

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Мозырский государственный педагогический университет  
имени И. П. Шамякина»

**В. А. Горовой**

# Физическая рекреация СТУДЕНТОВ

Методические рекомендации

*Рекомендовано учебно-методическим объединением  
по образованию в области физической культуры*

Мозырь  
2011

УДК 796.0-057.875  
ББК 75я73

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор,  
декан факультета физической культуры  
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

*Г. И. Нарскин,*

доктор педагогических наук, профессор,  
профессор кафедры физического воспитания и спорта  
УО «Минский государственный лингвистический университет»

*Р. И. Купчинов*

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
учреждения образования  
«Мозырский государственный педагогический университет  
имени И. П. Шамякина»

**Горовой, В. А.**

Физическая рекреация студентов : методические рекомендации  
/ В. А. Горовой. – Мозырь : УО МГПУ имени И. П. Шамякина, 2011. –  
158 с.

ISBN 978-985-477-462-6.

В методических рекомендациях изложены основы теории, методики и организации физической рекреации студентов. Дана характеристика, раскрыто содержание видов, форм, средств и методов физической рекреации.

Методические рекомендации предназначены для студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» физкультурных вузов, факультетов, занимающихся подготовкой квалифицированных кадров в области физической культуры, спорта и туризма. Они будут полезны специалистам, занимающимся организацией активного отдыха граждан.

**УДК 796.0-057.876**  
**ББК 75я73**

**ISBN 978-985-477-462-6**

© Горовой В. А., 2011  
© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2011

---

---

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ .....	5
ВВЕДЕНИЕ .....	6
1 ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УМСТВЕННОГО ТРУДА .....	8
1.1 Влияние умственной деятельности на организм студентов .....	8
1.2 Физическое состояние и работоспособность студентов в процессе обучения .....	14
1.3 Профилактика переутомления при умственном труде .....	18
2 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ .....	20
2.1 Сущностные характеристики физической рекреации .....	20
2.1.1 Основные категории физической рекреации .....	24
2.1.2 Функциональная направленность физической рекреации .....	30
2.2 Особенности режима двигательной активности студентов .....	35
2.3 Физическая рекреация в структуре свободного времени студентов .....	40
2.4 Методика дозирования физических нагрузок при рекреационно-оздоровительных занятиях .....	47
2.5 Психолого-педагогическое стимулирование физкультурной активности студентов .....	52
2.5.1 Потребности студентов в рекреационно-оздоровительных занятиях .....	53
2.5.2 Мотивация студентов к рекреационно-оздоровительным занятиям .....	56
2.5.3 Интересы студентов в рекреационно-оздоровительных занятиях .....	59
2.6 Модель и методика организации физической рекреации студентов .....	64
3 ФОРМЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ .....	73
3.1 Формы физической рекреации студентов .....	73
3.1.1 Утренняя гигиеническая гимнастика .....	77
3.1.2 Физкультурная пауза .....	80
3.1.3 Индивидуальные двигательные действия .....	82

3.1.4 Физическая рекреация студентов во время занятий физической культурой .....	82
3.1.5 Дискотека как форма физической рекреации.....	86
3.1.6 Турпоходы выходного дня .....	88
3.1.7 Самостоятельные занятия физическими упражнениями .....	97
3.1.7.1 Содержание самостоятельных занятий.....	98
3.1.8 Спортивно-массовые мероприятия.....	118
3.1.9 Физическая рекреация в условиях спортивно-оздоровительного лагеря .....	120
3.2 Средства физической рекреации студентов .....	123
3.2.1 Характеристика специально направленных физических упражнений .....	124
3.2.2 Занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.....	125
3.2.3 Физические упражнения в сочетании с дополнительными средствами, повышающими работоспособность .....	125
3.2.4 Оздоровительные факторы природы, используемые в процессе физической рекреации .....	126
3.2.5 Упражнения релаксации и рекреационно-оздоровительные занятия .....	128
3.2.6 Общеподготовительные и специальные упражнения .....	139
3.2.7 Прикладные физические упражнения.....	139
3.3 Методы, применяемые в физической рекреации .....	139
3.3.1 Метод строго регламентированного упражнения.....	140
3.3.2 Метод неопределенных нагрузок.....	140
3.3.3 Игровой метод.....	141
3.3.4 Соревновательный метод .....	142
3.3.5 Сенсорные методы .....	142
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	144
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	156

## ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ

*ДА* – двигательная активность;

*ФР* – физическая рекреация;

*ЧСС* – частота сердечных сокращений;

*ЧСС<sub>п</sub>* – частота сердечных сокращений в покое;

*ФКСиТ* – физическая культура, спорт и туризм;

*МСК* – мышечная сила кисти;

*СИ* – силовой индекс;

*ЖЕЛ* – жизненная емкость легких;

*ЖИ* – жизненный индекс;

*АДД* – диастолическое артериальное давление;

*АДС* – систолическое артериальное давление;

*ИР* – индекс Робинсона;

*УО МГПУ имени И. П. Шамякина* – Учреждение образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»;

*УФЗ* – уровень физического здоровья;

*ЭГ* – экспериментальная группа;

*ЗОЖ* – здоровый образ жизни;

*ССС* – сердечно-сосудистая система;

*РОЗ* – рекреационно-оздоровительные занятия;

*ПД* – пульсовое давление;

*ВОЗ* – всемирная организация здравоохранения;

*ОФП* – общая физическая подготовка;

*УГГ* – утренняя гигиеническая гимнастика;

*Т<sub>пр</sub>* – темп прироста.

## ВВЕДЕНИЕ

Условия жизни современного человека в связи с высокими темпами научно-технического прогресса характеризуется недостатком ДА, что вызывает значительные нарушения в регуляции различных функций организма, приводит к развитию детренированности жизненно важных систем, что резко уменьшает диапазон приспособительных реакций, способствует развитию различных заболеваний и снижает работоспособность человека.

В настоящее время особой социальной группой, для которой наиболее важен вопрос оптимизации ДА, является студенчество. Актуальность повышения ДА студентов подтверждается многочисленными исследованиями [1, 2, 3]. В них, помимо повышения функциональных показателей отмечается снижение уровня физического развития и физической подготовленности студентов.

Чтобы студенческая молодежь успешно адаптировалась к условиям обучения в вузе, сохранила и укрепила здоровье за время учебы, необходимо соблюдать основы ЗОЖ и оптимизировать ДА. Как показывает практика, двухразовых занятий в неделю по 80–90 минут по предмету «физическая культура» недостаточно для поддержания оптимального психофизического состояния студентов. Анализ ряда работ [4, 5, 6, 7, 8, 9] дает основания утверждать, что для того, чтобы поддержать оптимальный уровень психофизического состояния, необходима дополнительная ДА.

Известно, что большую часть своего свободного времени студенты используют на различные игры и развлечения, в связи с этим особенно актуальным становится вопрос об организации активного отдыха студентов как фактора компенсации недостатка ДА. Из всех видов физической культуры наиболее доступным и эффективным для студентов является ФР, которая включает в себя различные формы ДА, удовлетворяющие потребность в активном отдыхе (физические упражнения, игры, развлечения, элементы физического труда, спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия, туризм и т. п.). Она составляет содержательную основу физкультурно-рекреационной деятельности, направленной на восстановление работоспособности, организацию активного и полезного досуга.

В последнее время многими учеными активно разрабатываются теоретико-методологические основы ФР [9, 10, 11, 12, 13, 14] и медико-биологические основы влияния ДА на организм человека [15, 16, 17, 18, 19, 20].

Однако вопросы ФР студентов в современных условиях недостаточно разработаны. Количество комплексных исследований по обоснованию выбора оптимального содержания форм, средств и методов организации ФР со студентами ограничено. Выявлен дефицит рациональных методик организации учебного процесса, содержащих научно-обоснованные подходы к физкультурно-рекреационным мероприятиям в вузах.

Важность рассматриваемой проблемы состоит в том, чтобы студенты не теряли попусту свободное время, а отдыхали от учебных нагрузок с помощью игр и развлечений физкультурно-рекреационного характера.

Особенно следует отметить то, что ФР способствует борьбе с вредными привычками (увлечение курением, спиртным и др.), проявляющимися особенно остро в студенческом возрасте, которые противостоят процессу самоутверждения молодого человека как личности, развитию его культуры физической. Она представляет большой теоретический и практический интерес в качестве важного элемента спортивного стиля жизни молодежи [21].

Относительно свободная форма занятий физическими упражнениями в процессе ФР позволяет решать преимущественно оздоровительные задачи. Этому способствуют разнообразные формы проведения ее в условиях нефизкультурных вузов, которые допускают изменения характера и содержания физических упражнений в зависимости от мотивов, интересов и потребностей студенческой молодежи. Однако, несмотря на свободу выбора содержания, характера и форм занятий физическими упражнениями, положительный эффект можно получить лишь благодаря грамотной и умелой ее организации, знаний их влияния на организм молодого человека. При использовании разнообразных форм, средств и методов ФР у молодежи воспитывается чувство естественного желания регулярно использовать ДА с целью своего духовного и физического развития [21].

В методических рекомендациях автором подчеркивается роль ФР в процессе занятий физическими упражнениями, самовоспитанием, раскрываются психофизиологические особенности умственного труда, даны рекомендации по его гигиене. Освоение рассматриваемых теоретических положений поможет более грамотно построить организацию активного досуга студентов в процессе учебы и во время отдыха, правильно выбрать подходящие формы, средства и методы ФР с учетом их целесообразности и интересов студентов.

## 1 ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УМСТВЕННОГО ТРУДА

Существует два вида деятельности человека: *умственный* и *физический труд*. Во время умственной работы у человека активно протекают такие психические процессы, как восприятие, запоминание, мышление. Память человека зависит от ряда факторов: возраста, состояния здоровья, уровня умственного развития, степени утомления, эмоционального состояния и индивидуально-психологических особенностей. В ряде исследований было выявлено, что наилучшая память у студентов в возрасте 22–25 лет, несколько хуже – в 17–21 год. В целом же качество памяти с возрастом снижается [22].

Одним из факторов, стимулирующих память, являются занятия физическими упражнениями. Так, анализ научно-методической литературы показал, что устойчивость памяти, особенно в ситуациях с нервно-эмоциональными перегрузками, наилучшей оказалась у людей с высоким уровнем физической подготовленности.

Хорошее усвоение учебного материала невозможно без внимания. Оно обеспечивает успех познавательной деятельности, усиливает восприятие, активизирует память и мышление. Распределение и переключение внимания можно совершенствовать с помощью занятий спортивными играми, а также гимнастическими упражнениями. Исследования ученых помогли выявить, что устойчивость внимания в значительной мере зависит от физической подготовленности человека [22, 23, 24].

В ряде психологических экспериментов установлено, что благоприятное протекание таких психических процессов, как мышление и воля, обеспечивающих в совокупности с памятью и вниманием познавательную деятельность, тесно связано с ДА. Оптимальный уровень физических нагрузок обуславливает наилучшую умственную работоспособность, позволяет достигнуть наибольшего успеха в умственном труде [23].

### 1.1 Влияние умственной деятельности на организм студентов

Вопрос о том, как умственный труд влияет на организм, давно интересует человека. Существуют объективные и субъективные факторы обучения, отражающиеся на психофизиологическом состоянии студентов. К *объективным факторам* относят среду жизнедеятельности и учебного труда студентов, возраст, пол, состояние здоровья, общую учебную нагрузку, отдых, в том числе активный. К *субъективным факторам* следует



отнести: знания, профессиональные способности, мотивацию учения, работоспособность, нервно-психическую устойчивость, темп учебной деятельности, утомляемость, психофизические возможности, личностные качества (особенности характера, темперамент, коммуникабельность), способность адаптироваться к социальным условиям обучения в вузе.

Учебное время студентов в неделю в среднем составляет 52–58 часов (включая самоподготовку), т. е. ежедневная учебная нагрузка равна 8–9 часам (и не менее 12–16 часов в периоды сессии), следовательно, их рабочий день один из самых продолжительных. Значительная часть студентов (около 57%), не умея планировать свой бюджет времени, занимаются самоподготовкой и по выходным дням [23].

Проведенное нами исследование со студентками УО «МГПУ имени И. П. Шамякина» показало, что на учебные занятия в вузе и самоподготовку в течение суток 32,9% опрошенных тратят 6–7 часов, 36,7% – 8–9 часов, 30,4% – 10 часов и более.

Совокупность объективных и субъективных факторов, негативно воздействующих на организм студентов, при определенных условиях способствует появлению сердечно-сосудистых, нервных, психических заболеваний. К *факторам риска* следует отнести: 1) социальные перемены, жизненные трудности, усиление значения субъективного фактора в оценке тех или иных жизненных ситуаций; 2) перенапряжение, связанное с загруженностью работой, хроническое психоэмоциональное перенапряжение, резкое ограничение физического компонента в жизнедеятельности, неуверенность в себе, хроническая тревожность и внутреннее напряжение, хроническая бессонница; 3) нервное и умственное переутомление, хроническая усталость, хронический депрессивный синдром (отрицательный эмоциональный фон, пассивное поведение), хроническое нарушение режима труда и отдыха, вредные привычки; 4) артериальная гипертензия (стойкое повышение кровяного давления) при диастолическом давлении свыше 100 мм рт. ст., повышение содержания сахара в крови, начальные нарушения мозгового кровообращения.

Помимо того, при длительной умственной работе понижается сила процессов возбуждения и торможения, изменяется соотношение между ними.

С возникновением утомления в мозгу нарушаются взаимосвязи между корой больших полушарий и подкорковыми образованиями. При этом наблюдается снижение регулирующего влияния больших полушарий на все функции организма и уменьшение активизирующих воздействий подкорковых отделов мозга. Кроме того, длительное сидячее положение, состояние низкой ДА ведет к значительному уменьшению потока центростремительных импульсов с рецепторов мышц, сухожилий, суставов. Это также понижает тонус мозга [24].

Умственный труд непосредственно связан с работой определенных органов чувств. Например, у людей, работа которых связана с восприятием быстро сменяющихся звуковых сигналов, наибольшая нагрузка падает на слуховой анализатор. У студентов к концу учебного дня наблюдается понижение остроты зрения. Одновременно ухудшаются восприятие, а также память и мышление.

Мало изменяется в процессе умственной работы мозговое кровообращение. Происходит лишь перераспределение кровообращения между отдельными участками мозга. Непосредственно включенные в выполнение умственной работы участки более снабжены за счет ослабления питания пассивно функционирующих в данный момент участков мозга.

Длительная поза сидя приводит к перераспределению крови в организме. Она скапливается в сосудах, расположенных ниже сердца. Из-за этого возможны застойные явления в нижних конечностях, в брюшной и тазовой областях. Кроме того, уменьшается общий объем циркулирующей крови в организме, что несколько ухудшает кровоснабжение центральной нервной системы, и особенно мозга.

Продолжительная поза сидя вредна и по другим причинам. Утомляются и растягиваются мышцы спины, что может привести к сутулости. Постепенно уменьшается подвижность грудной клетки и жизненная емкость легких, ослабляются дыхательные мышцы. Значительно затрудняется венозный кровоток. От конечностей и нижней части туловища кровь по венам поднимается к сердцу. Эту работу облегчают мышцы, которые своими сокращениями сдавливают вены и подобно насосу помогают продвижению крови. Когда же человек длительно находится в положении сидя, то «мышечный насос» значительно хуже функционирует: вены переполняются кровью и ее движение замедляется. Снижается и амплитуда движений диафрагмы, которая обычно слегка массирует внутренние органы. Частично из-за этого уменьшается отток желчи из желчного пузыря, что ухудшает пищеварение.

Умственный труд студента сопровождается также напряженной деятельностью малых мышечных групп – предплечья пишущей руки, кисти, пальцев. Такая работа вызывает реакции, сужающие сосуды, ведет к увеличению периферического сопротивления в кровеносных сосудах, а это – одна из причин повышения артериального давления.

Продолжительная и напряженная умственная деятельность без соблюдения правил гигиены может ухудшить работу ССС. Например, по электрокардиограмме и изменениям эластичности стенок сосудов, как считает Ю. И. Евсеев [24], можно сделать вывод, что у студентов в ходе учебных занятий происходит некоторое ослабление сердечной деятельности и уменьшение эластичности сосудов.

Кратковременная интенсивная умственная работа вызывает учащение сердечных сокращений, длительная работа – замедление.

Однако когда умственная деятельность связана с эмоциональными факторами, при волнении, напряженной работе в условиях дефицита времени и др. – все это сказывается на циркуляторном аппарате кровообращения.

Так, по наблюдениям М. Я. Виленского с сотрудниками [23], до начала учебной работы у студентов была зафиксирована частота пульса в среднем 70,6 уд/мин; при выполнении относительно спокойной учебной работы – 77,4 уд/мин. Такая же работа средней степени напряженности повышала пульс до 83,5 уд/мин, а при сильном напряжении – до 93,1 уд/мин.

При эмоционально напряженном умственном труде дыхание становится неравномерным, может учащаться и углубляться, наблюдаются его кратковременные остановки. Насыщение крови кислородом снижается на 80%. Изменяется морфологический состав крови – повышается до 8–9 тысяч количество лейкоцитов, уменьшается скорость свертывания крови [25].

В процессе длительной и напряженной учебной деятельности наступает состояние утомления как нормальная реакция организма на выполняемую работу. Умственное утомление – это объективное состояние организма, а умственная усталость – субъективное чувство человека. Усталость может нарастать при неудовлетворенности работой, непонимании ее значения, неудачах в ней. Наоборот, успешное завершение работы или какого-то ее этапа снижает чувство усталости. Чувство усталости можно снять эмоциями, сосредоточением внимания, усилением интереса к работе.

Степень усталости студента можно оценить баллами: не устал – 0 баллов, легкая усталость – 1, средняя усталость – 2, сильная усталость – 3, очень сильная усталость – 4 балла. Если через каждые два часа работы оценивать степень усталости в баллах, можно получить картину ее изменений. Это позволит более эффективно и рационально распределять учебную нагрузку и оценивать влияние средств, направленных на компенсацию усталости.

При утомлении деятельность внешних органов чувств или заметно повышается, или до крайности ослабевает; снижается сила памяти – быстро исчезает из памяти то, что незадолго до этого было усвоено. Наступление утомления не всегда обнаруживается в одновременном ослаблении всех сторон умственной деятельности. В связи с этим условно различают местное и общее утомление. Так, снижение эффективности в одном виде учебного труда может сопровождаться сохранением его эффективности в другом виде. Например, устав заниматься вычисли-

тельными операциями, можно успешно заняться чтением. Но может быть и такое состояние общего утомления, при котором необходим отдых, сон.

Основной фактор утомления – сама учебная деятельность. Однако утомление, возникающее в процессе ее, может быть осложнено дополнительными факторами, которые также вызывают утомление (например, плохая организация режима жизнедеятельности).

В учебном пособии Ю. И. Евсеева [24], показаны принятые системой образования рекреации: кратковременные перерывы между занятиями, еженедельный, зимний и летний каникулярный отдых, временное пребывание целевого характера в профилакториях, санаториях и т. п., академический годовой отпуск нацелены на восстановление оптимального соотношения основных нервных процессов в коре головного мозга и связанную с этим умственную работоспособность. Для работы мозга в нормальном режиме необходимы импульсы, поступающие от различных систем организма, при этом 50% и более от всех импульсов принадлежит мышцам.

К средствам восстановления организма после утомления и переутомления относятся: оптимальная ДА, переключение на другие виды работы и сочетание работы с активным отдыхом, рациональное питание, установление строгого гигиенического образа жизни. Ускоряют процесс восстановления достаточный по времени и полноценный сон, водные процедуры, парная баня, массаж и самомассаж, фармакологические средства и физиотерапевтические процедуры, психорегулирующая тренировка.

Недостаточная ДА создает особые неестественные условия для жизнедеятельности человека, отрицательно воздействует на структуру и функции всех тканей организма человека. В этих условиях задерживается развитие молодого поколения и ускоряется старение пожилых людей.

Наиболее действенной альтернативой гипокинезии и гиподинамии в современных условиях выступают физические упражнения.

Кроме того, большое значение для сохранения и повышения уровня физической и умственной работоспособности отводится комплексу оздоровительно-гигиенических мероприятий, к числу которых относятся разумное сочетание труда и отдыха, нормализация сна и питания, отказ от вредных привычек, пребывание на свежем воздухе, достаточная ДА.

Систематическая физическая тренировка, занятия физическими упражнениями в условиях напряженной учебной деятельности студентов имеют большое значение как способ разрядки нервного напряжения и сохранения психического здоровья. Разрядка повышенной нервной активности через движение является наиболее эффективной.

Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если они сочетаются с оптимальным режимом жизнедеятельности студентов. Это доказано М. Я. Виленским и др. [25] при наблюдении за тремя группами студентов: 1-я – имела произвольный режим жизнедеятельности,

где отсутствовал элемент ДА; 2-я – отличалась тем, что имела нормализованную ДА; 3-я – в добавление ко второй имела четкую организацию сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда. В результате показатели умственной и физической работоспособности, психоэмоционального состояния студентов в 3-й группе оказались выше за период сессии на 7–13%, чем во 2-й группе, и на 12–18% лучше, чем в 1-й. Кроме того, восстановление после завершения сессии в течение недели в 3-й группе оказалось полным, в то время как в двух других группах отмечалось четко выраженное не довосстановление. Некоторые вузы имели положительный опыт организации пребывания студентов во время сессии в загородных оздоровительно-спортивных лагерях. Там же они сдавали экзамены. Результативность таких решений оказалась чрезвычайно высокой по всем изучавшимся показателям. Наибольший эффект отмечен в группах первокурсников.

Благоприятное воздействие на студентов, утомленных учебным трудом, оказывают упражнения циклического характера умеренной интенсивности (при ЧСС 120–140 уд/мин). Этот эффект тем выше, чем больше мышечных групп вовлекается в активную деятельность. После экзамена, чтобы ускорить восстановительные процессы и снять нервное напряжение, полезно выполнить умеренные циклические упражнения.

Движения мышц, создающие большое количество импульсов, способствуют образованию замкнутых циклов возбуждения, отличающихся высокими уровнями стойкости. Так, после прекращения физической работы человек сразу отключается от нее. При умственной деятельности интенсивная работа мозга продолжается. Нервная система полностью не реабилитирована. Для умственной деятельности необходимы не только тренированный мозг, но и тренированное тело.

В таблице 1.1.1 приводятся данные, которые могут служить некоторым ориентиром использования различных физических нагрузок с целью оптимизации умственной деятельности студентов.

Таблица 1.1.1 – Изменение умственной работоспособности при использовании различных физических нагрузок в течение 90 мин, % (М. Я. Виленский, В. И. Ильинич, 1987)

Интенсивность нагрузки	Частота сердечных сокращений, уд/мин	Уровень работоспособности					
		исходный	через 2 часа	через 4 часа	через 6 часов	через 8 часов	через 10 часов
Небольшая	100–130	100	118	107	102	103	120
Средняя	130–150	100	108	115	139	128	120
Высокая	160 и выше	100	103	97	92	86	89

Необходимо также подчеркнуть, что чем лучше развита у студентов привычка к умственному труду, чем тщательнее соблюдается его гигиена, чем больше уделяется внимания физическим упражнениям, тем меньше появляется отрицательных изменений в организме. Значительно более глубокое воздействие на человека оказывает интеллектуальная деятельность в сочетании с нервно-эмоциональным напряжением.

Во время учебы важную роль играет положительное эмоциональное состояние, поскольку оно стимулирует мыслительную деятельность. В многочисленных исследованиях показано, что положительные эмоции, вызванные интересным занятием, повышают умственную работоспособность на 30–40%. Например, у студентов на фоне положительных эмоций даже при выраженном утомлении наблюдалось улучшение памяти. При этом В. М. Рейзин и А. С. Ищенко [22] отмечают большие возможности ФР. Ведь используя ее средства можно улучшить настроение, получить мощный заряд бодрости.

Ко всему, ФР в сочетании с достаточно полноценным питанием увеличивает расход энергии за счет повышения ДА, в результате сохраняется энергетический баланс, нормализуется масса тела, поддерживается высокая умственная и физическая работоспособность.

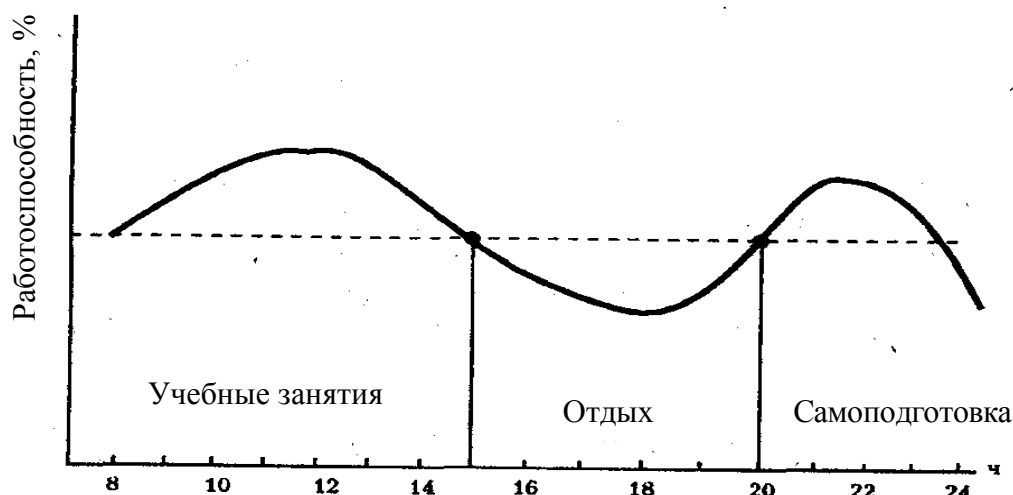
## **1.2 Физическое состояние и работоспособность студентов в процессе обучения**

Под влиянием учебно-трудовой деятельности работоспособность студентов претерпевает изменения, которые четко наблюдаются в течение дня, недели, на протяжении каждого полугодия и учебного года в целом. Длительность, глубина и направленность изменений определяются функциональным состоянием организма до начала работы, особенностями самой работы, ее организацией и другими причинами.

Учебный день студента не начинается с высокой продуктивности труда. *Период вработывания* длится до 15–25 минут. Этот период характеризуется постепенным повышением работоспособности и некоторыми ее колебаниями. Психофизиологическое содержание этого периода сводится к образованию рабочей доминанты, для чего большое значение имеет соответствующая установка, психологическая настройка. *Второй период*, длительностью 1,5–3 часа, обладает высокой степенью эффективности, максимального использования функциональных возможностей, изменения в организме, которые адекватны выполняемой учебной деятельности. *Третий период – полной компенсации* – отличается тем, что появляются начальные признаки утомления, которые компенсируются волевым усилием и положительной мотивацией.

В четвертом периоде наступает неустойчивая компенсация, нарастает утомление, наблюдаются колебания волевого усилия. Продуктивность учебной деятельности снижается. При этом функциональные изменения отчетливо проявляются в тех органах, системах, психических функциях, которые в структуре конкретной учебной деятельности студента имеют решающее значение (например, в зрительном анализаторе, устойчивости внимания, оперативной памяти и др.). Следующий период характеризуется прогрессирующим снижением работоспособности, резким снижением продуктивности и угасания рабочей доминанты.

Вместе с тем учебный день студентов не ограничивается лишь аудиторными занятиями, а включает также самоподготовку (рисунок 1.2.1). Второй подъем работоспособности при самоподготовке объясняется не только суточной ритмикой, но и мотивацией, психологической установкой на выполнение учебной работы.



**Рисунок 1.2.1 – Работоспособность студентов в процессе учебно-трудового дня**

Динамика умственной работоспособности в недельном учебном цикле характеризуется последовательной сменой периода вработывания в начале недели (понедельник), что связано с вхождением в привычный режим учебной работы после отдыха в выходной день. В середине недели (вторник-четверг) наблюдается период устойчивой, высокой работоспособности. К концу недели (пятница, суббота) отмечается процесс ее снижения. Естественно, что эта закономерность изменится при вмешательстве различных факторов нервно-эмоционального направления, связанного, например, с выполнением ответственного задания, подготовкой к зачету, экзамену и т. д.

Характерные изменения работоспособности студентов во многом определяют составление учебного расписания занятий в вузе, когда наиболее сложные для освоения учебные дисциплины планируют на 2–3-ю пару учебного дня, на середину недели, а менее сложные – на первые часы учебного дня, на конец и начало недели. Изменение физической работоспособности в течение недели также соответствует динамике умственной работоспособности.

Работоспособность студентов по семестрам и в целом за учебный год также подчинена изменениям в периодах вработывания, оптимальной деятельности, снижения. Процесс полноценной реализации учебно-трудовых возможностей студентов затягивается до 3–3,5 недель (период вработывания). Период устойчивой работоспособности, характера высокой эффективности длится около 10 недель. В декабре в периоды увеличения ежедневной нагрузки до 11–13 часов и более, в сочетании с эмоциональным состоянием, а также переживаниями в периоды зачетной и экзаменационной сессии работоспособность начинает снижаться.

Зимние каникулы – период восстановления работоспособности, а если отдых сопровождается активным использованием средств физической культуры и спорта, наблюдается явление сверхвосстановления работоспособности.

Начало второго полугодия также сопровождается периодом вработывания, продолжительность его 5–7 дней и 12–16 дней. Устойчиво высокая работоспособность характерна почти до конца апреля. В конце апреля наблюдаются признаки снижения работоспособности, обусловленные кумулятивным эффектом многих негативных факторов жизнедеятельности студентов, накопленных в течение учебного года.

Говоря о времени сдачи зачетов и экзаменов, необходимо отметить высокое нервно-эмоциональное напряжение у студентов. При изучении М. Я. Виленским с сотрудниками [25] некоторых физиологических показателей во время экзаменационной сессии оказалось, что к ее окончанию физическая работоспособность снижается на 10–15%, масса тела уменьшается на 2–3 кг. Сила правой кисти становится меньше на 2 кг, левой – на 4,7 кг. Частота пульса после стандартной нагрузки с приседаниями не возвращалась к норме в течение 5 минут. Артериальное давление в среднем повысилось на 6 мм рт. ст. Полученные данные свидетельствуют об ухудшении функционального состояния студентов после экзаменов.

Непосредственно во время самих экзаменов в связи с нервно-эмоциональным возбуждением отмечается резкое увеличение частоты сердечных сокращений, изменения в электрокардиограмме, свидетельствующие об ухудшении работы сердца. Средством, которое помогает справиться с отрицательными воздействиями высоких нервно-эмоциональных напряжений, является физическая культура.



Наблюдения за студентами в период экзаменационных сессий показали, что ЧСС в это время у них устойчиво повышается до 88–92 уд/мин, против 76–80 ударов в период учебных занятий. В день экзамена эмоциональный настрой, собранность и мобилизация всех сил организма настолько велики, что перед входом в аудиторию, где проходит экзамен, ЧСС нарастала до 118–144 уд/мин. Артериальное давление повышалось до 135/85–155/95 мм рт. ст., против 115/70 мм рт. ст. в период учебных занятий.

В. М. Рейзин и А. С. Ищенко [22] во время экзаменов проводили измерения частоты пульса у студентов Белорусского государственного университета. Среднее ее значение оказалось равным 109 уд/мин; в отдельных случаях пульс повышался до 140–144 уд/мин. Значительно реже (84 уд/мин) оказалась частота пульса у студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Похожие результаты получил и Н. Я. Волкинд [26], который также изучал во время экзаменов сердечную деятельность у студентов-спортсменов и у студентов, не занимающихся спортом. У спортсменов при получении экзаменационного билета частота пульса составляла в среднем 65 уд/мин, а у не занимающихся спортом повышалась до 112 ударов. Во время ответа частота пульса в первом случае равнялась 94, а во втором – 108 уд/мин. Следовательно, у спортсменов организм во время эмоциональных стрессов функционирует более экономно. Этот пример наглядно показывает значение для студентов регулярных занятий физической культурой и спортом.

Кроме того, под влиянием напряженной умственной деятельности, в условиях существенной перестройки жизнедеятельности, отсутствия в ней физических упражнений как средства эмоциональной разрядки, ФР, активного восстановления, наблюдается последовательное снижение показателей умственной и физической работоспособности в течение всего периода экзаменационной сессии.

Существуют различные пути определения умственной работоспособности. М. Я. Виленский и Б. Н. Минаев [7], проводя исследования, предложили студентам в течение дня решать устные задачи. В результате после двух часов занятий умственная работоспособность уменьшилась на 14,3%, после четырех часов – на 51,4%, а после шести часов учебы она резко снизилась и составила всего 21% от исходного уровня. Эти данные были получены в начале учебного года. Далее из части студентов образовали экспериментальную группу, которая ежедневно по 1–1,5 часа (в том числе и во время экзаменационной сессии) занималась физическими упражнениями.

У студентов, занимавшихся физической культурой только по учебному расписанию, т. е. 2 раза в неделю, к концу первого семестра

после учебного дня умственная работоспособность снижалась значительно больше, чем у тех, кто занимался ежедневно. Кроме того, при решении математических примеров студенты экспериментальной группы за определенное время в конце учебного года дали 164 правильных ответа, а студенты, не занимавшиеся физической культурой ежедневно, – только 98.

В другом исследовании была установлена зависимость умственной работоспособности от учебного расписания. В дни, когда практические занятия чередовались с лекциями и физическим воспитанием, показатели памяти сохранялись оптимальными и снижались незначительно. Если же две лекции проводились подряд, то функциональное состояние студентов после шестичасового учебного дня значительно ухудшалось, рассеивалось внимание, возрастало число ошибок.

Интересно исследование [22, с.30] по изучению умственной работоспособности студентов в течение недели. Оказалось, что первые четыре дня умственная работоспособность несколько улучшалась, а в пятницу резко снижалась. Наилучшие показатели умственной работоспособности наблюдались во время второй пары занятий. Занятие по физической культуре, проведенное в любое время учебного дня, способствовало повышению качества учебного труда студентов.

### **1.3 Профилактика переутомления при умственном труде**

Один из существенных факторов восстановления работоспособности – рациональный режим труда и отдыха. Установлено, что правильное распределение рабочего времени, совершенствование личной техники работы, благоприятные санитарно-гигиенические условия сохраняют высокую работоспособность и повышают продуктивность труда на 15–20% [28].

Выработке определенного ритма в деятельности организма способствует регулярность и чередование отдельных моментов режима дня. Активной деятельности человека способствует также и рефлекс, вырабатываемый на время.

Например, нередко в поисках тишины и уединения некоторые люди откладывают выполнение работы на вечерние часы или на ночь. Этого не следует делать по следующим причинам:

- вечернее и ночное время самое непродуктивное, так как все функции организма снижены;
- от человека требуются дополнительные нервные усилия, значительно большие, чем днем;
- эпизодическая работа ночью ведет к недостаточному отдыху днем, в результате чего возникает перенапряжение нервной системы,

и, как правило, на протяжении нескольких дней отмечаются вялость и малопродуктивное состояние.

Во время умственной работы нельзя допускать разговоры, ибо разные эмоции влияют на работоспособность. Некоторые люди без толку много суетятся, всегда не успевают, быстро утомляются, непроизвольно истощают свою нервную систему, не получая при этом никакого удовлетворения. Народная мудрость гласит: «Кто не успевает отдыхать, тот не успевает работать».

Однако следует учесть, что наиболее эффективной формой отдыха при умственном труде является не бездеятельность и покой, а активное состояние, связанное с мышечной работой, с переключением одного вида деятельности на другой.

Общеизвестно, что процесс восстановления после статической или динамической работы более эффективен в случае возбуждения групп мышц, не занятых непосредственно во время предыдущей работы, т. е. при активном отдыхе. Лучшим способом активного отдыха при умственном труде являются регулярные спортивные занятия или посильный физический труд на садово-огородном участке. Люди умственного труда, подверженные значительному психоэмоциональному напряжению, согласно статистике, умирают от инфаркта в 2–3 раза чаще, чем те, кто занимается преимущественно физическим трудом.

Активный отдых повышает работоспособность при соблюдении *определенных условий*: 1) его эффект проявляется лишь при оптимальных нагрузках; 2) при включении в работу мышц-антагонистов; 3) эффект снижается при быстро развивающемся утомлении, а также утомлении, вызванном монотонной работой; 4) положительный эффект выражен сильнее на фоне большей, однако невысокой степени утомления, чем при слабой его степени; 5) чем тренированнее человек к утомляющей работе, тем выше эффект активного отдыха.

С целью профилактики утомления и повышения работоспособности необходимо менять вид умственного труда, например, чтение – письмом, научную литературу – художественной, математику – гуманитарными дисциплинами, или же любой вид умственной деятельности сменить физическим трудом или физическими упражнениями. Основным принцип отдыха: «Работаешь стоя, отдыхаешь сидя».

При ежедневном отдыхе необходимо: делать короткие перерывы в течение дня; рационально использовать обеденные перерывы; отвлекать внимание от основного вида трудовой деятельности. Еженедельный отдых предусматривает в выходные дни выезд за город, рыбную ловлю, работу на даче, туризм, занятия физической культурой и спортом.

## 2 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ

### 2.1 Сущностные характеристики физической рекреации

Определение понятия и сущности ФР, предполагает необходимость рассмотрения процесса возникновения данного феномена, определения генезиса его развития в разных исторических условиях.

Общее представление о ФР формировалось у людей по мере накопления знаний, умений и навыков в области физической культуры. ФР, по мнению Ю. Е. Рыжкина [28], возникла в системе физического воспитания и первоначально выполняла педагогическую функцию, функционировала по законам данной системы. Затем различные виды и формы ФР начали использоваться при проведении праздников, развлечений, национальных игр, религиозных обрядов. ФР становилась важной частью жизни людей. В таких условиях ФР пополнялась социально значимыми функциями, становилась важным фактором социализации людей. Она служила средством активного отдыха, развлечения, укрепления здоровья. Использование игровых форм ДА в рамках ФР позволяло моделировать деятельность человека, связанную с выполнением им в будущем каких-то социальных ролей [29].

Поскольку жизнедеятельность человека составляют труд и досуг, то с осознанием этого человеком ФР приобретает иную социальную направленность. К своему первоначальному предназначению – восстанавливать истраченные человеком в процессе труда силы, его оздоровление, ДА в свободное время, пополняясь новым содержанием, дополнялась и новыми функциями, которые обеспечивают физическое, психическое, духовное и социальное развитие личности.

Предметом научных исследований в отечественной науке ФР стала сравнительно недавно – с конца 50-х годов XX века. Наиболее интенсивно она изучалась в рамках культурологии, социологии труда, теории физической культуры, медицины, психологии и других дисциплин. Первоначальное значение понятия «*физическая рекреация*» исходило из ее возможностей воздействия на организм человека, системообразующим признаком становилась оптимизация физического состояния организма человека [30].

В различных странах ФР понималась по-разному: в СССР, а теперь в России и Республике Беларусь – это активный отдых, массовая оздоровительная физическая культура; в Германии – Volkssport – народный спорт, или Freizeit und Erholung – спорт в свободное время, или Bewegungsrecreation – ФР; в Чехии – pohybove rekreace – двигательная

---

---

рекреация; в США и Великобритании – recreation; во Франции – la recreation; в Испании – recreación – ФР. ФР становится социальным явлением в мировом масштабе. Это вызывает необходимость коренного изменения отношения человека к своему досугу, переход от пассивного использования своего времени к активному. В некоторых странах вопросы ФР находят свое отражение в периодических изданиях: «Физкультура и спорт», «Теория и практика физической культуры»; «Спортивный клуб» (Россия); «Rekreacja Fizyczna» (Польша); «Healf Physical Education and Recreation» (Австралия); «Animation» (Германия); «Physical Education» (Великобритания); «Мир спорта» (Республика Беларусь) и другие.

В начале 90-х годов в Беларуси сформировалась новая модель организации и проведения досуга. Ее рассмотрение позволяет выявить тенденции и особенности социокультурного контекста развития физкультурно-рекреационной активности населения: широкое внедрение платных услуг в социально-культурной сфере и ограниченные финансовые ресурсы значительной части населения; изменение духовных, интеллектуальных и физических потребностей белорусов и неразвитость досуговой инфраструктуры; интенсификация производственной и внепроизводственной деятельности и ограниченность возможностей для восстановления физических и духовных ресурсов.

В современный период в мотивации большинства людей выражена тенденция к прагматизации досуга (садоводство, дача, шитье и др.), у молодежи – к детерминированию гедонистической модели поведения и общения. В то же время, абсолютизация гедонистических устремлений юношей и девушек приводит к девиантному поведению: употреблению алкоголя, наркотиков, усилению лишь развлекательной активности. Развитие творческих запросов проявляется у белорусов в связи со средними и высокими доходами. Наблюдается довольно высокая степень субъективной расположенности различных слоев населения к тем формам досуга, которые реализуют их возросший интерес к своему здоровью, физическому развитию и физической подготовленности, имиджу.

В этом отношении ФР выступает как ДА человека. Ее отличает многообразие видов и форм. Она позволяет удовлетворить различные потребности в ДА, восстановить временно сниженные или утраченные функции организма, повысить уровень физического здоровья и физической подготовленности человека. Несложные формы и средства, сочетания в занятиях элементов игры, соревнования и туризма делают ФР доступной для всех возрастов, любой общественной среды и социально-демографической группы.

В настоящее время ФР включена в разные социальные системы и выполняет при этом множество общественно значимых функций, отнесенных к той или иной системе и обществу в целом [29, 31].

ФР является интегративным явлением, включающим в себя свойства двух составляющих. Рассмотрим смысловую нагрузку понятия «рекреация». В переводе с латинского «*recreatio*» означает отдых, восстановление сил человека [32]. В словаре «The English Dictionary» рекреация трактуется в двух значениях: во-первых – как какое-нибудь приятное времяпровождение, хобби, развлечение, увеселение, забава, веселье; во-вторых – как результат, выражающийся в расслаблении и освежении после приятного времяпровождения [33]. Некоторые ученые рассматривают рекреацию как игру и развлечение, успокаивающие формы отдыха, использование форм или видов деятельности с целью восстановления сил [11, 12]. Другие – как любую свободную и доставляющую удовольствие деятельность, побуждаемую не вознаграждением и не необходимостью [34]. В толковом словаре спортивных терминов «рекреация» определяется как отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий или соревнований [35].

Так как рекреационные виды деятельности имеют различную степень физических, интеллектуальных и эмоциональных нагрузок [36], то рекреацию разделяют на две части: *физическую*, которая связана с выполнением физических упражнений или иных двигательных действий, и *интеллектуальную*, предполагающую определенные умственные развлечения [10, 37].

В частности к ФР ученые проявляют повышенный интерес. Появилось множество работ, в которых дается теоретическое обоснование ФР, рассматриваются практические стороны использования ее средств.

При анализе литературных источников нами было выявлено, что в настоящее время нет единого определения понятия «*физическая рекреация*», так как различное толкование термина предполагает учет различных целевых установок физкультурно-рекреационной деятельности. Для определения специфики целей физкультурно-рекреационной деятельности нужно выделить подходы к пониманию ее сущности.

В основном ФР рассматривается как вид физической культуры [10, 12, 38, 39, 40]. В. М. Выдрин [41] несколько расширяет это понятие и трактует ФР как вид физической культуры, использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов деятельности. ФР – это процесс использования средств, методов и форм организации физической культуры, направленный на удовлетворение потребностей в отдыхе, восстановление сил, развлечение и совершенствование личности человека в свободное и специально отведенное время. Этот подход отождествляет ФР с массовой физической культурой, массовым и любительским спортом.

Иначе подходят к пониманию ФР как средства восстановления физических и духовных сил Г. П. Виноградов [10, 38], Б. В. Евстафьев [42], И. В. Зорин [43], Л. И. Лубышева [44], Мун Вон Бэ [45], Ю. Е. Рыжкин [14, 46], А. Г. Фурманов [9, 47], S. Celikovsky [48], V. Drdacka [49].

А. Г. Фурманов [9] определяет ФР как процесс восстановления, развития и совершенствования адаптационных физических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами физической культуры, спорта и туризма в свободное время с целью оптимального его функционирования в сфере свободного времени. Рекреация всегда связана с восстановлением сил, то есть, ей должна предшествовать какая-то деятельность, после которой она становится необходимой человеку.

Следующей исследовательской парадигмой является понимание ФР как одной из форм организации отдыха, досуга человека [34, 35, 37, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56]. В данном направлении ФР рассматривается как компонент индустрии досуга, организации деятельности досуга людей за счет проведения спортивно-массовых мероприятий, представления различных спортивных услуг.

М. А. Якобсон [52] определяет ФР как связанные с движением различные виды игровой деятельности в сфере досуга. Занятия ФР осуществляются в свободное или специально выделенное время, например, во время перерывов на работе или учебе. При этом подходе ФР понимается как игровая деятельность досуга, в которой преобладает ДА, связанная с получением удовольствия от самого процесса выполнения физических упражнений.

По существу ФР неотделима от отдыха [57]. В словаре русского языка понятие «отдых» имеет следующее значение «...время для восстановления сил, свободное от каких-нибудь занятий, работ» [58]. В толковом словаре спортивных терминов [37] понятие «активный отдых» понимается как форма отдыха в виде двигательной деятельности, способствующая эффективному восстановлению работоспособности человека. Подчеркивается восстановительная функция отдыха, что характерно и для ФР. К тому же В. М. Сидоров [59] считает, что отдых и рекреация являются синонимичными понятиями, характеризующими воспроизводство здоровья людей: первое со стороны его качества, а второе – со стороны сущности.

J. Dumazedier [53, 54] отождествляет понятия «физическая рекреация» и «свободное время отдыха»: свободное время или отдых, либо рекреация – набор занятий, которым личность может посвящать себя с полной свободой, либо для отдыха, либо для развлечений, либо для обогащения уже имеющихся знаний, либо для бескорыстной и добровольной общественной деятельности, после того как она освобождается от профессиональных, семейных и общественных обязанностей.

Несколько иной подход к пониманию ФР как к развлечению и всестороннему совершенствованию личности применяют И. Н. Никулин [60], С. Н. Реховская [57], Г. Ф. Шитикова [61], J. V. Butler [62], S. Celikovsky [48]. В частности И. Н. Никулин [60] отмечает, что ФР проявляется в физкультурно-рекреационной деятельности, которая представляет собой добровольную ДА с использованием физических упражнений, направленную на улучшение психофизиологической работоспособности, развлечение и разностороннее совершенствование личности.

К осознанию того, что ФР служит оздоровлению организма, призывают Л. А. Калинин, В. В. Матов [63], В. Drdacka [49]. Так Л. А. Калинин и В. В. Матов [63] утверждают, что цель ФР состоит в сохранении и укреплении физического здоровья человека. Вместе с тем, по нашему мнению, оздоровительное значение ФР нельзя рассматривать в качестве единственной функции активного отдыха и досуга человека.

### **2.1.1 Основные категории физической рекреации**

Несмотря на неоднозначность толкования термина «физическая рекреация», многоаспектность его понятийного наполнения следует выделить основные его категории, дающие общее представление о данном феномене. Эти категории ФР в разной содержательной интерпретации обозначаются практически во всех существующих ее дефинициях.

Так, проанализировав обозначенные Ю. Е. Рыжкиным [28] основные категории ФР, мы сопоставили их с основными категориями ФР студентов и представили собственные (рисунок 2.1.1.1).

К основным категориям ФР, как видно из рисунка, относится ДА. Под «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. [64].

Удовлетворение одной из естественных потребностей человека в ДА – необходимое условие функционирования ФР, без соблюдения которого она теряет всякий смысл и становится неким аморфным явлением. Для организма ДА является физиологической потребностью. Каждое проявление ДА индуцирует образование метаболитов, которые необходимы для нормального функционирования организма. Без



необходимого объема движений организм не может накапливать энергию, необходимую для нормальной жизнедеятельности и для противостояния стрессу [21]. ДА предполагает использование двигательного потенциала человека, сформированности у него необходимых двигательных способностей. Без определенного объема ДА человек не может воспользоваться в своей жизни тем, что заложено в нем природой, не может дожить до почтенной старости, не может быть здоровым и счастливым. Все это отражает существенные признаки ФР, позволяющей отличить ее от других видов рекреации.

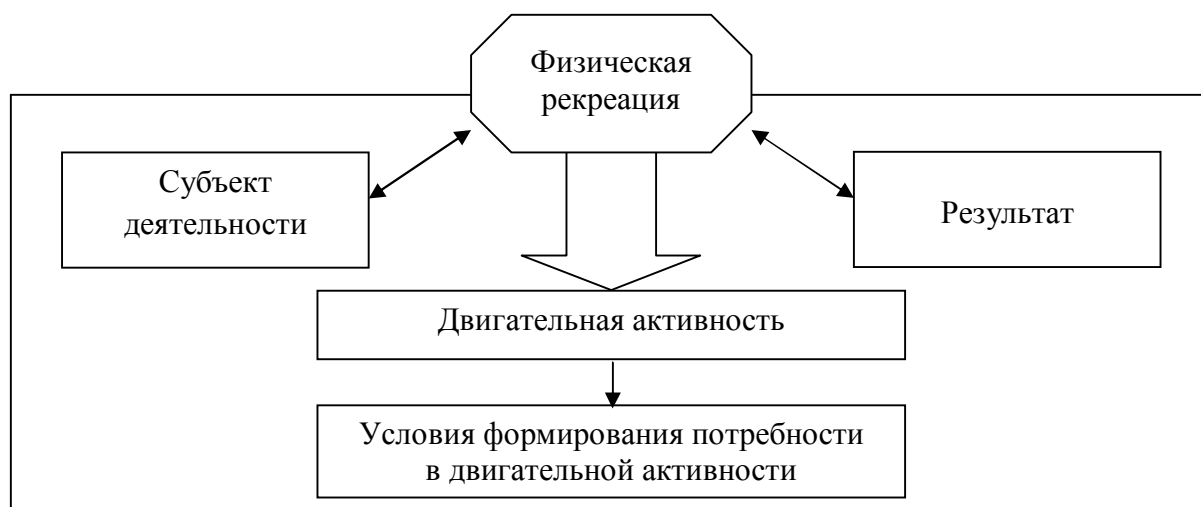


Рисунок 2.1.1.1 – Основные категории физической рекреации

Рассматривая ДА как центральную категорию ФР, необходимо указать, что в эту работу надо включать **благоприятные условия** формирования потребности в ДА, которые условно можно сгруппировать по двум направлениям – *объективному* и *субъективному* [21].

К *объективным* условиям относят 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 ставят 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 ФР* является взаимодействие двух ее основных субъектов: педагога или специалиста по физической культуре и человека, индивида, непосредственно включенного в занятия физическими упражнениями. Педагогам в области ФР 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.

В общепринятом значении **субъект деятельности** – это отдельный человек, группа людей, социальная общность, нация и общество в целом, а **предмет деятельности** – все то, на что направлена деятельность субъекта. **Физкультурно-рекреационная деятельность** – практическая преобразующая деятельность в соответствии с имеющимися теоретическими представлениями о ней. Отдельному человеку, группе людей как субъекту ФР свойственны биологические, психические, социально-демографические характеристики. Их взаимосвязь выражается в том, что, например, 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.

Социально-демографическая характеристика (пол, возраст, уровень образования, профессиональная принадлежность, социальное положение) обуславливает уровень сознания индивида, его мировоззрения, мотивов занятий физическими упражнениями, которые в свою очередь корректируются биологическими, интеллектуальными и психическими возможностями данного субъекта. Оба субъекта ФР тесно взаимосвязаны, поскольку имеют одну предметную направленность своей деятельности.

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

Существует множество точек зрения, касающихся понимания рекреационного эффекта. ФР 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 [65]:

- *оздоровительный эффект*, проявляющийся в оптимизации функций организма человека и состояния его физического здоровья;

- *образовательный эффект*, связанный с расширением двигательных и познавательных способностей человека, актуализацией его резервных возможностей;

- *воспитательный эффект*, обеспечивающий формирование положительного отношения человека к необходимости ведения здорового образа жизни. Данный эффект содействует рациональной организации досуга, самопознанию, самореализации потенциальных способностей, проявлению индивидуальности и самобытности человека;

- *социально-психологический эффект*, расширяющий возможности неформального общения, формирования социально-психологической компетентности, оптимизации эмоционального состояния человека, повышение социального статуса в обществе;

- *«физкультурный» эффект*, выражающийся в проявлениях физической культуры личности, качественном освоении ею ценностей физической культуры, способности к преобразовательной и созидательной деятельности в сфере физической культуры.

Естественно, перечисленные аспекты рекреационного эффекта, по мнению Т. К. Суржок [65], проявляются системно.

*Общими* для физической культуры и ФР результатами являются: 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) физическая готовность – 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.

К числу *специфических* результатов ФР относят [66]: 1) физкультурное образование как совокупность специальных знаний и умений в области физического и духовного развития и совершенствования человека средствами ФР; 2) развитие волевых, интеллектуальных качеств,

обеспечивающих способность человека регулировать свои действия и поступки, быстроту мышления, творческой переработки информации и оценки возникающей ситуации; 3) сформированности моральных чувств (чести, долга, товарищества, коллективизма и т. д.); 4) развитие эстетико-гедонистических чувств, способствующих восприятию окружающей среды, осуществлению своей деятельности по законам красоты, проявляющихся в положительном отношении к ФР на основе получения удовольствия от самих занятий физическими упражнениями и достигнутых результатов; 5) физкультурная активность – социально-ценностная ориентировка и конкретные действия человека по сознательному, целенаправленному совершенствованию своей биологической и социальной природы средствами ФР в соответствии с потребностями и интересами индивида, социальной группы, общества в целом.

Для более полного представления о феномене ФР определяют ее *специфические черты*. Так, Г. П. Виноградов [67] рассматривая особенности ФР, обращает внимание на ее отличительные черты в сравнении с другими видами физической культуры (таблица 2.1.1.1).

*Отличительными чертами* ФР являются: ярко выраженная гедонистическая функция при РОЗ; проявление более высокой степени эффекта ФР при преобладании комфортных психофизиологических ощущений; отсутствие жесткой регламентации в процессе физкультурно-рекреационной деятельности при использовании средств, видов нагрузки, техники выполнения двигательных действий, нормативов, условий проведения, форм занятий и правил состязаний; невысокий уровень ограничений по возрастным, половым и функциональным характеристикам занимающихся; высокая вариативность в регулярной рекреационной деятельности в течение года: от одноразовых до систематических занятий.

В итоге, можно сделать вывод о том, что ФР включена в разные социальные системы и выполняет при этом множество общественно значимых функций. Вместе с тем, в настоящее время нет единого определения понятия «физическая рекреация», так как различное толкование термина предполагает учет различных целевых установок физкультурно-рекреационной деятельности (восстановление физических и духовных сил, отдых, получение удовольствия от занятий, развлечение, оздоровление, всестороннее совершенствование личности и т. п.). Можно констатировать, что в отличие от других видов физической культуры, в ФР отсутствует четкая целевая направленность. Выделенные категории ФР являются базовыми и представляют собой специфические ее признаки, без которых она не может существовать как объективное социальное явление.

Таблица 2.1.1.1 – Сравнительная характеристика сущности физической рекреации

Критерий	Виды физической культуры			
	Физическое воспитание	Спорт	Физическая рекреация	Физическая реабилитация
1. Финансирование: а) государственное б) частное	XX X	XXX XX	X XXX	X X
2. Результативная сторона: а) победа/результат б) развитие физических качеств в) развитие умений и навыков г) получение удовольствия д) восстановление функций	X X XX X XX	XXX XXX XXX XX X	XX XX X XXX XX	XX X X X XXX
3. Зависимость: а) материальная б) моральная	X XXX	XXX XXX	XX XX	X XXX
4. Регламентация: а) средств б) нагрузки в) техники выполнения упражнений г) нормативов д) условий для занятий е) форм занятий ж) правил состязаний	XXX XX XX XXX XX XXX XX	XXX XXX XXX XXX XXX XXX XXX	X X X X X X X	XXX XXX XX X X XX X
5. Ограничения: а) возрастные б) половые в) функциональные	XXX XX XX	XXX XXX XXX	X X X	X X XXX
6. Регулярность деятельности (в рамках календарного года): а) одноразовая б) циклическая в) постоянная	X XXX	XXX	XXX XXX XXX	XXX XXX XXX
7. Научно-методическое обеспечение: а) диссертации б) монографии в) методические пособия	XXX XXX XXX	XXX XXX XXX	XX X XX	X X XX

Примечание – X – выраженность в меньшей степени, XX – выраженность, XXX – выраженность в большей степени.

### 2.1.2 Функциональная направленность физической рекреации

Изучению функций ФР посвящено немало исследований. Наиболее полно и подробно они представлены в работах Ю. Е. Рыжкина [14] и Н. И. Пономарева [68]. Мы придерживаемся позиций этих авторов по данному вопросу и приводим ниже выделенные ими основные функции ФР.

*Общекультурные функции* ФР возникают и проявляются в результате взаимодействия субъекта рекреационной деятельности с другими общественными явлениями, прежде всего с культурой. Анализируя функции ФР в рамках теории культуры, можно исходить из методологического принципа, по которому культурные функции ФР включены в функции общей культуры человека и выражаются, прежде всего, в культуре тела, культуре движений, культуре физического здоровья.

Культура тела включает гармоничное, в соответствии с доминирующими идеями и эталонами, развитие телесных форм и организма человека. Культура движений выражается в оптимальном развитии двигательных способностей, а также в благоприятном соотношении между пространственно-временными и динамическими параметрами двигательных действий, придающем им необходимые качество и эффективность. Культура физического здоровья характеризуется оптимальным состоянием организма человека.

Кроме того, ФР связана с общением человека и морально-нравственными аспектами его поведения.

К **общекультурным функциям** ФР относятся:

1. *Познавательная функция.* Она реализуется во время физкультурно-рекреационной деятельности за счет освоения человеком явлений природы, общества и самопознания. При этом развиваются интеллект и творческий потенциал человека, раздвигаются границы эталонных ориентиров на основе расширения постигнутых им знаний. Осуществление данной функции благоприятствует реализации педагогических принципов на занятиях ФР.

2. *Преобразовательная функция.* Известно, что человек познает внешний и свой внутренний мир, преобразует его согласно личным и общественным потребностям. Применительно к ФР это в большой мере затрагивает потребности в физическом и духовном саморазвитии, самовыражении и самореализации. ФР несет в себе потенциал свободы в волеизъявлениях, творческой самодеятельности, всестороннем и гармоничном развитии человека.

3. *Коммуникативная функция* ФР обеспечивает удовлетворение потребностей человека в общении. Она присутствует во всех других функциях ФР и обеспечивает их проявления. Эта функция призвана обеспечить интеграцию людей в социальную общность, выработку

добровольно принятых норм и правил поведения, взаимодействия и деятельности в коллективе, обществе. С ее помощью создаются сообщества по неформальным признакам, способные к самообеспечению, интеграции людей по потребностям, интересам, средствам социального контроля в неформальный социум.

4. *Эстетическая функция*, связанная с проявлением эстетических начал в физкультурной деятельности (формирование красивого телосложения, культуры движений и т. п.). Она формирует у человека особое отношение к себе, к своему телу, движениям, здоровью, а также к природе, обществу. Она базируется на оценке соотношения между указанными явлениями и идеалами, потребностями.

5. *Педагогическая функция*, проявляющаяся в совместных занятиях физическими упражнениями родителей и детей, в процессе физического самовоспитания и т. д.

Правомерность **общефизкультурных функций** обусловлена тем, что ФР, прежде всего, является видом физической культуры и включает:

1. *Развивающую функцию*. Она связана с расширением границ двигательных возможностей человека за счет совершенствования имеющихся и приобретаемых физических качеств, теоретических знаний, навыков и умений. Она также обеспечивает разностороннее влияние на процесс оптимального физического состояния человека. ФР оптимизирует и психическое состояние людей. Известно, что деятельность студента отличается высокой эмоционально-психологической нагрузкой и низкой ДА, поэтому реализация данной функции содействует компенсации неблагоприятных влияний его деятельности, формированию здорового образа жизни, норм социального поведения человека, совершенствованию физических, психических возможностей его организма и укреплению здоровья.

2. *Оздоровительную функцию*, которая связана с развивающей функцией ФР. Она обеспечивает восстановительные процессы и развитие потенциала организма и психики человека. Общеизвестно, что ДА нормализует состояние здоровья человека. Безусловным является факт, установленный по результатам многолетних научных исследований проблем физической культуры и спорта, что физическая культура – универсальное средство оздоровления человека. Несомненно, и ФР также можно рассматривать в таком качестве. Оздоровительная функция реализуется по двум направлениям:

– оптимизации физического развития человека (совершенствование тех или иных физических качеств, формирование правильного телосложения, укрепление функциональных систем и т. д.);

– организации здорового досуга, в частности активизации восстановления жизненных сил человека после производственной

деятельности. Влияние труда на организм человека в связи с неблагоприятным воздействием производственной среды, характера самого труда, особенностью рабочей позы и т. п. требует переключения на какую-либо другую деятельность.

3. *Воспитательную* или *социально-профилактическую*, которая тесно связана с организацией здорового досуга, предупреждением появления таких асоциальных привычек, как алкоголизм, курение, наркомания, пустое времяпрепровождение и т. д. Реализация этой функции способствует формированию у человека нравственности, правильного эстетического восприятия окружения, норм межличностного общения и взаимодействия, трудолюбия, человеческих эмоций, волевых качеств. Используемые в рекреативных целях физические упражнения обеспечивают воспитательный эффект, так как благотворно влияют на режим учебного и трудового дня, вносят в нее дисциплинирующее начало, противодействуют отклонениям от рабочего ритма.

4. *Образовательную*, связанную с обучением новым двигательным умениям и навыкам, с получением знаний в области организации занятий физической культурой в зависимости от целей. Образовательное значение ФР состоит в том, что позволяет существенно приумножить знания студентов в области физической культуры и здорового образа жизни.

5. *Психорегулирующую*, направленную на воспитание культуры управления психическим состоянием человека с помощью физических и психофизических упражнений (дыхательная гимнастика, психомышечная регуляция и др.)

Кроме вышеперечисленных имеются **специфические функции** ФР:

1. *Функция организации досуга*. Известно, что ФР является частью физической культуры и представляется эффективным видом ДА. Она осуществляется с учетом интересов, потребностей, склонностей человека и по его выбору. Но она функционирует и как важная форма досуга, способ, средство его полезного проведения. Данная функция не совпадает с функциями других видов физической культуры, а потому является специфической функцией ФР.

2. *Компенсаторно-релаксационная*. Переключение с одного вида деятельности на другой вид благоприятствует снятию физического и нервно-психического напряжения, а также профилактике гиподинамии. Она способствует актуализации способностей и потребностей человека, порой неостребованных из-за ограничений, обусловленных повседневной жизнью и профессиональной деятельностью. Она позволяет компенсировать дефицит общения с предпочитаемым кругом людей, создает условия для проявлений свободы воли, реализации индивидуальных и групповых интересов в разных видах деятельности.



3. *Гедонистическая* функция широко представлена в зарубежных исследованиях. Эффект от ее реализации заключается в получении удовольствия от доступной, посильной ДА, общения с предпочитаемым кругом людей. Данная функция при соответствующей разработке методологических, теоретических и технологических основ ФР может играть важную роль в формировании потребности, интересов и мотивации у студентов к регулярным занятиям ФР. Возможно, усиление акцента специалистов физической культуры на этой функции позволит существенно повысить оздоровительный эффект от приобщения студентов к ФР.

4. *Креативная функция*. Досуг могут составлять многообразные виды, формы и способы ДА рекреационного характера. Их доступность для людей разных социальных групп стимулирует самостоятельное творчество, открывает широкие возможности для самопознания, самореализации и, как результат, самоутверждения.

5. *Зрелищная функция*. Ее значение определяется особым интересом не столько к результату рекреационной деятельности, сколько к удовольствию от факта сопричастности к физкультурной деятельности, идентификации себя с его непосредственными участниками. Она связана с особым сопереживанием (эмпатией) за исход спортивного поединка. Реализация данной функции предполагает не только созерцание происходящего на спортивной арене, но и переживания с этим связанные. Важно то, что наблюдатель со временем становится активным участником событий, превращаясь из наблюдателя в действующего участника физкультурной деятельности.

6. *Престижная функция* ФР обеспечивает понимание студентами престижности быть здоровыми, обладать гармоничным телосложением и способностью демонстрировать совершенство в выполнении разнообразных движений. Престижным в последнее время становится ЗОЖ, в рамках которого ДА – обязательный его элемент.

Специфические функции ФР придают ей своеобразие как социальному явлению, они обуславливают целенаправленность и позволяют отделить ее от других социальных феноменов.

По мнению А. Г. Фурманова [9], ведущим критерием в анализе функций ФР выступают потребности человека в воспроизводстве и восстановлении его жизненных сил. В этой связи ФР имеет специфический функциональный аспект, направленный на удовлетворение потребностей личности и общества в развитии и совершенствовании биологической (физической) природы человека, и общекультурный, обеспечивающий потребности в развитии социальных и духовных его качеств (рисунок 2.1.2.1).

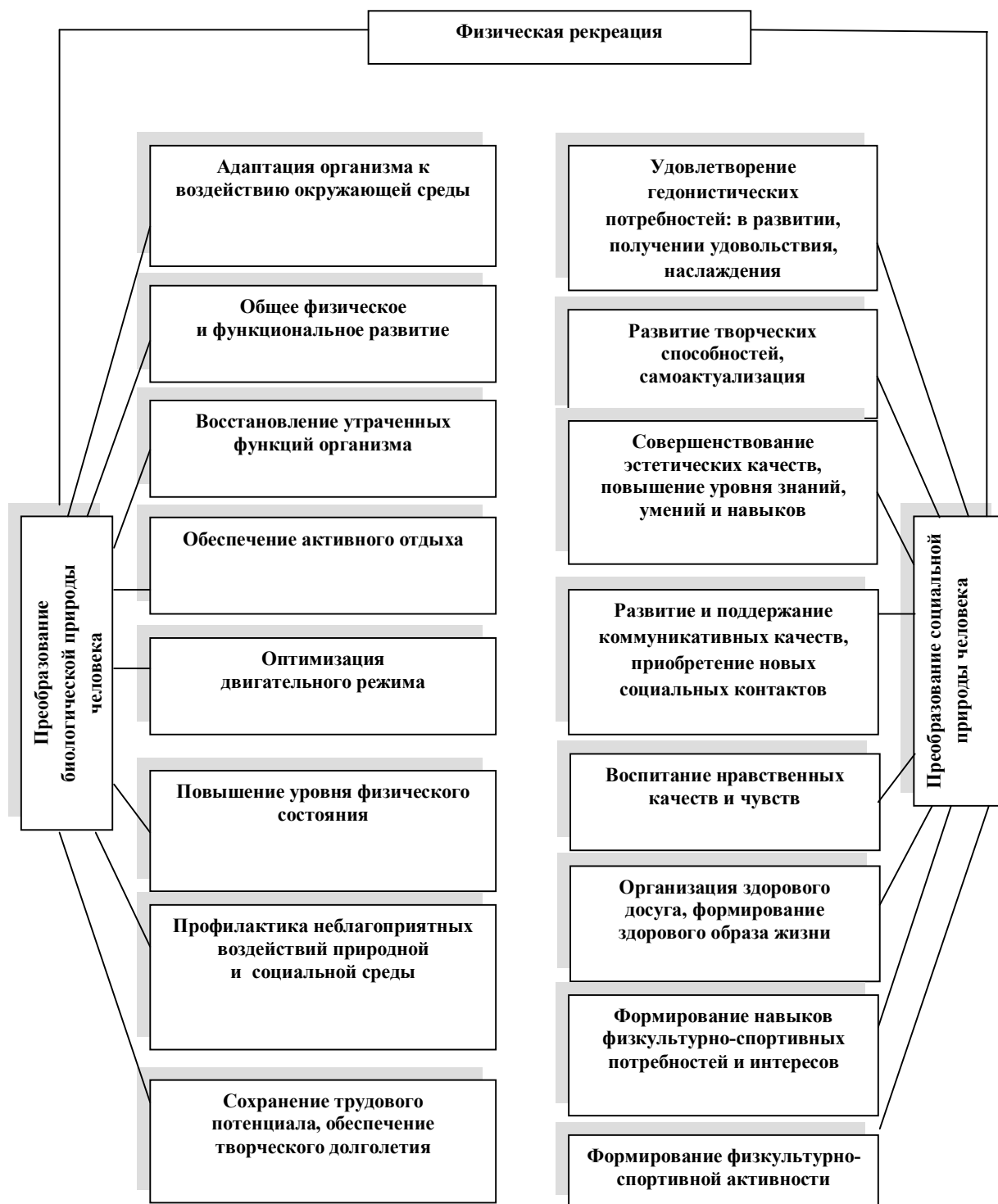


Рисунок 2.1.2.1 – Функциональная направленность физической рекреации (по А. Г. Фурманову, 2009)

## 2.2 Особенности режима двигательной активности студентов

Одним из определяющих факторов здоровья человека является ДА. Однако при всем этом по данным мониторинга [4, 5, 6, 7, 8, 9, 64, 69] наблюдается ее повсеместное снижение у студентов. Объем суточной ДА студентов реализуется, как правило, в рамках учебного заведения и складывается из видов двигательной деятельности, совершаемой в режиме учебного дня. Объем аудиторных занятий студентов дневной формы обучения колеблется в пределах 32–36 часов в неделю. Занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» планируются по 4 часа в неделю, из которых 1 час в неделю на 1–2 курсах включаются в сетку установленного (максимально допустимого) количества часов аудиторной недельной нагрузки студентов, остальные часы реализуются сверх установленного (максимально допустимого) количества часов аудиторной недельной нагрузки студентов. Соотношение этих цифр свидетельствует о несоответствии нормирования умственной и физической нагрузки для организма молодого человека. Закономерным следствием недостаточной ДА на фоне высоких интеллектуальных нагрузок является ухудшение физической подготовленности и здоровья студентов.

Потенциал здоровья может быть увеличен при правильном образе жизни и специальных тренировочных воздействиях или может снижаться при неблагоприятных воздействиях и невозможных утратах резервов [70]. При этом формирование и развитие потенциала здоровья достижимо только собственными усилиями человека, следовательно, зависит от его привычного двигательного режима, его собственной ДА, которая, по мнению В. К. Бальсевича [16, 71], должна рассматриваться как главная сфера формирования физической культуры личности.

ФР наиболее доступная и приоритетная сфера досуга в структуре учебного и свободного времени студентов. Она удовлетворяет потребности молодых людей в нерегламентированной ДА, адекватной их субъективным требованиям и возможностям, содействуя при этом нормальному функционированию организма, формированию здорового образа жизни.

В настоящее время не известно более эффективного физиологического метода стимуляции различных систем человеческого организма, чем мышечная деятельность. Она постоянно тренирует и совершенствует механизмы регуляции, направленные на восстановление функций различных органов и систем, а также уровня дееспособности человека в целом [16]. К настоящему времени имеется большое количество работ, указывающих на то, что эффективность отдыха в условиях самых различных видов трудовой деятельности может быть более высокой, если он сочетается с использованием физических упражнений.

Как уже отмечалось в подразделе 2.1.1, под ДА понимается мышечная деятельность индивидуума, направленная на достижение физических кондиций, необходимых и достаточных для поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности. Под *режимом ДА* понимается часть общего режима человека, регламентирующего в соответствии с функциональными возможностями организма активную мышечную деятельность, включая занятия физическими упражнениями, трудовые процессы и пр. При этом необходимо отметить, что в студенческом возрасте ДА можно условно разделить на три составные части: активность в процессе физического воспитания, ДА, осуществляемая во время общественной и трудовой деятельности, и ДА в свободное от учебы время. Все три части обеспечивают определенный уровень недельной (суточной) ДА.

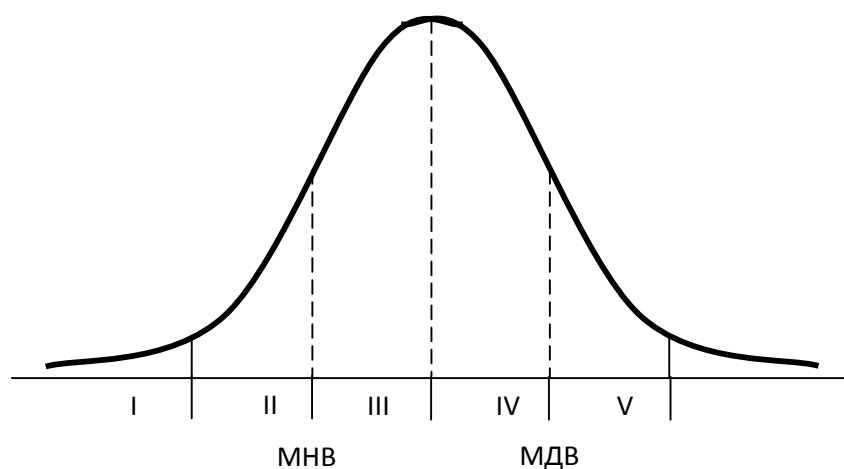
Изучению сущности ДА, особенностей ее проявления у студентов и поиску путей ее оптимизации посвящены многочисленные научные работы отечественных и зарубежных авторов [4, 5, 6, 7, 8, 19, 64, 69]. Иначе обстоит ситуация с теорией и практикой, касающихся использования средств ФР для оптимизации ДА студентов. Научные исследования по данному вопросу фрагментарны и немногочисленны. Достаточно сказать, что в Республике Беларусь нам не удалось обнаружить ни одной научной статьи, относящейся к изучению влияния средств ФР на организм студентов с учетом специфики их будущей деятельности.

Определение оптимального режима ДА для различного возрастного контингента и внедрение его в быт людей уже давно относятся к ряду ближайших, особо актуальных проблем теории и практики физической культуры [72].

Анализ динамики возрастного развития человека не оставляет сомнений в том, что каждому периоду жизни присущи свой уровень ДА. Все это указывает на необходимость определения оптимальных или должных норм ДА, минимально и максимально возможных режимов ДА. При обсуждении общей концепции ДА с позиции данного подхода наибольшую ценность представляет рассмотрение ее в рамках макро- и мезоинтервалов времени [4]. За мезоинтервалы в данном случае принимаются отрезки времени продолжительностью от 1 суток до недели.

А. Г. Сухарев [70] разработал концепцию математического понимания нормы, по которой зависимость уровня благоприятствования организма от величины физической нагрузки определяется законом нормального распределения. В этом случае норма ДА находится в диапазоне между минимально необходимой и максимально допустимой величинами (рисунок 2.2.1). Минимальные границы должны характеризовать тот объем движений, который необходим человеку, чтобы сохранить нормальный уровень функционирования организма. Этому

уровню должен отвечать двигательный режим оздоровительно-профилактического характера. Оптимальные границы должны определить тот уровень ДА, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень выполнения учебно-трудовой и социальной деятельности. Такой режим носит оздоровительно-развивающий характер. Максимальные границы должны предостерегать от чрезмерно высокого уровня физических нагрузок, который может привести к переутомлению, перетренировке, к резкому снижению уровня работоспособности в учебно-трудовой деятельности. Такой режим А. Г. Сухарев [70] называет «индивидуально адаптированным» к максимальным возможностям студентов.



МНВ – минимально необходимая величина; МДВ – максимально допустимая величина;  
 I – патология; II – гипокинезия; III – гигиеническая норма;  
 IV – гиперкинезия; V – патология

**Рисунок 2.2.1 – Схема соотношения границ различной двигательной активности**

В научно-методической литературе сформировалось три метода измерения ДА: по затратам времени (за сутки, за неделю), по количеству произведенных за сутки локомоций (шагометрия), по затратам энергии (в килокалориях).

Самым распространенным и наиболее информативным методом является определение времени, затрачиваемого на различные формы ДА, в частности, на физические упражнения в течение дня и недели. Большинство специалистов предлагают использовать именно этот метод. Анализ научно-методической литературы [7, 9, 22, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79] показал разнонаправленность тематической ориентации авторов в их рекомендациях по суммарным (за неделю) затратам времени на занятия физическими упражнениями (таблица 2.2.1). Можно предположить, что неоднозначность мнений исследователей объясняется отсутствием в литературе согласованных представлений о нормах ДА студентов.

Таблица 2.2.1 – Нормы двигательной активности студентов в представлениях различных авторов, ч/нед

Авторы	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
ВНИИФК	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.	2009	10–14

Второй метод определения недельного объема ДА – подсчет энергетических затрат на мышечные движения. Считается, что учебный труд студентов сходен с характером профессиональной деятельности лиц относимых к 1-ой группе видов труда [80]. У представителей этой группы труда расход энергии равняется 2500–2800 ккал/сутки при оптимуме, обеспечивающем полноценную жизнедеятельность организма, в 3000–3800 ккал [66]. Следовательно, дефицит по затратам энергии составляет порядка 450–1000 ккал, который можно ликвидировать повышением ДА.

Исследования с использованием телеметрии [5] показали, что расход энергии на уроке физической культуры составляет около 130 ккал, а величина суммарной среднесуточной ДА студентов находится в прямой зависимости от уровня их спортивной квалификации: у лиц, не занимающихся спортом, – приблизительно 1000 ккал, у спортсменов III разряда – 1200 ккал, у второразрядников – 1500 ккал, у мастеров спорта – 2500 ккал.

Третий способ измерения объема ДА основывается на подсчете расстояния (в шагах или километрах), которое проходит человек в течение дня.

Известно, что естественная потребность человека в движениях колеблется в пределах 14–19 тыс. шагов в сутки (около 10,3 км). У студентов в период учебных занятий (8 мес) составляет 8000–11000 шагов в сутки; в экзаменационный период (2 мес) – 3000–4000 шагов [23]. Исходя из этого, можно отметить, что уровень их ДА в период учебных занятий составляет 50–65%, в период экзаменов – 18–22% биологической потребности. Это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении 10 месяцев в году.

Учебные занятия по физической культуре (два раза в неделю) в среднем обеспечивают возможность движений в объеме 4000–7300 шагов [23], что не может компенсировать общий дефицит ДА за неделю. К сожалению, в выходные дни малоподвижный образ доминирует у большинства студентов, а двигательный компонент составляет менее 2% бюджета свободного времени.

Поскольку проблема ДА комплексная, то и решаться она должна как для единой, целостной системы – человека. По всей видимости, параметры, характеризующие ДА, могут рассматриваться с позиции разных дисциплин, но в результате должна быть найдена ее мера: сколько нужно заниматься физическими упражнениями, какими, когда и с какой интенсивностью, то есть при решении проблемы ДА в любом случае нормироваться должна сама деятельность, а не параметры, характеризующие ее результат.

По убеждению Л. Н. Нифонтовой [81], ДА целесообразно характеризовать **комплексом показателей**, куда входят:

– *объем*, характеризующийся количеством времени, затраченным на занятия ФКСиТ за календарный период;

– *интенсивность занятий*, определяемая степенью напряжения ССС (по частоте сердечных сокращений) у взрослых или плотностью занятий у детей;

– *распределение объема ДА*, выраженное количеством занятий и последовательностью в течение определенного календарного периода (педагогический показатель);

– *виды занятий ФКСиТ*, которые определяют характер необходимой физической нагрузки, и количество видов в течение определенного календарного периода. Эти параметры могут быть условно отнесены к педагогическим. Такой подход позволяет подойти к разработке общих количественных параметров характеристик гигиенического двигательного режима трудящихся.

По нашему мнению, оптимальный двигательный режим студентов такой, при котором они уделяют занятиям 9–13 часов в неделю. При этом на целенаправленные занятия физическими упражнениями желательно затрачивать не менее 6–9 часов. Остальное время дополняется ДА в различных условиях бытовой деятельности. Важный фактор оптимизации ДА – физкультурно-рекреационные занятия студентов физическими упражнениями (утренняя гигиеническая гимнастика, ежедневные прогулки, походы выходного дня и т. д.). В качестве компонента ДА и средства ФР не следует забывать и столь популярные у молодежи танцы (посещение дискотек).

Так, проведенный нами эксперимент показал, что оптимизация ДА студенток путем использования форм и средств ФР позволила добиться выраженной положительной динамики показателей общей физической подготовки студенток ЭГ. По 80% показателей зафиксирован достоверный прирост ( $p < 0,05$ ) результатов (данные по первому семестру).

Наибольшие успехи достигнуты в формировании силовой выносливости (от 16,7 до 28,8%) и гибкости (от 27,4 до 35,0%).

Выносливость и быстрота являются более «проблемными» физическими качествами (темп прироста от 6,7 до 12,3% и от 1,8 до 4,2% соответственно). Прирост скоростно-силовых качеств составил от 4,5 до 6,8%.

Динамические наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности студентов, в зависимости от направленности и величины изменений двигательного режима свидетельствуют о том, что изменения в сторону существенного ухудшения показателей отмечались при уменьшении недельного объема занятий физическими упражнениями, в то время как при увеличении ДА и особенно достижении рациональных его норм существенного ухудшения показателей физического состояния организма вообще не наблюдалось [82].

### **2.3 Физическая рекреация в структуре свободного времени студентов**

Одним из исследовательских направлений ФР является рассмотрение ее как одной из форм организации досуга человека. По мнению Дж. Келли [83], рекреация в сфере досуга всегда связана с восстановлением сил – физических и духовных, т. е. ей должна предшествовать какая-то деятельность, после которой необходима рекреация. Только тот человек, по утверждению Дж. Келли, который живет созидательно и творчески выше среднего уровня эффективности, может использовать свой потенциал сполна и приблизиться к состоянию максимального здоровья.



Здоровье само по себе не может быть целью ФР, оно является лишь таким состоянием человека, которое позволяет ему жить творческой жизнью. ФР в свободное время – один из аспектов этой жизни.

Отдых в свободное время – это богатство людей. Емкая народная фраза: «Как отдохнешь, так и поработаешь!» – четко определяет его ценность и значение.

Свободное время студента – это часть внеучебного времени, в которое формируются и проявляются различные виды свободной жизнедеятельности, непосредственно направленной на развитие личности [84].

Свободное время включает: утреннюю зарядку, занятия в спортивных секциях (кружках), участие в спортивно-массовых мероприятиях, туристских походах и др.

В учебное время – это занятия физической культурой по расписанию, производственная гимнастика на продленной перемене, физкультурная пауза, физкультурная минутка и микропауза активного отдыха во время лекции.

В более широком понимании свободное время, по мнению Dumazedier J. [53, 54] – это набор занятий, которым личность может посвящать себя с полной свободой, либо для отдыха, либо для развлечений, либо для обогащения уже имеющихся знаний, либо для бескорыстной и добровольной общественной деятельности, после того как она освобождается от профессиональных, семейных и общественных обязанностей.

Педагоги в области физической культуры К. Е. Аванесов [85], В. Я. Байдонов [86,87], А. В. Гавриленко [88], А. А. Гужаловский [89], В. И. Жолдак [90], С. А. Локтев [91], М. М. Неправский [92] и др. для определения содержания свободного времени, имеющего образовательные и воспитательные ценности, используют термин «отдых» (досуг). В отечественной и зарубежной социологии понятие «свободное время» и «досуг» принято считать идентичными.

По мнению А. Каминского [93], свободное время – это время, свободное от:

- основной профессиональной работы (у учеников и студентов – от школьных и вузовских занятий);
- сверхчасовой работы или от дополнительной работы (у учеников и студентов дневной формы обучения – от выполнения домашних заданий и т. п.);
- пути на учебу (работу);
- удовлетворения элементарных потребностей организма;
- домашних и семейных обязанностей;
- получения высшего образования работающими.

Проведенный краткий анализ определений свободного времени свидетельствует о разнообразии в определениях этого понятия разными авторами. Вместе с тем следует отметить, что большинство определений свободного времени включает важную его особенность: свободу использования времени, свободу выбора занятий во время досуга.

По характеру влияния основных видов рекреационной деятельности в свободное время на формирование всесторонне и гармонично развитой личности занятия студентов можно дифференцировать по следующим типам: 1) культурно-творческий тип свободного времени: создание или воспроизводство материальных и духовных ценностей, включая художественное и научно-техническое творчество, общественную деятельность, различные формы самообразования; 2) культурно-потребительский тип свободного времени, т. е. потребление духовных ценностей, оказывающее меньшее влияние на студентов, чем воспроизводство духовных ценностей. Сюда можно отнести чтение книг, газет, журналов, посещение кинотеатров, концертов, выставок и т. п.; 3) рекреативный тип досуга объединяет различные виды пассивного отдыха и развлечений: от просто ничегонеделания до туризма, спорта, занятий физическими упражнениями и т. п.

Считается, что ФР удовлетворяет основные биологические, психические, физические и общественные потребности человека. Привлечение студентов к ФР входит в сферу воспитания, которое в соответствии с положениями наук, связанных с физической культурой, понимается как то, что может быть полезным и желательным в течение всей жизни. Кроме того, ФР, организованная вузом, подготавливает студента к рациональному использованию свободного времени, которое предназначено для всестороннего развития его личности. Она значительно обогащает возможности учебно-воспитательной работы вуза. Для повышения ее эффективности необходимо развивать популярные формы занятий ФР, такие как походы выходного дня, дискотеки и др. Важным для ФР в вузе являются организация секций по популярным среди студентов видам спорта; более полное использование имеющихся сооружений для ФР; обеспечение всех вузов минимальным количеством инвентаря для ФР; издание необходимой методической литературы; более тесное взаимодействие в этой сфере администрации вуза с городскими и районными отделами физической культуры и спорта, центрами туризма и краеведения, Министерствами образования, спорта и туризма [94].

Именно ФР является той формой активности студентов, которая должна удовлетворять различные психофизические потребности. Привлекательность этих занятий заключается, прежде всего, в том, что имеется возможность свободного выбора спортивной секции, выбора маршрута похода, когда по мере возможности учитываются интересы, потребности и пожелания студентов [95].

Удовлетворение от ФР дает студентам психофизическую разрядку, которая уравнивает при этом умственную и физическую нагрузку, а также выполняет компенсирующую роль, поскольку она освобождает от однообразия, монотонности работы [56].

Следующей функцией свободного времени является развитие интересов и способностей. Развитие интересов и способностей в ФР – это удовлетворение психофизической потребности. Поэтому это развитие влияет на формирование интеллекта, воли, ряда двигательных способностей, других личностных качеств студента, способствует пробуждению потребности в самосовершенствовании.

Функции свободного времени определяют ценности, которые может приобрести студент, используя свое свободное время. Следовательно, свободное время может обеспечить студентам отдых, восстановление сил, в том числе при помощи ФР [95].

ФР в режиме дня студента:

- обеспечивает нейтрализацию неблагоприятного воздействия учебного процесса на организм занимающихся, связанного с характером самой учебы, особенностью рабочей позы и т. п.
- формирует потребность в ДА, обеспечивая ощущение «мышечной радости», подъем настроения, бодрости, проявления комплекса положительных эмоций;
- способствует ослаблению умственных и психических перегрузок, обусловленных характером учебного процесса;
- расширяет круг общения и интересов занимающихся, усиливает прочность личностных связей;
- обеспечивает разнообразие режима дня.

Под ФР студента нами понимается ДА с использованием средств физической культуры, спорта и туризма, направленная на организацию активного отдыха и полезного досуга, восстановление учебной работоспособности, осуществляемые с учетом особенностей режима учебного процесса. Иногда рекреативная функция свободного времени явно недооценивается, однако без отдыха вряд ли возможна сложная целенаправленная деятельность. Его зависимость возрастает в условиях интенсификации учебного процесса [96].

К сожалению, в учебных заведениях по-прежнему существует практика, при которой в центре внимания находятся лишь ведущие спортсмены, мастера спорта, тогда как студентам, не имеющим спортивных достижений, уделяется мало внимания. Явно не хватает спортивных секций и кружков по видам спорта, вызывающим интерес у студентов: настольному теннису, атлетической гимнастике, восточным единоборствам, автототоспорту, спортивному туризму. Платные секции создаются, но они не всегда доступны студентам. Среди причин,

сдерживающих развитие ФР, можно отметить и слабую материальную базу. Многие общежития вузов не имеют простейших спортплощадок.

Успешность деятельности, осуществляемой студентами в свободное время, во многом зависит от того, насколько участники заинтересованы своей деятельностью, каковы их активность и инициативность. В деятельности, проходящей в сфере свободного времени, отпадает прямое директивное регулирование. Ведущей формой регуляции является косвенное регулирование через субъективные цели самого человека, механизм которого в сфере физической культуры и спорта еще мало изучен. Важным звеном в этом механизме выступает субъективное отношение студентов к спорту, которое может иметь весьма сложную многогранную структуру [66].

Основная задача ФР в вузах нефизкультурного профиля заключается в разумном использовании свободного времени, воспроизводстве духовной и физической сущности молодого человека [21, 97]. Немаловажным фактом является то, что физкультурно-рекреационная деятельность способствует борьбе с вредными привычками, проявляющимся особенно остро в студенческом возрасте.

Н. К. Ковалев, В. А. Уваров [98], исследуя свободное время студентов в условиях нефизкультурного вуза, обратили внимание на их повышенный интерес к ФР как к элементу спортивного стиля жизни. Исследования подтвердили наличие психофизиологических изменений в организме студентов при переключении их на активные формы физкультурно-спортивной деятельности. Студенты предпочитали занятия оздоровительным бегом, различного рода физкультурно-оздоровительными системами, туризмом с использованием активных способов передвижения, участие в соревнованиях по упрощенным правилам и другими.

Несмотря на огромное значение ФР в повседневной жизни студенческой молодежи, проблема ее внедрения все еще не решена. Эффективное внедрение ее в повседневную жизнь студентов создает предпосылки для преобразования процессов воспитания и самовоспитания, совершенствует у них способность использовать накопленные умения и навыки, физические способности, базирующиеся на индивидуальных особенностях организма, потребностями, мотивами и способностями каждого занимающегося [99]. Разработка и внедрение разнообразных форм проведения ФР создает условия, обеспечивающие занимающимся использование научно-обоснованного объема и интенсивности двигательной деятельности, где в основу методики положена концепция тренировки, а также формирование осознанного мотивационно-ценностного отношения к данному виду физической культуры.

Педагогические наблюдения и опрос ведущих специалистов в сфере физической культуры показывает, что весьма значимыми факторами, от которых зависит интерес к ФР, являются: необходимый уровень

образовательной подготовки в сфере физической культуры, наличие материально-технической базы, организация и методическое обеспечение этого вида деятельности, профессионализм педагогов, агитационно-пропагандистская работа.

С целью получения информации о рациональном использовании студентами свободного времени нами в УО МГПУ им. И. П. Шамякина было проведено исследование. В нем участвовало 346 респондентов, студенток 1-го курса дневного отделения всех факультетов (кроме факультета физической культуры).

На вопрос, «Сколько времени в сутки у Вас приходится на отдых (досуг)?» ответы распределились следующим образом: 2,5 часа – 29,1%; 1,5 часа – 21,1%; 1 час – 7,2%; 3,5 часа – 18,2%; 4 часа – 12,2%; 5 часов и более – 12,2%. По данным исследования, занимаются физической культурой и спортом в свободное время 50,3% респондентов. Регулярность занятий физическими упражнениями: 36,2% – занимаются от случая к случаю; 38% – 1–2 раза в неделю; 12,6% – 3–4 раза в неделю; 13,2% – ежедневно.

На учебные занятия в вузе и самоподготовку в течение суток 32,9% опрошенных тратят 6–7 часов, 36,7% – 8–9 часов, 30,4% – 10 часов и более. На передвижение к месту учебы и обратно домой у большинства студенток 76,3% уходит от 0,5 до 1 часа, еще у 17,3% более 1 часа и у 6,4% более 1,5 часа.

Также часть своего времени студентки тратят на домашний труд и самообслуживание (хозяйственно-бытовые нужды). Большинство студенток 75,4% уделяют этим видам деятельности от 0,5 до 2,5 часов, 20% – 3,5–4 часа и 4,6% – 5 часов и более. У значительной части студенток 57,5% приходится на досуг (отдых) 1–2,5 часа в сутки, еще у 30,3% – 3,5–4 часа и только 12,1% отдыхают 5 и более часов.

Существует глубокая принципиальная связь между воспроизводством затраченной энергии студентами в учебное и в свободное время, которое в большей мере осуществляется в результате использования средств и форм физической культуры.

В таблице 2.4.1 представлены формы занятий физической культурой в свободное время.

Таблица 2.4.1

Какими формами физической культуры и спорта Вы занимаетесь в свободное от учебы время?	Ответы в %
Утренней гимнастикой	15,2
Прогулками	76
Оздоровительным бегом	11,8
Оздоровительной ходьбой	10,4
Занятием спортом в секции	9,2

Примечание – Проценты в сумме не составляют 100, так как респонденты могли указать, что предпочитают несколько форм занятий.

Результаты опроса студентов о затратах времени на физкультурно-спортивную деятельность отражены в таблице 2.4.2.

Таблица 2.4.2

<b>Каковы затраты Вашего свободного времени на физкультурно-спортивную деятельность в течение недели?</b>	<b>Ответы в %</b>
1 час	12,2
2–3 часа	29,5
4–5 часов	35,8
6–7 часов	11,6
8–10 часов	6,3
10–12 часов	1,8
Затруднились ответить	2,8

Основными причинами, мешающими студентам заниматься физкультурно-спортивной деятельностью, названы: нехватка свободного времени – 72,5%; отсутствие в вузе секции по любимому виду спорта – 15,02%; нежелание заниматься физкультурой и спортом – 8,6%; слабое здоровье – 16,7%; отсутствие инвентаря и спортивной формы – 0,8%.

Результаты исследования [100] позволяют сделать следующие выводы: 1) лишь небольшая часть студенток занимаются физкультурно-спортивной деятельностью более 2 раз в неделю; 2) только 8,1% студенток уделяют физкультурно-спортивной деятельности в течение недели более 8 часов; 3) организация рекреационной деятельности в вузе требует дальнейшего совершенствования и научного обоснования.

С целью совершенствования физкультурно-рекреационных занятий требуется дальнейшее изучение культурных и двигательных запросов молодежи. Учебным заведениям рекомендуется найти такие организационные, кадровые и финансовые решения, которые будут отвечать интересам учащейся молодежи и будут реализованы, а не останутся в сфере проектов [21, 95]. Характер проведения свободного времени студентами имеет большое значение и оказывает влияние на эффективность учебно-воспитательного процесса.

Таким образом, на основании изучения литературных источников и проведенного нами анкетирования, можно заключить, что физкультурно-рекреационные занятия в вузах позволяют полноценно и приятно использовать свободное время студентов, совершенствуют личность, расширяют кругозор, укрепляют здоровье, удовлетворяют двигательные интересы и потребности. Формы, средства и методы ФР являются одними из реальных, наиболее доступных и эффективных путей решения духовного и физического развития, решения оздоровительных и восстановительных задач, восстановления общей и специальной работоспособности, внедрения физкультурного стиля поведения в повседневную жизнь и быт студенческой молодежи.

## 2.4 Методика дозирования физических нагрузок при рекреационно-оздоровительных занятиях

Проблеме дозирования физических нагрузок при РОЗ посвящено немало исследований. Наиболее полно и подробно на наш взгляд этой проблеме уделяется внимание в работах А. Г. Фурманова [9, 66] и Г. П. Виноградова [67]. Мы придерживаемся позиций авторов по данному вопросу и приводим ниже представленный ими материал по дозированию физических нагрузок при использовании средств ФР.

Оценивая нагрузку при выполнении физических упражнений с рекреационно-оздоровительной направленностью учитывают как объем и интенсивность, так и величину ответных реакций организма, т. е. степень физиологических и биомеханических сдвигов в организме при выполнении данного физического упражнения – изменение динамики нервных процессов, деятельности органов дыхания, кровообращения и т. д.

Внешняя нагрузка и величина ответных сдвигов в организме при одном и том же состоянии организма соразмерны: одна и та же внешняя нагрузка вызывает одну и ту же ответную реакцию; чем больше внешняя нагрузка, тем значительнее сдвиги в организме, чем она меньше, тем меньше сдвиги. Но при различном состоянии организма между ними нет прямого соответствия. Здесь неодинаковые внешние нагрузки могут дать один и тот же эффект, а одинаковые внешние нагрузки – различный эффект. Так, по мере повышения функциональных возможностей организма одна и та же внешняя нагрузка (например, ежедневное пробегание 1 км с одной и той же скоростью) вызывает все меньшие и меньшие сдвиги в организме, поскольку происходит приспособление к данной нагрузке.

Нагрузки при использовании средств ФР варьируют от сравнительно небольших до средних, затем максимальных. На каждом этапе они должны быть оптимальными, т. е. соответствовать возможностям и подготовленности занимающихся и вести к неуклонному повышению данного уровня. На определенных этапах оптимальными могут стать максимальные нагрузки.

Нагрузки подразделяются на *стандартные* (повторные) и *вариативные* (меняющиеся по мере воспроизведения упражнения). Те и другие могут быть *равномерными* (как, например, при беге с постоянной скоростью) и *неравномерными* (например, при беге с ускорениями), *прогрессирующими* (возрастающими) и *нисходящими*. Эти признаки могут сочетаться.

Эффект нагрузки, т. е. ее воздействие на организм занимающихся зависит от ряда внешних и внутренних обстоятельств: уровня физического развития занимающихся, их подготовленности (тренированности), возрастных, половых и индивидуальных особенностей, а также от состояния

их организма в данный момент, которое, в свою очередь, зависит от общего режима жизни, трудовой или учебной деятельности, гигиенических и даже метеорологических и географических условий (температуры воздуха, атмосферного давления) и др. Эффект нагрузки во многом определяется и психологическими факторами (характером взаимоотношений между преподавателем и студентами, между самими студентами, между студентами и окружающими. Например, зрителями на спортивном состязании и т. д.). Определяя меру нагрузки на каждое конкретное занятие, преподаватель тщательно учитывает все эти обстоятельства. В зависимости от их изменения он вносит соответствующие коррективы в ее дозировку.

Рассматривая физиологические основы оздоровительного эффекта физической тренировки, А. А. Виру [17] отметил, что под влиянием ДА в организме происходят изменения, увеличивающие физическую работоспособность и повышающие сопротивляемость организма вредным факторам.

По мнению И. В. Муравова [101], занятия физическими упражнениями оздоровительной направленности не должны сводиться только к формированию суммарного тренировочного эффекта, что является характерной чертой регулярных тренировок. Не менее важными видами эффектов следует считать: регуляторно-трофический, восполнения двигательной недостаточности, устранения избыточности «функционального и материального» порядка. Особое место отводится эффекту погашения вегетативных реакций, который проявляется в уменьшении степени напряжения важнейших систем организма.

Определяя воздействие нагрузки на занимающихся, преподаватель учитывает количественную и качественную стороны выполняемых упражнений, внешние объективные признаки, характеризующие состояние занимающихся (их внешний вид, окраска кожных покровов, внешнее дыхание, потоотделение и др.), а также их отзывы о самочувствии. Для более глубокого анализа используются данные врачебного контроля. Единство педагогического и врачебного контроля – обязательное условие полноценных РОЗ.

Дозировка нагрузки достигается разнообразными **методическими приемами**. Наиболее распространенные из них: а) изменение отдельных сторон данного физического упражнения (темпа, количества повторений и т. д.) или замена одного упражнения другим; б) изменение внешних условий выполнения упражнений (приложение отягощений, выполнение упражнения, например, бега в условиях разного рельефа и т. д.); в) применение различных интервалов отдыха.

При проведении РОЗ важно учитывать не только объем, но и интенсивность физических упражнений, т. е. работу, совершаемую за единицу времени: скорость передвижения при ходьбе, беге, плавании, езде на велосипеде, количество повторений физических упражнений.



На основе современных представлений об интенсивности и объеме физической тренировки сложилось несколько систем оздоровительных занятий ФКСиТ.

При одной из них рациональным общим двигательным режимом для людей до 30 лет является режим средних нагрузок (ЧСС = 110–140 уд/мин.), объем 6–10 часов в неделю с распределением его на 5–6 занятий, при условии ежедневного выполнения утренней гимнастики и занятий в годовом цикле несколькими разными видами физических упражнений: 4–5 видами.

Рациональный двигательный режим складывается из занятий общеоздоровительной и рекреативной направленности, с одной стороны, и специальных занятий, рекомендуемых в связи с особенностями влияния определенной трудовой деятельностью, с другой.

Пользуется популярностью система, включающая комплекс гимнастических упражнений для основных суставов и укрепления мышц, а также бег для тренировки сердечной и дыхательной систем Н. М. Амосова [15]. Продолжительность занятий 40 минут, энергостоймость 300–350 ккал. В неделю – 5–7 занятий.

Максимально допустимая частота сердечных сокращений при выполнении упражнений для лиц моложе 30 лет 165 уд/мин.

Для снятия нервного утомления В. И. Григорьев и В. Н. Григорьева [102] предлагают спокойную ходьбу в течение 30 минут, в медленном темпе 70–80 шагов в минуту, при ЧСС 80–85 ударов в минуту.

Заслуживает внимания и система оздоровительной тренировки на основе оценки уровня физического состояния [103]. Чем он ниже, тем слабее здоровье и хуже физическая работоспособность человека. По физическому состоянию здоровые люди разделены на пять уровней (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий).

В соответствии с такой градацией, а также с учетом возраста и пола, предложена программа физической тренировки в объеме 40–300 минут в неделю на пульсовых режимах 100–190 уд/мин. Эта система физической тренировки, по всей вероятности, наиболее перспективна.

Из зарубежных систем рекреационно-оздоровительной тренировки заслуживают внимание также программы «Тримминг-130» и «Новая аэробика» К. Купера [104].

Расчет оптимальности тренировочных нагрузок производится по ЧСС и адекватности реакции по методике, предложенной Всемирной организацией здравоохранения, и осуществляется следующим образом. Резерв ЧСС возрастного максимума принимается:

- для спортсменов – 220 минус возраст в годах;
- для здоровых лиц – 200 минус возраст в годах;
- для лиц, ранее перенесших болезни (выздоровливающих) – 190 минус возраст в годах.

Оптимальными тренировочными нагрузками считаются такие, которые мобилизуют 60–75% резерва ЧСС. Например, обследованному 20 лет ЧСС в покое – 70 уд/мин. Максимальный резерв ЧСС равен 110 ( $200 - 20 - 70 = 110$ ). 75% от 110 составляет 82,5. Значит, оптимальный тренировочный режим будет (при ЧСС 70 + 82,5), около 150 уд/мин. Это оптимальный ( $\pm 5$ ) показатель пульса.

Для более точной дозировки нагрузки Н. А. Шадрин [105, 106] предложил оценивать ее внутреннюю интенсивность. Различным нюансам способов оценки дозирования упражнений посвящена работа Ю. В. Менхина [18].

В исследовании С. Г. Терещенко, А. Ю. Гаврикова, В. Н. Носова [107] анализируется возможность использования нагрузок субмаксимальной мощности при массовых занятиях. При физических нагрузках происходят приспособительные реакции, которые направлены на повышение неспецифической резистентности организма. По мнению А. С. Солодкова [79], в ускорении адаптации важную роль играют средства и методы повышения неспецифической резистентности (рациональный режим нагрузок и отдыха, сбалансированное питание, центральная аналгезия, гипербарическая оксигенация, гипоксическая тренировка, разрешенные к применению биологические препараты и др.).

Адекватность реакции на расчетный оптимум проверяется по нарастанию ПД, отражающего величину объема систолического выброса и ЧСС. Оно определяется путем вычитания показателя минимального артериального давления из максимального, т. е. диастолического из систолического. Оценка осуществляется по изменению соотношения (в %):

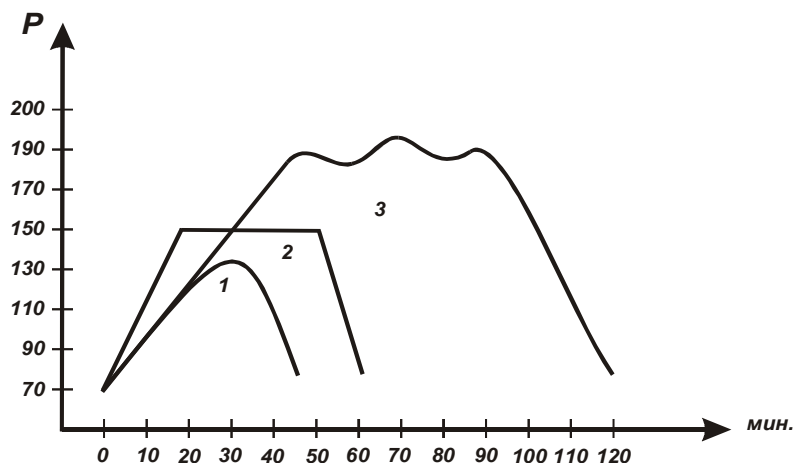
$$\frac{\text{ПД после минус ПД до нагрузки}}{\text{ЧСС после нагрузки минус ЧСС до нагрузки}}$$

Если это отношение равно или больше наблюдавшегося ранее – реакция адекватная. Если меньше, то тренировочную нагрузку следует снизить.

По мере тренированности это соотношение растет, приближаясь к 1.

Способ расчета оптимальной тренировочной нагрузки для проведения РОЗ имеет существенное значение при повышении его эффективности. Эффективность занятий спортом с оздоровительной направленностью выше в группах здоровья, ОФП и др. достигается за счет перераспределения в них нагрузки. Если «классическая» пульсовая кривая на занятии вначале постепенно повышается, достигая пика во второй половине основной его части (рисунок 2.4.1), то в оздоровительном занятии или в оздоровительной тренировке она имеет иную конфигурацию.

Расчетный показатель ЧСС, определенный по формуле ВОЗ, не выносится в пик пульсовой кривой, а распределяется равномерно на всем протяжении основной части занятия (рисунок 2.4.1) независимо от ее продолжительности. При спортивной же тренировке пульсовая кривая имеет характерную для нее направленность [66].



1 – на уроке физкультуры; 2 – на оздоровительной тренировке (занятии);  
3 – на спортивной тренировке.

**Рисунок 2.4.1 – Физиологическая кривая пульсовой нагрузки:**

Рассматривая проблемы занятий с использованием различных форм ФР, необходимо провести грань между такими понятиями как **эффект** и **эффективность**. Под эффектом обычно понимается достижение заданного результата или цели. Эффективность выражается в соотношении эффекта с затратами, т. е. другими словами эффективность – это цена результата. И если в спорте высших достижений ценой результата являются изнурительные тренировки, то в ФР результат достигается зачастую нерегламентированными занятиями, которые сами по себе доставляют удовольствие.

По мнению Г. П. Виноградова [67], решение проблемы анализа занятий ФР должно лежать в плоскости пересмотра концепции рекреационной тренировочной нагрузки, которую следует рассматривать в контексте не столько функционального воздействия, сколько, главным образом, как спектр психофизиологических комфортных влияний.

Исходя из этого теоретического положения, предлагается ориентироваться не на частные показатели нагрузки (объема, интенсивности и т. п.), а на интегральные, которые отражали бы по крайней мере главную суть занятий различными формами ФР, которая выражается в получении удовольствия от двигательной деятельности.

Одними из таких обобщенных показателей могут служить уровень самочувствия после выполнения того или иного упражнения (частный эффект), после занятия (ближайший или отставленный), уровень привлекательности различных видов ДА. Вместо количественных

показателей нагрузки, целесообразно использовать описательные характеристики, например, по таким критериям, как: эффект, эффективность, удовольствие, привлекательность различных видов ДА.

В целом можно констатировать, что в работах, посвященных вопросам нагрузки, отражается подход, характерный для теории спортивной тренировки. Это касается вопросов индивидуализации, определения оптимальных величин и варьирования нагрузок, компонентного состава тренировки. На современном этапе развития теории оздоровительной тренировки данный подход представляется вполне оправданным. Однако по мнению Г. П. Виноградова [67], при РОЗ ведущим фактором адекватности тренировочных нагрузок будет являться комфортное состояние психофизиологической сферы, что необходимо учитывать при планировании и организации занятий и учебно-тренировочного процесса.

## **2.5 Психолого-педагогическое стимулирование физкультурной активности студентов**

Привлечение людей к активным занятиям ФКСиТ – важнейшая задача ФР. Вместе с тем в последние годы наблюдается снижение интереса к таким популярным видам спорта, как тяжелая атлетика, спортивная гимнастика, плавание, некоторым спортивным играм, увеличение текучести занимающихся в спортивных школах и секциях [9].

На наш взгляд, это объясняется тем, что организаторы ФР недостаточно учитывают человеческий фактор. Наряду с созданием объективных условий для занятий (строительство новых стадионов, спортзалов и бассейнов, обеспечение спортивного инвентарем и оборудованием, увеличение числа квалифицированных специалистов) не уделяется должного внимания субъективным факторам – формированию мотивов, потребностей и интересов занимающихся.

Изучением названных обстоятельств занимается социальная психология. Она исходит из положения об обусловленности всех социально-психологических явлений, о необходимости рассмотрения различных проявлений активности человека, его отношений, сознания и деятельности. Работы ученых имеют широкий диапазон – от изучения механизмов воздействия средств массовой коммуникации (радио, телевидение, пресса и др.) на активность в занятиях ФР различных слоев населения до исследования проблем формирования мотивации и особенностей воздействия ФР на личность.

### **2.5.1 Потребности студентов в рекреационно-оздоровительных занятиях**

Любая активность человека возникает в результате появления у него некоторой нужды, потребности.

Потребность в общем значении – это нужда, надобность, объективная необходимость в определенных условиях существования и развития личности, это та сила, которая заставляет человека проявлять активность.

По мнению А. Н. Леонтьева [108] круг потребностей человека достаточно широк. В основе всякого процесса удовлетворения (насыщения) потребности лежит активность человека. Возникновение определенной нужды заставляет его проявлять активность в целом ряде направлений. Например, потребность в общении может удовлетвориться в общественной, организаторской и трудовой деятельности. Вместе с тем, участие в какой-то одной деятельности приводит к удовлетворению целого ряда потребностей, на первый взгляд, даже не связанных между собой: в занятиях ФКСиТ удовлетворяется необходимость в общении, отдыхе, познании.

Процесс образования и развития потребностей отличается сложностью, имеет множество путей.

Во-первых, он связан с изменением положения индивида в жизни, в системе его взаимоотношений с окружающими людьми. В каждый возрастной период человек занимает разные места в жизни, это определяет и характер требований, которые предъявляются к нему обществом. Человек только тогда испытывает эмоциональное благополучие, бывает удовлетворен, когда он способен отвечать предъявляемым требованиям.

Во-вторых, новые потребности возникают в связи с освоением человеком новых форм деятельности, с овладением готовыми предметами культуры, с приобретением определенных навыков.

В-третьих, происходит развитие самой потребности от элементарных форм к более сложным, качественно своеобразным.

В-четвертых, развивается структура мотивационной сферы человека: взаимодействующие потребности и мотивы. Как правило, с возрастом изменяются ведущие, доминирующие потребности и их иерархия.

Потребности теснейшим образом связаны с эмоциями: переживаниями, ощущениями приятного или неприятного, удовольствия или неудовольствия. Удовлетворение (насыщение) потребности сопровождается возникновением положительных эмоций (радость, счастье и др.), неудовлетворение (дефицит) – отрицательных (отчаяние, печаль и т. д.).

В зависимости от развития потребностей и эмоций психологи [109, 110] выделяют два момента:

1) если способы удовлетворения потребностей сопровождаются положительными эмоциями, они сами становятся потребностями;

2) если потребность еще не удовлетворена, но растет вероятность ее удовлетворения, отмечается рост положительных эмоций.

Занятия ФКСиТ удовлетворяют массу различных потребностей. По признанию социологов и психологов, при этом удовлетворяются следующие потребности подростков:

- в движениях и физических нагрузках;
- в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу сверстников и друзей;
- в играх, развлечениях, отдыхе и эмоциональной разрядке;
- в самоутверждении, укреплении позиций своего «Я»;
- в познании;
- в эстетическом наслаждении;
- в улучшении качества спортивных занятий, в комфорте.

Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет ему удовлетворить возникшую необходимость и получить положительные эмоции. Отсюда основная задача спортивных организаций, преподавателей, учителей и тренеров состоит в привлечении людей к активным занятиям физическими упражнениями, ведении постоянной кропотливой работы по формированию потребности в движениях и физических нагрузках.

Как считают исследователи [111], для формирования потребности в ДА у студента необходима последовательная реализация **ряда аспектов**.

*Первый аспект:* четкая постановка конкретной цели, которую необходимо достигнуть студенту в данном семестре, учебном году. Например, улучшить результат в беге на длинные дистанции, развивать силу мышц брюшного пресса.

*Второй аспект:* мотивация целевой установки. Необходимо логически аргументировать, что дает реализация поставленной цели. Объяснить, что значит для здоровья развитие общей выносливости, а для студенток, в частности, рассказать о важности силы мышц брюшного пресса. Важно установить наиболее значимый для студента мотив. Для одних таким мотивом будет исправление недостатков телосложения, для других – воспитание волевых качеств или достижение хороших спортивных результатов.

*Третий аспект:* практическая реализация поставленной цели, с помощью подбора оптимально эффективных физических упражнений. Обязателен личностный подход и реализация известных общепедагогических и специфических принципов физической культуры.

И, наконец, *четвертый аспект:* мониторинг полученных результатов. При этом студент должен четко знать, какого результата можно достичь в контрольных упражнениях вследствие реализации индивидуальной программы ДА на каждом конкретном этапе.

Результаты многолетней практической деятельности показывают, что такой подход способствует формированию положительного отношения к физкультурно-рекреационным занятиям у студентов является педагогически оправданным и отвечает требованиям высшей школы.

ФР удовлетворяет потребности студенческой молодежи в эмоциональном активном отдыхе, рациональном использовании свободного времени, использовании индивидуальных и групповых форм ДА, адекватной их субъективным потребностям и возможностям, содействуя при этом оптимальному функционированию организма, путем создания эффективного развития его духовности, физического (телесного) совершенствования. По эффективности освоения этих ценностей можно реально оценить запросы общества и цели государства в этой области физической деятельности. Их можно объединить в **три направления**.

*1. Развитие интереса к занятиям ФР:*

– обеспечить равные возможности для занятий независимо от пола, возраста, состояния здоровья и функциональных возможностей организма занимающихся:

– популяризовать знания и умения в сфере ФР, формировать деятельностное отношение к ней со стороны общественных организаций, используя средства массовой информации;

– создать предпосылки для формирования здоровья молодежи, физкультурного стиля жизни и поддерживать ДА средствами ФР.

*2. Обеспечение комфортности спортивной базы для занятий различными формами ФР:*

– сохранение и улучшение окружающей среды, воспитание личной ответственности за повышение экологической образованности;

– удовлетворение потребности молодежи в спортивных сооружениях и других, специально подготовленных мест занятий в помещениях и на открытом воздухе;

– создание сети подготовки квалифицированных инструкторов и руководителей программ ФР для детей и молодежи;

– создание научно-производственных физкультурно-оздоровительных объединений с целью научно-методических разработок в сфере рекреационной деятельности.

*3. Формирование педагогической системы представлений о ценностях ФР как вида физической культуры:*

– воспитание способности к рациональной организации своего личного времени, внутренней дисциплины, собранности, настойчивости в достижении поставленной цели;

– проведение физической политики в условиях совершенствования вузовского образования и демократизации общества, нацеленной на либерализацию физкультурного воспитания молодежи [21].

В исследовании А. В. Лотоненко [21] выявлены ценностные ориентации, присущие студенческой молодежи в условиях ФР:

– игровая деятельность в условиях использования свободного времени, участие в ней определяется личностными потребностями, мотивами и целями личности студента;

– активная физкультурная деятельность в каждом виде физической культуры;

– сознательное участие в духовном и физическом (телесном) развитии, восстановлении сил, развлечении, общении, повышении уровня физической культуры;

– установление правил игровой деятельности в зависимости от различных факторов (состава занимающихся, их потребностей и мотивов, традиций и т. п.);

– участие в рекреационной деятельности всех на равных правах.

Таким образом, формирование у студентов потребностей в РОЗ – это общественно культурная форма заполнения свободного времени в формировании общей культуры молодого человека.

### **2.5.2 Мотивация студентов к рекреационно-оздоровительным занятиям**

Активность всегда связана с появлением тех или иных мотивов деятельности. Мотивы возникают и формируются на основе потребностей, однако только при высшем уровне их отражения человеком, их осознании. Мотивы всегда являются субъективным отражением потребностей, они индивидуально специфичны и изменчивы. Общепринятым является признание того, что характер мотивации человека имеет свои специфические особенности, определяемые общественной организацией человеческой деятельности [108, 109, 112]. Развитие мотивов происходит под влиянием окружающей действительности и в процессе воспитания и обучения.

Мотивация студенческой молодежи к ФР – это своеобразный энергетический заряд, определяющий их ДА. Кроме того, это особое состояние личности студента, формирующееся в результате соотнесения им своих потребностей и возможностей с уровнем ДА, служащей основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности в условиях вузовского образования. Следует указать, что состояние мотивации у первокурсников всегда имеет определенную эмоциональную окраску, что, очевидно, связано со специфическим образом жизни студенческой молодежи.

**Мотив** – это те внутренние состояния личности студента, которые определяют и направляют ее действия на каждый данный момент времени. Другими словами, мотив может быть сформирован на базе соотнесения доминирующей потребности не с самим предметом деятельности, а с одной из составляющих его единиц. Это объясняется тем, что предмет деятельности «физическая культура» всегда складывается из отдельных видов, частей, элементов, без которых не может быть конечного результата. Так, например, в спортивной гимнастике невозможно выполнить комбинацию, не изучив в отдельности каждый элемент [21].



Как показывает практика работы по физическому воспитанию студентов, все они, как правило, имеют мотивацию к различным видам физической культуры. Здесь важно подчеркнуть, что если жизненные ориентации характеризуют общую готовность к деятельности, то мотивы раскрывают непосредственный личностный смысл определенной деятельности для человека [110].

Результаты социологических исследований показывают, что среди студенческой молодежи выделяются в основном такие мотивы, как укрепление здоровья, развитие физических качеств, рекреационные (развлечение, активный отдых, переключение на другой вид деятельности), сгонка лишнего веса, формирование телосложения и др. Изучая особенности физкультурной деятельности студентов, было установлено, что на базе одного и того же мотива формируются различные цели [21]. Первое место респонденты отводят укреплению здоровья (88%), основной цели в процессе занятий различными видами физической культуры.

Мотивации к ФР уделено достаточно много внимания в работах различных исследователей. В. И. Коваленя [113] систематизировал результаты работ, посвященных различным аспектам изучения мотивов населения к занятиям физической культурой. Он сгруппировал проблемы мотивации в четыре группы: исследование «положительных» и «отрицательных» мотивов занятий физической культурой, изучение мотивов спортивной деятельности и факторов формирования интересов в сфере физической культуры. Следует обратить внимание на то, что в большинстве работ, систематизированных В. И. Коваленей, изучались проблемы мотивации занятий физической культурой в советский период [114, 115, 116, 117, 118, 119, 120]. Данный факт свидетельствует о необходимости пересмотра проблемы формирования мотивации с учетом современных социально-экономических условий.

К исследованиям, посвященным изучению мотивации к ФР, можно отнести работы Н. Л. Анашкиной [121], Л. Э. Клеменко [122], Л. И. Лубышевой [44], Ю. Е. Рыжкина [28]. Однако следует подчеркнуть: поскольку эти данные исследования носили в основном эмпирический характер, то потребуются дальнейшее изучение мотивации к ФР различных групп населения, а также проведение сравнительного анализа и теоретическое осмысление данной проблемы в новых социально-экономических условиях.

Представляется целесообразным рассмотрение мотивов к ФР в соответствии с подходом, предложенным А. Н. Николаевым [123]. Им разработана классификация, включающая все группы мотивов, характерные для любой деятельности (профессиональной, учебной, спортивной). Автор отмечает шесть неполных мотивов деятельности: мотивация на результат, на процесс деятельности, на общение, на вознаграждение, мотивация самосовершенствования и долженствования.

В контексте предложенной автором классификации мотивов деятельности мотивация на результат может выражаться в эффектах, которые достигает человек в процессе занятий. Так, к данной группе можно отнести мотив «восстановление и укрепление здоровья», «улучшение самочувствия» – ведущие мотивы РОЗ, что подтверждается исследованиями Н. Л. Анашкиной [121]; Ю. Г. Горбуновым [115]; Ю. А. Джаубаевым [114]; А. Э. Клеменко [122]; Л. И. Лубышевой [44]; И. И. Мансуровым [117]; Ю. Е. Рыжкиным [28]; Ю. В. Сыроевым [124]. Данные мотивы имели наибольшую значимость для всех групп испытуемых.

Ю. А. Джаубаев изучал мотивацию к РОЗ среди старшеклассников городских и сельских школ. В числе ответов как городских, так и сельских школьников преобладали мотивы РОЗ – «укрепление здоровья» и «физическое развитие».

Исследованием Ю. Т. Горбунова было установлено, что среди целей, ради которых студенты занимаются физической культурой, наибольшее внимание было уделено всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья (39,9% испытуемых).

Ю. В. Сыроев пришел к выводу, что наиболее значимым мотивом к занятиям оздоровительным бегом для всех людей, независимо от рода деятельности, оказалась «забота об укреплении своего здоровья» (78,1%). Аналогично данный мотив превалирует у работников культуры, искусства (почти 95%) и пенсионеров (90,5%). В меньшей степени укрепление здоровья в качестве мотива характерно для учащейся молодежи (57%). Данный мотив чаще движет женщинами (90%), нежели мужчинами (75,4%).

Исследования мотивации к РОЗ у женщин показали, что ведущими мотивами являются послерабочее «восстановление» и «укрепление здоровья» [44, 121].

Проведенное нами исследование со студентками педагогического вуза показало, что мотивом к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью у 49,1% девушек является коррекция фигуры; 41,9% занимаются физической культурой из-за необходимости вовремя получить зачет; 26,3% – чтобы приятно провести время. С помощью занятий физической культурой и спортом снимают усталость и повышают работоспособность 24,5% студенток; 17,05% – хотят нормализовать вес; 14,4% – воспитывают волю, характер, целеустремленность; 7,2% – хотят добиться спортивных результатов [125].

Различные мотивы могут реализовываться в сходных потребностях и наоборот, за однотипными мотивами всегда могут стоять разные потребности. На базе одной потребности может формироваться целый комплекс мотивов, и напротив, один мотив способен вобрать в себя несколько потребностей [126]. Например, на базе потребности в самоутверждении возникают мотивы «физического самосовершенствования», «соперничества», «спортивных достижений» как по отдельности, так и одновременно. Однако

и один мотив, например, игровой, может включить в себя потребности в развлечениях, играх, отдыхе, эмоциональной разрядке и потребности в движениях, физических нагрузках, общении, в самоутверждении.

Теоретический и экспериментальный анализ мотивации ДА и пассивности у людей различных половозрастных и социальных групп показывает, что процесс формирования устойчивых положительных мотивов к занятиям имеет место у чуть более половины представителей различных социально-демографических групп, т. к. механизм формирования мотивов и процесс занятий физическими упражнениями для лиц разного пола, возраста, социального положения носит дифференцированный характер, что необходимо учитывать в организации занятий ФР [81, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138]. Наибольшую значимость для всех групп испытуемых имеют мотивы: «восстановление и укрепление здоровья», «улучшение самочувствия».

### **2.5.3 Интересы студентов в рекреационно-оздоровительных занятиях**

**Интересы** – довольно значимое звено в цепи побуждения людей к занятиям ФКСиТ. Под ними понимается избирательное отношение человека к объекту, обладающему определенной значимостью и эмоциональной привлекательностью. В каждом интересе обычно представлены оба эти момента, но соотношение между ними на разных уровнях сознания различно. Когда общий уровень сознания невысок, господствует эмоциональная привлекательность объекта. Чем выше уровень осознания, тем большую роль в интересе играет его объективная значимость.

В интересах отражаются потребности человека и средства их удовлетворения. Если потребность вызывает желание обладать предметом, то интерес – ознакомиться с ним.

В структуре интереса различают **три основных компонента**: *эмоциональный, познавательный (когнитивный) и поведенческий* [139, 140].

*Эмоциональный* обязателен для любого интереса, он связан с потребностью (ее удовлетворением или неудовлетворением), выражается в том, что человек всегда испытывает определенные чувства, положительные или отрицательные эмоции к объекту или деятельности.

Основные показатели эмоционального компонента: удовольствие; удовлетворенность; величина потребности; оценка личной значимости; удовлетворенность физическим «Я».

*Познавательный* связан с осознанием свойств объекта, пониманием его пригодности для удовлетворения потребностей и, наконец, поиском и подбором средств, приемлемых для удовлетворения возникшей потребности. Этот компонент опирается на знания, убеждения, мнения и установки человека.

Основные показатели познавательного интереса: убежденность в пользу занятий ФКСиТ; признание (глубокое осознание) личной необходимости занятий; определенный уровень знаний; стремление к познанию и расширению знаний.

*Поведенческий* – решающий для реализации мотивов и целей непосредственной деятельности. В нем активно отражаются наиболее рациональные способы удовлетворения потребности. Интересы в зависимости от активности поведенческого компонента могут быть реализованными и нереализованными.

Реализованные интересы – это объективная потребность в занятиях ФКСиТ, которая удовлетворяется на практике. Чаще всего реализуются организовано (в спортивной секции, в спортивно-массовых мероприятиях, под руководством специалиста) или самостоятельно (индивидуально или в самодеятельной группе, без руководителя).

Нереализованные интересы – это практически неудовлетворенная объективная потребность в занятиях ФКСиТ.

О наличии интереса можно судить по некоторым показателям поведения людей: интеллектуальной активности, эмоциональным и волевым проявлениям, свободе выбора деятельности.

Интеллектуальная активность людей определяется без особых трудностей. Она проявляется в стремлении постичь причинно-следственные связи движений, понять значение спорта в жизни человека, в развитии собственных физических и духовных сил. Осознание значимости и основных принципов занятий ФКСиТ способствует укреплению интереса.

Свободный выбор спортивных занятий свидетельствует о наличии у человека действенного интереса.

Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности [136, 141, 142], которые связаны с:

а) удовлетворением процессом занятий ФКСиТ (динамичность, эмоциональность, новизна, разнообразие, общение и т. д.);

б) результатами занятий (приобретение новых знаний, умения и навыков, овладение двигательными действиями, испытание себя, преодоление больших нагрузок, улучшение результата, получение спортивного разряда и многое другое);

в) перспективой занятий (физическое совершенство и гармоническое развитие, воспитание двигательных и личностных качеств, укрепление здоровья, повышение мастерства).

У людей без определенных целей в ФР не отмечается и достаточного интереса к ней.

Рассматривая интерес к тому или иному объекту, обычно различают непосредственные и опосредованные интересы.

*Непосредственный* – интерес к самому процессу деятельности, познания, овладению знаниями, умениями, навыками, физическими качествами и т. д.

*Опосредованный* – интерес к результатам деятельности: приобретению профессиональных качеств, определенного статуса по морально-волевым, деловым, лидерским и другим качествам.

Наиболее благоприятно оптимальное соотношение непосредственных и опосредованных интересов. Если человек любит спорт, ему нравится процесс занятий и важен результат, то он проявляет энтузиазм, инициативность и, добиваясь успеха, чувствует себя удовлетворенным.

В целом интересы к занятиям ФКСиТ бывают крайне неустойчивы, поэтому формируют в основном активные интересы, которые отличаются большим разнообразием, глубиной и устойчивостью.

Для того чтобы привлечь человека к регулярным занятиям физическими упражнениями, необходимо не только правильно и умело построить физическую тренировку, но и придать ей социально-культурный смысл. Физкультурно-спортивную деятельность, мотивированную лишь выполнением некоторой, даже биологически обоснованной, нормы ДА, люди, особенно молодого возраста, воспринимают с наименьшим интересом. В это же время повышенный интерес молодежи к таким видам ДА, как ритмическая и атлетическая гимнастика, различные виды восточных единоборств, свидетельствует о наибольшей их привлекательности. То есть тех видов физкультурных занятий, которые отвечают требованиям досуговой деятельности, в понимание которой входит удовлетворение не только чисто потребительских интересов, а возможность воздействия на духовную сферу личности, ее саморазвитие, инициативу и т. п. [143].

По мнению И.П. Круглик, Е.Е. Хританович, И.И. Круглик [144], оптимизация физкультурно-спортивной жизни студентов возможна только через правильный учет спортивных интересов. По их мнению, это позволит более целенаправленно решать вопросы укрепления здоровья, повышения физической подготовленности, ДА и внедрения физической культуры в здоровый образ жизни студенческой молодежи.

Изучение потребностей, мотивов и интересов студентов к занятиям физической культурой наиболее широко и информативно, описываются в работах Н. Н. Филиппова [143, 145]. В результате социологического опроса – наиболее распространенного способа исследования потребностей, мотивов и интересов – был установлен достаточно высокий уровень вербального отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом. Так, 90,0% считают такие занятия необходимыми, 6,6% относятся к ним безразлично, и лишь 3,4% полагают, что в таких занятиях нет необходимости.

В процессе опроса студентов выяснилось, что учебные занятия по физической культуре в вузах республики вполне устраивают только 42,5% студентов, из них 19,2% юношей и 23,3% девушек; скорее устраивают, чем нет – 28,5%, из них 11,6% юношей и 16,9% девушек; скорее не устраивают – 12,2% (3,4% и 8,8% соответственно); совершенно не устраивают 3,8% (1,1%

и 2,7% соответственно). Безразличие к занятиям физической культурой выразили 6,0% студентов, из них 2,7% юношей и 3,3% девушек.

Полученные результаты свидетельствовали о том, что большинство юношей (35,4%) выразило желание заниматься в спортивной секции; 23,2% – в группе атлетической гимнастики; 17,2% – в группе плавания; 17,1% – в группе общефизической подготовки. Интересы девушек к занятиям в физкультурно-оздоровительных группах распределились следующим образом: 46,3% изъявили желание заниматься ритмической гимнастикой (аэробикой); 26,3% – плаванием; 15,7% – теннисом или бадминтоном.

Анализ данных другого исследования, в котором принимали участие студенты девяти вузов Республики Беларусь [146] показал, что из общего числа опрошенных 90,9% вовлечены в физкультурную деятельность. Основной формой занятий студентов являются физическое воспитание в вузе по учебной программе (60,8%) и самостоятельные занятия (39,9%). Направленность занятий студентов связана с преимущественным использованием упражнений для развития физических качеств (24,0%). Однако ФР, реабилитация, спортивная и военная подготовка, отражающие индивидуальную склонность личности к занятиям определенным видом физических упражнений и характеризующие ее самодеятельность, не были востребованы подавляющим большинством студентов.

Для привлечения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями В. И. Домбровский [147] предложил методику, которая предусматривает усвоение как теоретических сведений, так и практических умений в процессе занятий. С этой целью он в первой части занятий отводит до 10 минут на усвоение теоретических сведений и в конце второй части занятия до 15 минут на усвоение необходимых умений. Использование данной методики позволило ему повысить образовательный уровень занимающихся в вопросах физической культуры и овладеть необходимыми умениями при самостоятельных занятиях.

В современных социально-экономических условиях лишь небольшое количество исследований посвящено изучению психологических факторов физкультурно-рекреационной активности и отношения к ФР. Исключение составляют исследования, проведенные А. Э. Клеменко [122]. В его работе показано, что интерес к РОЗ как черта личности характеризуется стремлением активно включиться в ФР, проявить инициативу и самостоятельность. Наличие же у человека противоположных качеств, таких как лень, слабоволие, пассивность создают предпосылки для низкой ДА [114].

За последнее время предпочтения студентов относительно форм занятий ФР не претерпели значительных изменений. Ранговая структура их по результатам опроса 1998 года представлена следующим образом: 1) индивидуальные занятия; 2) туристские походы; 3) занятия в спортивных

секциях; 4) соревнования по видам спорта; 5) занятия в клубах по спортивным интересам; 6) занятия в физкультурно-оздоровительных группах; 7) участие в физкультурно-спортивных праздниках [148].

По данным С. Н. Реховской [57], самыми популярными формами ФР у студентов являются спортивные игры и утренняя зарядка. Наименее популярны велосипедный спорт и легкая атлетика. Главный мотив РОЗ – совершенствование. В качестве основных помех для занятий ФР выступают факторы: нехватка времени, домашние дела, усталость во время учебы, отсутствие привычки заниматься физическими упражнениями в процессе ФР.

Анализ устойчивого отношения студентов к ДА свидетельствует о том, что средства ФР от случая к случаю используют 11,8% опрошенных, 1–2 раза в неделю – 53,6%, 3–4 раза – 19,3%, 5–6 раз – 9,1%, еженедельно – 4,7%. Длительность занятий у 1,8% занимающихся составляет до 5 мин, у 8,4% – до 30 мин, у 13,5% – до 45 мин, у 28,2% – до 1 часа, у 39,9% – до 1,5 часов, у 8,1% – до 2 часов и более. В целом более чем у половины опрошенных студентов (52%) длительность занятий не отвечает требованиям рационального двигательного режима.

Необходима дальнейшая работа по привлечению студентов к занятиям в процессе ФР с целью компенсации способов проведения досуга с элементами гиподинамии (просмотра телепередач, прослушивание записей, пассивного отдыха, игры на компьютере и пр.).

Такой форме активного проведения досуга как посещение дискотек, вечеров отдыха отдают предпочтение 64,4% опрошенных [149].

В качестве детерминанты ДА человека рассматривается воздействие средств массовой информации, агитации и пропаганды [150, 151, 152], влияние социальной среды, формального и неформального окружения, общественного мнения, организации воспитательной работы в студенческой среде, в физкультурных коллективах.

Среди условий повышения ДА учащейся молодежью рассматриваются такие факторы, как совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию, содержанию и структуре занятий, методам их проведения. В аспекте активизации ДА как раз и исследуются некоторые психологические аспекты, в частности, потребности и интересы [136], установки, чувства и эмоции [150].

Таким образом, правильный учет интересов и целевых установок имеет важнейшее значение для развития ФР студентов, что позволит в конечном результате более комплексно и целенаправленно решать вопросы укрепления здоровья, повышения физической подготовленности, ДА и внедрения ФР в образ жизни студентов.

## 2.6 Модель и методика организации физической рекреации студентов

При разработке модели ФР студентов нами использовался широко применяемый метод научного исследования – моделирование. **Моделирование** – метод исследования, обеспечивающий получение сведений, показателей, данных о событиях, недоступных для прямого выявления в условиях реально проводимых экспериментов. Под моделью подразумевается естественный или искусственный, материальный или идеальный заменитель объекта, который имеет общие свойства с изучаемым объектом.

Характерным для моделирования ФР является искусственное или естественное создание ситуации сначала в статике, а затем в динамике.

Теоретическая модель должна соответствовать следующим критериям:

- *целостности* – предполагает ограничение исследования выделением существенных зависимостей между объектными областями;
- *стабильности*, основными признаками, которой являются: воспроизводимость (моделируемый комплекс может быть обнаружен в разнообразных условиях, ситуациях и оказывается инвариантным при изменении ряда параметров явлений) и технологичность (модель должна проверяться в реальном эксперименте, в нее могут быть включены «скрытые» параметры);
- *объективности* – соотношение с прототипом, когда возможно обеспечение переноса данных с модели на прототип;
- *прозрачности* – включение в модель минимального количества параметров.

В настоящее время на основании исследований по аналогии между живым организмом и техническими системами успешно используются различные типы моделей при изучении не только биологических и психических, но и социальных процессов. При моделировании биологических систем комплекс моделируемых процессов целесообразно обозначить выражениями, дающими прогнозируемый результат.

Ценностная система человека в ФР (находящаяся в тесной взаимосвязи с его постоянно расширяющимися потребностями) весьма многообразна. Именно она, определяя постановку целей и средств их достижения, обуславливает дифференциацию физкультурно-рекреационной деятельности. Следовательно, физкультурно-рекреационная деятельность может рассматриваться не только как средство сознательного воздействия на физическое развитие человека, но и как средство отдыха, развлечения, подготовки к учебе (труду) и удовлетворения потребностей в ДА, здоровом образе жизни и других культурных потребностей.



С учетом литературных данных и результатов собственных исследований нами была разработана модель организации ФР студентов (рисунок 2.6.1). В модель были включены следующие элементы: компоненты ФР студентов; методика организации ФР студентов; критерии оценки полученного результата. Ниже представлена краткая характеристика каждого выделенного элемента.



**Рисунок 2.6.1 – Модель организации физической рекреации студентов**

Рассматривая ФР студентов, мы отмечаем следующие **компоненты**: мотивационно-целевой; познавательно-проектировочный; деятельностный; результативно-оценочный.

*Мотивационно-целевой* компонент ФР студентов предполагает достижение следующих целей:

- восстановление, сохранение и укрепление здоровья;
- отдых, развлечение, восстановление затраченных в процессе учебы сил;
- общение со сверстниками и друзьями;
- развитие физических качеств. Данный компонент определяется уверенностью в необходимости и значимости ФР.

*Познавательльно-проектировочный* компонент ФР студентов включает следующие умения:

- рационально организовывать свой режим дня, учитывая особенности трудовой деятельности;
- использовать во время отдыха средства ФР, соответствующие индивидуальным потребностям;
- составлять и выполнять комплексы различных упражнений, способствующих повышению или поддержанию работоспособности, а также снятию утомления;
- регулировать нагрузку и осуществлять самоконтроль за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.

Познавательльно-проектировочный компонент ФР студента носит творческий характер, мобилизует психические ресурсы личности студента. Прогрессивная личностная самореализация предполагает созидание личностью себя в самых разных сферах: нравственной, эстетической, правовой и т. д. Экстраполируя вышесказанное на предмет нашего исследования, можно утверждать, что студенту в процессе самореализации необходимо учиться использовать средства ФР. Это будет способствовать сохранению и укреплению его физического здоровья и повышению показателей физической подготовленности.

*Деятельностный* компонент ФР студента включает активность в использовании средств и форм ФР в процессе жизнедеятельности студента. Выполнение утренней гигиенической гимнастики, активный отдых в режиме выходного дня, занятия в группах спортивной специализации в свободное от учебы время, участие в круглогодичной спартакиаде вуза, соревнованиях, дискотеках, владение основными двигательными умениями являются составными частями данного компонента.

*Результативно-оценочный* компонент ФР студентов включает результаты РОЗ, умение их оценивать и анализировать.

Изучая эффективность ФР, следует определить критерии и показатели развития студентов на занятиях, позволяющие их фиксировать и анализировать.

Оценка эффективности ФР студентов осуществляется на основе выделенных нами *критериев*: а) результатов изучения динамики показателей физической подготовленности; б) данных изучения динамики показателей физического здоровья; в) результатов измерения компонентов ФР студентов, к которым относятся:

- вовлеченность студентов в занятия ФР;
- мотивационно-ценностное отношение студентов к ФР;
- данные уровня знаний и умений в организации ФР;
- умение оценивать результаты собственных занятий ФР.

Действенное и эффективное использование ФР в жизнедеятельности студента во многом зависит от применяемых форм, средств и методов, которые также являются элементами разработанной нами модели. Более подробно этот вопрос рассматривается в третьей главе методических рекомендаций.

При составлении программы недельной ДА студентов нами была разработана и внедрена в вузе **методика организации ФР студентов** (рисунок 2.6.2), являющейся стержневым элементом предлагаемой модели. В ней выделяются **три этапа**:

*Организационный.* В рамках этого этапа осуществлялась разработка программ и методик эксперимента; разработка документации, фиксирующей ход и результаты исследования. В процессе разработки и организации программ и методик учитывались количественные показатели значимости физкультурно-спортивных предпочтений, интересов студентов в отношении определенного вида спорта и ДА.

При составлении программ принимались во внимание основные мотивы избрания конкретного вида физкультурно-спортивной деятельности. Так, у девушек на первом месте, было желание иметь красивую фигуру, нормализовать массу тела и т. д.

Кроме анализа и учета мотивационных предпочтений при разработке программ ДА принимались во внимание физическая подготовленность, функциональное состояние студентов, климатогеографические особенности региона, развитость физкультурно-спортивной инфраструктуры вуза и т. д.

Использовались врачебный контроль, анкетирование, тестирование.

*Практический.* Этот этап предусматривал непосредственное включение студентов в физкультурно-рекреационную деятельность. Реализация его предусматривала решение следующих задач: включение студентов в физкультурно-рекреационную деятельность с учетом их интересов; формирование знаний о значимости ДА в режиме дня студента; внедрение в режим вуза различных физкультурно-рекреационных мероприятий; формирование у студентов умений и навыков в процессе занятий различными формами ФР.

Названные задачи решались администрацией вуза, спортивным клубом, кафедрой физического воспитания, а также работой преподавателей кафедры физического воспитания, которая заключалась в проведении мероприятий с физкультурно-рекреационной направленностью.

*Контрольно-оценочный.* Этот этап направлен на определение степени воздействия проводимых мероприятий на уровень физического развития и физической подготовленности студентов.

Необходимо отметить, что выделенные нами этапы методики организации ФР студентов взаимосвязаны и дополняют друг друга.

# МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ



Рисунок 2.6.2 – Методика организации физической рекреации студентов

Для определения эффективности предложенной методики нами был проведен педагогический эксперимент. Данный метод исследования являлся основным, поскольку его применение позволяло сделать вывод о целесообразности использования разработанной методики в вузе, направленной на повышение физической подготовленности и укрепление здоровья студентов.

Результаты анкетирования студентов, физического состояния, физического здоровья, физической подготовленности и ДА регистрировались на протяжении всего эксперимента в «Паспорте здоровья студента»\*.

В педагогическом эксперименте, который длился в течение учебного года, приняли участие студентки первого курса, основной медицинской группы, обучающиеся на следующих факультетах УО МГПУ имени И. П. Шамякина: филологическом, биологическом, физико-математическом, технологии, дошкольного и начального образования, иностранных языков.

Экспериментальные группы (ЭГ – 1, n = 15; ЭГ – 2, n = 15; ЭГ – 3, n = 17) составили студентки, занимавшиеся по разработанным нами программам. В ходе эксперимента были использованы следующие формы ФР: утренняя гигиеническая гимнастика; занятия в группах спортивной специализации в секциях (настольный теннис ЭГ – 1, ритмическая гимнастика ЭГ – 2, плавание ЭГ – 3); дискотеки; турпоходы выходного дня; спортивно-массовые мероприятия. Объем недельной ДА составлял 9–13 часов.

Для определения статистических различий уровня физической подготовленности и УФЗ у студенток в начале и в конце эксперимента использовался критерий Стьюдента.

Обследование уровня физической подготовленности проводилось в соответствии с учебной программой для вузов. В ходе тестирования оценивались: 1) силовая выносливость: поднимание туловища из положения лежа на спине (Пт), количество раз в минуту; 2) быстрота: бег 100 метров (Б100), с; 3) выносливость: бег 500 метров (Б500), с; 4) гибкость: наклон вперед (Нк), см; 5) скоростно-силовые качества: прыжки в длину с места (Пр), см.

В таблице 2.6.1 представлены результаты тестирования физической подготовленности студенток в процессе ФР.

Так, оптимизация ДА студенток путем использования средств и форм ФР позволила добиться выраженной положительной динамики показателей физической подготовленности студенток экспериментальных групп. За время эксперимента по 80% показателей зафиксирован достоверный прирост результатов ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ;  $p < 0,001$ ).

---

\* Паспорт здоровья студента / авт.-сост.: А. Г. Фурманов, В. А. Горовой. – Мозырь : УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2009. – 25 с.

Таблица 2.6.1 – Показатели уровня физической подготовленности студенток до и после эксперимента

Показатели Тесты	Экспериментальные группы								
	ЭГ-1			ЭГ-2			ЭГ-3		
	х±σ до	х±σ после	t	х±σ до	х±σ после	t	х±σ до	х±σ после	t
Прыжки в длину с места, см	160,5 ±8,9	173,4 ±8,5	**	164,6 ±7,8	177,0 ±10,8	*	163,5 ±10,2	173 ±9,9	
Наклон вперед, см	10,2 ±1,8	14,8 ±3,0	**	10,5 ±2	15,4 ±2,6	***	9,7 ±2,6	14,2 ±2,6	**
Поднимание туловища, кол-во раз в мин.	47,2 ±8,0	58,8 ±7,7	**	43,0 ±6,9	57,4 ±10,9	**	41,0 ±4,2	50,4 ±7,6	**
Бег 100, с	16,8 ±0,3	15,8 ±0,4	***	16,6 ±0,72	15,9 ±0,6		16,8 ±0,82	16,3 ±0,88	
Бег 500, с	139 ±8,1	124 ±10,5	*	143,0 ±9,4	124 ±13,1	*	139 ±8,3	125 ±8,7	**

Примечание – t – критерий Стьюдента, \*p≤ 0,05; \*\*p≤ 0,01; \*\*\*p≤ 0,001

На рисунке 2.6.3 приведены параметры темпов прироста (Тпр) показателей физической подготовленности студенток за время эксперимента.

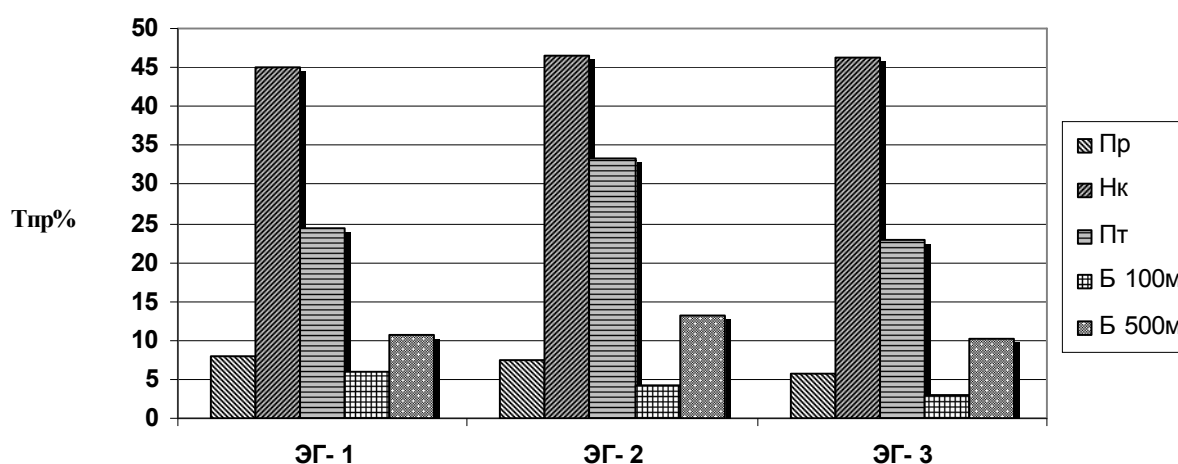


Рисунок 2.6.3 – Темпы прироста показателей физической подготовленности студенток за время эксперимента

Так Тпр показателей физической подготовленности за время эксперимента выглядели следующим образом:

**ЭГ-1**

- 1) Пр – улучшение результата на 8,0%;
- 2) Нк – 45%;
- 3) Пт – 24,5%;
- 4) Б100 – 6%;
- 5) Б 500 – 10,8%;

**ЭГ-2**

- 1) Пр – 7,2%;
- 2) Нк – 46,6%;
- 3) Пт – 33,4%;
- 4) Б 100 – 4,3%;
- 5) Б 500 – 13,3%;

**ЭГ-3**

- 1) Пр – 5,8%;
- 2) Нк – 46,3%;
- 3) Пт – 22,9%;
- 4) Б100 – 2,9%;
- 5) Б 500 – 10,1%.

Оценка УФЗ проводилась по методике Г. Л. Апанасенко [153].

У испытуемых до и после эксперимента определялись:

- ЧССп, уд/мин;
- МСК ведущей руки, кг;
- СИ – соотношение силы кисти, определенное кистевым динамометром, к весу тела, выраженное в процентах:

$$\text{сила кисти (кг) / вес тела (кг) } \times 100\%;$$

- ЖЕЛ, мл;
- ЖИ, мл/кг – показывает, какой объем легких приходится на 1 кг веса тела;
- АДС, мм рт.ст.;
- АДД, мм рт.ст.;
- скорость восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (проба Мартинэ);
- ИР – рассчитывается по формуле:

$$\text{ЧСС} \times \text{АДС} / 100 \text{ (ИР), усл. ед.};$$

- масса тела, кг;
- длина тела, см.

В таблице 2.6.2 представлены результаты исследования физического здоровья студенток до и после эксперимента.

Таблица 2.6.2 – Сравнительный анализ показателей уровня физического здоровья студенток до и после эксперимента

Показатели	Экспериментальные группы								
	ЭГ – 1			ЭГ – 2			ЭГ – 3		
	х±σ до	х±σ после	t	х±σ до	х±σ после	t	х±σ до	х±σ после	t
Длина тела, см	167,6 ±5	168 ±4,8		163 ±4,2	163,2 ±3,6		163,5 ±4,4	163,7 ±4,3	
Масса тела, кг	58,8 ±4,8	53,6 ±4,5	*	60 ±6,8	53,5 ±4,8	*	59,0 ±4,4	53,9 ±3,6	*
СИ	55,8 ±4,9	62,8 ±4,6	*	58,1 ±4,2	65,7 ±5,2	**	48,8 ±6,2	57,7 ±4,9	**
МСК, кг	32,7 ±2,5	33,6 ±2,3		35,1 ±4,5	35,3 ±4,6		30,7 ±2,6	31 ±2,3	
ЖЕЛ, мл	2990 ±209	3380 ±261	**	2714 ±77	3008 ±109	***	2960 ±216	3220 ±263	*
ЖИ, мл/кг	51,0 ±4,6	58,6 ±8,1	*	45,5 ±6,1	52,9 ±7,0	*	50,2 ±4,5	60 ±6,2	***
ЧСС в покое, уд/мин	88 ±11	77 ±7	*	80 ±2,2	76 ±2,7	**	80 ±4,2	75 ±4,3	*
АДс, мм рт.ст	120,6 ±7,7	119,6 ±3,4		125,3 ±10,4	122 ±5,4		121,4 ±6,8	117,9 ±3,6	
АДд, мм рт.ст	77,3 ±8,5	76,3 ±4,6		77,3 ±7,2	75,6 ±4,7		76,4 ±6,8	74,7 ±5	
Проба Мартинэ, мин	2,16 ±0,28	2,07 ±0,26		2,39 ±0,31	2,23 ±0,28		2,25 ±0,32	2,15 ±0,31	
ИР, ЧСС хАДс/100	96,8 ±16,0	91,8 ±10,2		100,6 ±7,9	93,1 ±4,8	*	96,7 ±7,8	88,1 ±5,8	*

Примечание – t – критерий Стьюдента, \*p≤ 0,05; \*\*p≤ 0,01; \*\*\*p≤ 0,001

Величины рассчитанных индексов и время восстановления ЧСС после функциональной пробы оценивались по таблицам в баллах, сумма которых показывает интегральную оценку уровня физического здоровья.

Так, в результате интегральной оценки, показатель УФЗ в ЭГ – 1 и в ЭГ – 2 увеличился с низкого до среднего, а в ЭГ – 3 с низкого до ниже среднего. Этот факт свидетельствует об эффективности разработанной нами методики по организации ФР студенток.

Таким образом, предложенная нами структурно-функциональная модель и методика организации ФР студенток позволяет увидеть качественно иную стратегию физического развития и физической подготовленности студенток. Их эффективность подтверждается достоверным повышением уровня физической подготовленности и положительной динамикой УФЗ студенток за время эксперимента.



## 3 ФОРМЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ

### 3.1 Формы физической рекреации студентов

Основным фактором, объединяющим все многообразие форм рекреационно-оздоровительной направленности, является создание определенного физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма. Все формы использования физических упражнений, направленные на эмоционально-активный отдых, развлечение, получение удовольствия от двигательной деятельности, восстановление психических и физических сил входят в содержание ФР. В этом качестве ФР несет в себе мощный оздоровительный эффект, который может непосредственно отражаться в улучшении физического, психического и социального здоровья человека.

По мнению А. Д. Джумаева [11] специфику жизнедеятельности студенческой молодежи с использованием форм рекреационно-оздоровительной направленности можно представить в трех основных аспектах – вводная, основная и переходная.

*Вводная* – связана с подготовкой организма к предстоящему дню, определенной работе, учебе, любимому виду деятельности, а также с переводом организма людей от одного состояния к другому, от полного покоя к рабочему, от менее напряженной деятельности к более напряженной. Ее отличительной чертой является направленность на активизацию функционального состояния организма для того, чтобы обеспечить его нормальное функционирование во время предстоящей работы. В этом плане она может включать в себя некоторые гигиенические, профилактические и реабилитационные формы занятий физическими упражнениями.

*Основная* используется в повседневной жизни для поддержания оптимального функционального состояния организма. Она имеет направленность на поддержание, сохранение дееспособности организма путем восстановления, воспроизводства израсходованных физических и духовных сил. Предусматривается смена деятельности, восстановительно-профилактические и реабилитационные мероприятия.

*Переходная* включает мероприятия преимущественно гигиенического характера, ориентацию организма на отдых.

На наш взгляд, наиболее широко виды и формы ФР раскрыты А. Г. Фурмановым [9]. Структурными компонентами (видами и формами) ФР, по его мнению, являются: спорт для всех, активный отдых, рекреационно-оздоровительные системы, спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия, туризм (рисунок 3.1.1).



Рисунок 3.1.1 – Виды и формы физической рекреации (по А. Г. Фурманову, 2009)

*Спорт для всех* – тренировки по видам спорта с рекреационно-оздоровительной направленностью. Их предметно-целевой направленностью является улучшение физического, функционального состояния, укрепления здоровья, развитие и совершенствование физических и психических качеств занимающихся. К циклическим видам спорта, используемым в ФР, относятся: легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, велоспорт, гребля и др. К ациклическим – спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, теннис, настольный теннис, городки, армрестлинг, бильярд), восточные единоборства и др. Их методической особенностью (в отличие от спортивной направленности их применения) является умеренная физическая нагрузка в соответствии с социально-демографическими и биологическими особенностями занимающихся, помимо тренировок, участие в соревнованиях – спартакиадах, первенствах, матчах, кубках, турнирах, мемориалах и др. Упрощенные правила тренировочных и соревновательных форм использования, индивидуализация и комплексное применение в учебно-тренировочных и соревновательных целях, изменение числа участников, размеров игровых площадок и др.

*Активный отдых*, суть которого заключена:

- в восстановлении физических и духовных сил, затраченных человеком в период учебной (производственной) деятельности, укреплении здоровья и в дальнейшем физическом развитии;
- в развитии тех задатков и способностей человека, которые связаны с профессиональной деятельностью;
- в углублении и расширении социальной активности личности в целях гармонизации физического и духовного ее развития.

При организации активного отдыха наиболее востребованы следующие формы: подвижные игры, состязания, развлечения.

*Рекреационно-оздоровительные системы* – научно обоснованный набор физических упражнений и природно-гигиенических факторов, различных по своей функциональной, физиологической и психической направленности, роду двигательной деятельности, предметным формам применения, воздействию на организм в соответствии с его анатомо-физиологическим строением, по условию осуществления. Сюда включаются системы шейпинга, аэробики, фитнеса, пилатеса, К. Купера, П. Иванова, Н. Амосова, Е. Пироговой и Л. Иващенко, К. Динейка, А. Стрельниковой, М. Гриненко и др. Спецификой методики их применения является направленное формирование основного физического качества человека – общей и специальной выносливости, воздействие на определенные функциональные системы организма, активизацию его резервных возможностей; различные энергозатраты для оптимизации двигательного режима человека; работа в аэробном и анаэробном режимах; сочетание двигательных, закаливающих и идеально-образных действий.

*Спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия* – состязательная и игровая деятельность, участники которой с учетом пола, возраста и подготовленности имеют примерно равные возможности активного отдыха, эмоциональной разрядки, двигательной нагрузки и достижения двигательного результата в доступных им упражнениях. К ним относятся: Дни спорта, спортивные праздники, фестивали, вечера, спортландии, поезда здоровья и др. Методическими особенностями организации и проведения массовых рекреационно-оздоровительных и спортивных мероприятий является специальный набор состязательных упражнений, сложность и протяженность дистанции, вес используемых снарядов, продолжительность и интенсивность выполнения упражнений.

*Туризм* является одним из эффективных видов активного отдыха, наиболее востребованных различными контингентами населения. По форме и содержанию туристская деятельность очень разнообразна – это турпоходы, турслеты, спортивное ориентирование, экскурсии, туры.

Рассмотренные виды ФР взаимодополняют друг друга и представляют собой различные стороны единого оздоровительно-рекреативного процесса, оптимизации жизненно важных свойств и качеств человека.

Таким образом, ФР как вид деятельности, направленный на оздоровление людей, получила международное признание. Она совершенствуется, ее рамки и степень воздействия расширяются, приобретая новые черты.

Классифицируя ФР студентов, мы выделили следующие **формы**:

1. По месту применения в режиме дня: в учебное время (занятия по физической культуре, физкультминутки, физкультпаузы и др.); внеучебное время (секции по видам спорта, соревнования, спартакиада, дни здоровья, турпоходы и др.).
2. В зависимости от регулярности: регулярные – каждый день или несколько раз в неделю (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки, занятия в секциях); эпизодические (соревнования, спартакиада, дни здоровья, турпоходы, посещение дискотеки).
3. По направленности: преобразующие биологическую (физическую) природу студента (общее физическое и функциональное развитие, восстановление утраченных функций организма, обеспечение активного отдыха, оптимизация двигательного режима, повышение уровня физического состояния); преобразующие социальную природу студента (удовлетворение гедонистических потребностей, развитие и поддержание коммуникативных качеств и приобретение новых социальных контактов, организация здорового досуга, формирование физкультурной активности).
4. По виду управления: организованные и самодеятельные.
5. По способу организации: индивидуальные и групповые.

### 3.1.1 Утренняя гигиеническая гимнастика

Среди разнообразных форм ДА УГГ наименее сложна, но достаточно эффективна для ускоренного включения в учебно-трудовой день. У студентов, регулярно выполняющих УГГ, период вработывания на первой учебной паре был в 2,7 раза меньше, чем у не выполняющих ее. Это же в полной мере относится и к психоэмоциональному состоянию – настроение повышалось на 50%, самочувствие на 44%, активность на 36,7% [23].

Кроме того, систематическое выполнение УГГ улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга. Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время УГГ можно осваивать технику многих спортивных упражнений; УГГ позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

При проведении УГГ следует соблюдать определенные гигиенические правила: по возможности УГГ рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе, что дает наибольший эффект. При выполнении УГГ в помещении необходимо хорошо проветрить комнату, делать УГГ при открытом окне или форточке. Комплекс упражнений следует выполнять в легкой спортивной одежде (трусах и майке).

Эффективность УГГ зависит от подбора упражнений, дозировки нагрузок и интенсивности выполнения упражнений.

Комплекс УГГ должен соответствовать состоянию здоровья и физической подготовленности. В комплексы следует включать упражнения (12–16) для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Объем нагрузки и ее интенсивность должны ограничиваться и быть значительно меньше, чем в дневных тренировках. Упражнения, как и вся УГГ, не должны вызывать утомления.

При выполнении УГГ рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: медленный бег, ходьба (2–3 минуты), упражнение типа «потягивание» с глубоким дыханием, упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями – для женщин 1,5–2 кг, для мужчин 2–3 кг, с эспандерами и резиновыми амортизаторами и др.), различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа, приседания

на одной и двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) – 20–36 секунд, медленный бег и ходьба (2–3 минуты), упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

При составлении комплексов УГГ и их выполнении рекомендуется нагрузку на организм повышать постепенно, с наибольшей нагрузкой в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Комплекс следует периодически обновлять, так как привычность упражнений снижает эффективность занятий.

Во время выполнения комплекса упражнений УГГ большое значение придается правильному выполнению дыхания. Во время выполнения упражнений рекомендуется сочетать вдох и выдох с движениями.

Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или с подниманием их вверх, с потягиванием, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний.

Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов, поворотов туловища, при приседаниях, поочередном поднимании ног вперед маховыми движениями и т. п.

### **Примерные комплексы утренней гигиенической гимнастики**

#### ***Комплекс утренней гимнастики для студентов-мужчин***

*1-е упражнение.* Ходьба на месте (15–20 с) с переходом на ходьбу, опуская руки вниз и расслабляя их. Дыхание свободное и ритмичное.

*2-е упражнение.* Исходное положение (и. п.) – основная стойка. Подняться на носки, руки вперед-вверх, вдох. Опуститься в и. п., выдох. Подняться на носки, руки через стороны вверх, вдох.

*3-е упражнение.* Из стойки ноги врозь два пружинящих наклона вперед с касанием пальцами рук пола, выдох. Затем выпрямиться и выполнить два пружинящих прогибания назад, продолжить выдох. Принять и. п., сделать спокойный вдох и продолжить выполнение упражнения.

*4-е упражнение.* Ходьба с поворотами туловища влево и вправо. Поворот выполняется в сторону ноги, которая делает шаг. Дыхание не задерживать. Повторить 5–8 раз.

*5-е упражнение.* Из положения упор лежа выполнить сгибания и выпрямления рук (отжимания). Выполнить 15–20 раз в спокойном темпе, дыхание не задерживать, тело прямое. Закончив упражнение, походить до нормализации дыхания, расслабить мышцы рук потряхиванием кистей.

*6-е упражнение.* Из положения лежа на спине сесть с небольшим наклоном вперед, затем лечь. Дыхание не задерживать, упражнение выполнять в быстром темпе. Прodelать 15–25 раз.

*7-е упражнение.* Из положения сидя на полу резко поднять ноги, руки вперед, выдох. Принять и.п. сделать вдох. Повторить 15–20 раз.

*8-е упражнение.* Из положения, лежа на спине сесть с наклоном вперед, сделать выдох. Принять и. п. сделать вдох. Выполнить 15–20 раз.

*9-е упражнение.* Два подхода по 30–40 прыжков вверх на носках. После каждого подхода – ходьба до успокоения дыхания с махами рук в различных направлениях.

*10-е упражнение.* Из положения стойка ноги врозь поворот головы направо, поворот головы налево, отвести голову назад, опустить голову вниз, подбородок на грудь. Повторить 5–7 раз.

### ***Комплекс утренней гимнастики для студенток***

*1-е упражнение.* Из основной стойки подняться на носки, руки вверх, вдох. Опустить руки, расслабляя их, выдох. Поднимание рук проделать на 1–2 счета, опускание – на 3–4. Повторить 5–6 раз в спокойном темпе.

*2-е упражнение.* Ходьба с вращением согнутых рук вперед и назад. Повторить 5–6 раз.

*3-е упражнение.* Из основной стойки руки на поясе – три пружинящих приседа, выдох. Выпрямиться, вдох. Выполнить 8–14 раз. Затем ходьба до успокоения дыхания с расслаблением рук и ног.

*4-е упражнение.* Из стойки ноги врозь – три пружинящих наклона вперед, пальцами или ладонями рук постараться коснуться пола, не сгибая ног, выдох. Выпрямиться с небольшим прогибанием и отведением рук в стороны, вдох. Выполнить 12–17 раз в среднем темпе.

*5-е упражнение.* Из упора лежа, руки на стуле (крае кровати, дивана) – 5–12 отжиманий. Дыхание не задерживать. Если это упражнение окажется сложным для выполнения, то руки сгибайте не полностью.

*6-е упражнение.* Из основной стойки левая нога сзади на носке. Руки вверху – махи левой ногой вперед, руки вперед. То же правой ногой. Выполнить по 6–10 раз.

*7-е упражнение.* Из положения, лежа на спине (полу, кровати, диване, скамейке) сесть, одновременно сгибая ноги и подтягивая с помощью рук колени к груди, – выдох. Затем лечь на спину, вдох. Выполнить в среднем и быстром темпе 14–22 раза.

*8-е упражнение.* Из стойки ноги врозь с опорой руками на уровне поясницы (за спинку стула, кровати и т. п.) – прогибание назад на три-четыре счета; выдох и выпрямление в и. п. на один счет, вдох. Повторить 3–5 раз в спокойном темпе.

*9-е упражнение.* Бег на месте или с продвижением в спокойном темпе. Начать с 30–40 с и довести время бега до 1,5–2 мин. Дыхание свободное, через нос. После бега – ходьба до нормализации дыхания.

*10-е упражнение.* Из стойки ноги врозь, руки на поясе – вращение головы влево, затем вправо в спокойном темпе 10–15 с.

### 3.1.2 Физкультурная пауза

Действенной и доступной формой ФР является физкультурная пауза. Она выполняется в течение учебного дня в перерывах между учебными занятиями и решает задачу обеспечить активный отдых студентов и повысить их работоспособность. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями УГГ. Помимо обычных упражнений, входящих в комплекс УГГ (таких, как наклоны и повороты туловища, движения руками, вращения таза и др.), в физкультпаузу целесообразно включать дыхательные упражнения и упражнения для глаз. Они способствуют активизации нервной системы и повышению тонуса. Эффективно так называемое диафрагмальное дыхание (вдох начинается с выпячивания живота за счет сокращения диафрагмы), состоящее из частых, но не глубоких вдохов и выдохов с выпячиванием и втягиванием живота.

Упражнения для глаз состоят в основном из движений глазами влево-вправо, вверх-вниз и круговых движений.

С целью улучшения мозгового кровообращения применяются упражнения, состоящие из наклонов и поворотов головы.

В тех случаях, когда условия не позволяют проделывать упражнения в положении стоя, их можно выполнять, не вставая из-за стола. При этом упражнения выполняются в изометрическом режиме – производится напряжение и расслабление различных мышечных групп без изменений позы. Например, вытянув ноги, попеременно или одновременно напрягать и расслаблять мышцы ног, затем рук, туловища.

Исследования [23] показывают, что эффективность влияния 10-минутной физкультурной паузы проявляется в повышении отдельных показателей работоспособности на 5–9%.

#### Примерный комплекс упражнений физкультурной паузы № 1

*1-е упражнение.* Потягивание, руки подняты над головой, кисти сцеплены «в замок» – вдох, руки опускают – выдох.

*2-е упражнение.* Ногу отставляют в сторону на носок, руки за голову – вдох, опуская руки и приставляя ногу – выдох.

*3-е упражнение.* Руки вытянуты вперед, кисти расслаблены и опущены вниз. Приседая, руки вниз – выдох, выпрямляясь руки назад, поднимаются на носки – вдох.

*4-е упражнение.* Прыжки на месте на носках, руки на поясе.

*5-е упражнение.* Руки в стороны, повороты туловища и головы попеременно вправо и влево.

*6-е упражнение.* Поднимая руки вверх, прогибаются назад – вдох, затем наклоняются вперед, держа руки на поясе – выдох.



*7-е упражнение.* Ноги расставлены на ширину плеч, руки перед грудью. Попеременно отводя то правую, то левую руку в сторону, делают вдох, опуская руки – выдох.

Каждое упражнение повторяют 6–12 раз. Перед началом и в конце занятий – спокойная ходьба, после 4–5 упражнений для людей, более физически подготовленных, – ускоренная ходьба или бег 1–3 минуты.

### **Примерный комплекс упражнений физкультурной паузы № 2**

*1-е упражнение.* Сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх – вдох, возвращаются в исходное положение – выдох. Повторяют 3–4 раза.

*2-е упражнение.* Стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя одну ногу назад, разводят руки в стороны – вдох, возвращаются в исходное положение – выдох. Повторяют 3–4 раза с каждой ногой.

*3-е упражнение.* Стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой – выдох, возвращаются в исходное положение – вдох. Повторяют 5–6 раз для каждой ноги.

*4-е упражнение.* Стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки вверх – вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются ими до стула – выдох. Повторяют 3–4 раза.

*5-е упражнение.* Стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела, приседают, держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4–5 раз, приседая – выдох, выпрямляясь – вдох.

*6-е упражнение.* Стоя перед стулом с опущенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваются до спинки стула, при повороте выдох, при возвращении в исходное положение – вдох. Повторяют 5–6 раз.

*7-е упражнение.* Сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают. Повторяют 6–8 раз, дыхание произвольное.

*8-е упражнение.* Сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх – вдох, возвращаются в исходное положение – выдох. Повторяют 3–4 раза.

*9-е упражнение.* Стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вперед – вдох, возвращаясь в исходное положение – выдох.

То же для левой руки и ноги, повторяют 5–6 раз в каждую сторону.

*10-е упражнение.* Стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок – вдох, возвращаясь в исходное положение – выдох, то же для левой руки. Повторяют для каждой стороны 3–4 раза.

### 3.1.3 Индивидуальные двигательные действия

Неорганизованные индивидуальные двигательные действия направлены на повышение ДА без существенных затрат дополнительного времени. Сюда относится пешее передвижение по пути на учебу и обратно (таблица 3.1.3.1). В связи с малоподвижным видом деятельности, дополнительная физическая нагрузка очень важна для студентов (оптимальный расход энергии на мышечную работу составляет 1300–2200 ккал в сутки). Кроме того, за время пешего передвижения у человека снижается нервно–эмоциональное напряжение. Это особенно важно при возвращении домой после напряженного учебного дня.

Таблица 3.1.3.1 – Энергозатраты при ходьбе с различной скоростью (по Е. М. Берковичу, 2000)

Скорость, км/ч	Энергозатраты (ккал) при массе обследуемого (кг)					
	45	54	63	72	81	90
3,9	2,2	2,6	2,9	3,2	3,5	3,8
4,0	2,7	3,1	3,5	3,8	4,2	4,5
4,8	3,1	3,6	4,0	4,4	4,8	5,3
5,6	3,6	4,2	4,6	5,0	5,4	6,1

Также для активизации работы крупных мышечных групп, имеющих недостаточную нагрузку, необходимо подниматься по лестницам. При подъеме по лестнице затрачивается значительно больше энергии, чем при ходьбе по ровной местности. Поднимаясь по обычной лестнице в среднем темпе, человек расходует 0,012 ккал/кг на 1 м подъема. Затраты энергии при спуске составляют одну треть затрат при подъеме. Поэтому рекомендуется не пользоваться без особой нужды лифтом. Получить дополнительную физическую нагрузку помогают разнообразные бытовые и хозяйственные работы. Почти в любых условиях можно делать изометрические упражнения на отдельные группы мышц, совершенно не заметные для окружающих.

### 3.1.4 Физическая рекреация студентов во время занятий физической культурой

Еще в начале века выдающийся физиолог И. М. Сеченов установил, что во время труда и после него быстрее устраняет утомление не полный покой, а смена деятельности – активный отдых, т. е. физкультура. В 60-е годы И. В. Муравов [101] установил «эффект погашения» утомления при

---

---

выполнении движений ненагруженными мышцами. Оказалось, что это связано с возбуждением центров, бездействовавших во время работы, и более глубоким торможением утомленных центров. Отсюда нормализация функций нервной системы, кровообращения, дыхания, органов чувств. Получалось, что упражнение – универсальный стимулятор и восстановитель физической и умственной работоспособности. Опираясь на это, В. М. Баранов с сотрудниками [154] систематизировали восстановительный эффект упражнений и разделили его на три группы.

К *первой группе* относятся упражнения, способствующие повышению возбудимости нервной системы: динамические упражнения (маховые движения конечностями с большой амплитудой, интенсивные потягивания, наклоны в стороны, вперед и назад, приседания, выпады, прыжки, ходьба, бег и др.); значительные сокращения мышц без внешнего движения (изометрические упражнения с напряжением отдельных групп мышц, например, некоторые йогические позы-асаны и др.); тонизирующие дыхательные упражнения с задержкой дыхания на вдохе и др.

Ко *второй группе* относятся упражнения, понижающие возбудимость центральной нервной системы при нервном и эмоциональном перенапряжении и возвращающие ее к оптимальному тону: произвольные мышечные расслабления (расслабления отдельных групп мышц, активное расслабление мышц при аутогенной тренировке, медитации и др.); успокаивающие дыхательные упражнения (спокойное ритмическое дыхание, дыхание с задержкой на выдохе и др.); динамические упражнения, выполняемые резко с большим мышечным напряжением, дающие двигательную разрядку и активное расслабление мышц рук и туловища за счет быстрого падения их под действием силы тяжести (потряхивание руками и др.).

В *третью группу* входят упражнения, нормализующие мозговое и периферическое кровообращение: интенсивные потягивания с глубоким дыханием, движения головой (повороты, наклоны, круговые движения), движения руками (вверх, вперед, назад, поочередные и одновременные круговые движения в плечевых суставах); наклоны туловища вперед и назад; движения нижними конечностями в области тазобедренного сустава (движения ногами сидя, приседания, подъемы на носках); чередование напряжения и расслабления отдельных мышечных групп (рук, спины, живота, бедер); изменение позы сидя с перераспределением массы тела на другие мышечные группы; прыжки, ходьба, бег, дыхательные упражнения (с задержкой дыхания на вдохе и выдохе) и др.

Структура организации учебного процесса в вузе оказывает воздействие на организм студента, изменяя его функциональное состояние и влияя на работоспособность. Это обстоятельство должно учитываться и при проведении учебных занятий по физической культуре, которые также оказывают влияние на изменение работоспособности студентов.

Для доказательства данного утверждения учеными [23] был проведен годичный эксперимент, в котором проверялась целесообразность проведения учебных занятий в такие периоды учебы, когда снижается работоспособность и ухудшается самочувствие: в конце учебного дня (на последней паре занятий), в начале и в конце недели (понедельник, пятница). Полученные сведения сравнивались с данными студентов, где занятия проходили с обычным планированием. В результате эксперимента установлено, что все изучавшиеся показатели: работоспособность, самооценка настроения, активность и самочувствие на отдельных отрезках учебного года оказались существенно лучше в группе с экспериментальным режимом занятий. Так, если к концу недели качественный показатель работоспособности снижался в среднем до 46% в группе с обычным планированием занятий, то в экспериментальной лишь на 13,2%. К концу семестра соответственно на 42 и 15%; в конце года на 52 и 12%. Аналогичный характер сдвигов наблюдался и в показателях самооценки.

Кроме того, установлено, что для успешного воспитания основных физических качеств студентов необходимо опираться на закономерную периодичность работоспособности в учебном году. Согласно этому в первой половине каждого семестра на учебных и самостоятельных занятиях целесообразно применять физические упражнения с преимущественной (до 70–75%) направленностью на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости с интенсивностью по ЧСС 120–180 уд/мин; во второй половине каждого семестра с преимущественной (до 70–75%) направленностью на развитие силы, общей и силовой выносливости с интенсивностью по ЧСС 120–150 уд/мин. Первая часть в семестре совпадает с более высоким функциональным состоянием организма, вторая – с его относительным снижением. Занятия, построенные на основе такого планирования средств физической подготовки, оказывают стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов, улучшают их самочувствие, обеспечивают прогрессивное повышение уровня физической подготовленности в учебном году.

Также при планировании и организации учебных и самостоятельных занятий по физической культуре в режиме учебного дня в период вработывания (утренние часы – нулевая или первая учебная пара) предпочтительно использовать физические нагрузки с ЧСС 110–130 уд/мин и моторной плотностью до 65–80% или с ЧСС 130–160 уд/мин при моторной плотности 50–65%. Такой режим занятий сокращает период вработывания в учебном труде, стимулирует период высокой работоспособности. Проведение занятий в таком режиме в период высокой работоспособности (вторая учебная пара часов) способствует ее сохранению до конца учебно-трудового дня, включая период

самоподготовки. Использование занятий с двумя рассмотренными режимами в период снижения работоспособности (третья – четвертая пары часов) обеспечивает короткий стимулирующий эффект последствия при ЧСС 110–130 уд/мин и более выраженный и длительный при ЧСС 130–160 уд/мин. Занятия с ЧСС свыше 160 уд/мин и моторной плотностью 65–75% рекомендуется использовать лишь на последних часах учебного расписания. Для недостаточно тренированных студентов использование такого режима приводит к существенному снижению умственной работоспособности, и продолжать продуктивную самоподготовку они могут лишь после 4–5 часов отдыха. По этой причине применение такого режима занятий в дни напряженной учебной деятельности (экзамен, зачет, контрольная работа) нежелательно.

Проверка эффективности разнообразного сочетания режимов при двух занятиях в неделю на протяжении одного семестра позволила установить «зону» оптимального взаимодействия между умственной и физической работоспособностью студентов. Ей соответствует использование занятий с режимом ЧСС 130–160 уд/мин. Превышение оптимума в использовании средств физической культуры повышает эффект в ДА, но ведет к ограничению в интеллектуальной. Их пониженный уровень ведет к ограничению развития физических способностей и мало значим для повышения эффективности учебно-трудовой деятельности. Поэтому ориентация на оптимум отвечает требованиям социальной практики формирования общекультурного и профессионального развития личности студента в вузе.

Опираясь на опыт прошлых лет, следует отметить многие преимущества занятий со спортивной направленностью по сравнению с комплексным занятием: добровольность выбора вида спорта; повышение ответственности за работу со стороны преподавателей и студентов; улучшение успеваемости и посещаемости; увеличение активности занимающихся; более высокие показатели физического развития и физической подготовленности; увеличение числа спортивных соревнований.

Согласно результатам опроса заведующих кафедр физического воспитания ведущих вузов Республики Беларусь, в группы спортивного учебного отделения по разрешению врача могут быть допущены здоровые студенты, не имевшие необходимой спортивно-технической подготовки. Для большинства студентов в занятиях главным является укрепление здоровья и повышение показателей физической подготовленности.

При изучении влияния двигательных режимов на физическое развитие и физическую подготовленность студентов напрашивается вывод, что основное учебное отделение может быть заменено спортивным учебным отделением.

Спорт в элективном курсе физического воспитания студентов – эта та часть преимущественно практических занятий учебной дисциплины «Физическая культура», в которой вид спорта студенты выбирают самостоятельно (из числа предложенных кафедрой физического воспитания). Однако в учебную программу могут быть включены только те виды спорта, которые связаны с повышенной ДА.

Мотивация выбора того или другого вида спорта у каждого студента своя, но принципиально в этом процессе то, что вид спорта студент выбирает сам. Поэтому, например, студенту с небольшим ростом, желающему заниматься баскетболом (где всегда имели преимущество высокорослые), никто не вправе отказать в его желании.

Вместе с тем, практика работы ряда вузов показывает, что в некоторых случаях такие отказы правомерны. Так, «права выбора» лишаются те студенты, которые в обязательных тестах общей физической подготовки (например, у мужчин – бег на 100 и 3000 м, подтягивание на перекладине) не показывают хороших результатов. Эти студенты проходят подготовку в группах ОФП; при ограниченных возможностях комплектации учебных групп по отдельным видам спорта (разрешается не более 15 человек в одной группе) преимущество отдается студентам, набравшим в трех указанных обязательных тестах ОФП большее количество очков. Такой опыт комплектации учебных групп в отдельных вузах не обязателен для других. Подобная практика часто носит вынужденный характер из-за ограниченности мест занятий и других причин.

### **3.1.5 Дискотека как форма физической рекреации**

В качестве компонента ДА и формы ФР не следует забывать и столь популярные у молодежи танцы (посещение дискотек). Их высокий эмоциональный эффект сопряжен и с хорошим функциональным эффектом (пульсовой режим 120–140 уд/мин) [23].

Под дискотеками понимается любая форма деятельности, связанная с проведением развлекательных мероприятий, вечеров (включая различные виды шоу, выступления профессиональных коллективов, артистов) если в рамках данного мероприятия организуются танцы в сопровождении ансамбля или под фонограмму [155].

Следует отметить, что дискотека – это не только танцы, но и тщательно продуманная программа, включающая в себя комплекс танцев, развлечений, имеющая определенную цель и смысловую нагрузку.

Программа дискотеки подчинена определенной теме или посвящена какому-нибудь событию. В программе всегда следует предусматривать игры и развлечения – компонент, который позволяет создавать

непринужденную атмосферу, хорошее настроение, способствует общению участников дискотеки.

Выбор игры зависит от цели. В зависимости от этого подбирается игра, которая способствует улучшению общения между участниками, отдыху между танцами. Кроме того, выбор игры зависит от места проведения, материально-технического обеспечения, физической и интеллектуальной подготовленности участников.

Важная роль при организации и проведении игр на дискотеке отводится ведущему. Именно он выбирает удачный момент для проведения той или иной игры. Так, после быстрого ритмичного танца следует предложить малоподвижную игру или аттракцион, а после медленного танца – подвижную игру.

Интересными для студентов будут игры, в которых отражается их специальность или событие, которому посвящена программа дискотеки.

Для того чтобы вовлечь в игру как можно большее количество студентов, используют различные способы. Например, в начале программы студентам раздают заранее подготовленные пазлы увеличенного размера, состоящие из 5–8 частей. В заданное время ведущий предлагает студентам как можно быстрее собрать полностью (из имеющихся у них частей) пазл. Студенты, которые выполняют задание быстрее, получают приз.

Другой способ вовлечь в игру. Ведущий сообщает, что в предлагаемой игре смогут принять участие все присутствующие, находясь на своем месте. Команды, которые он будет подавать, должны исполняться при условии, что перед каждой произносится слово «пожалуйста». Например, ведущий подает команду «поднять руки вверх», поднимая сам руки над головой. Как правило, почти все ошибаются – поднимают руки. Ведущий напоминает, что его неверно поняли, так как не было сказано слово «пожалуйста». Он призывает присутствующих быть внимательными и не ошибаться. Таким образом, ведущий подает различные команды, сам, выполняя их. По ходу игры некоторые ошибаются, но ведущий не очень акцентирует на этом внимание. В данном случае он не преследует цель выявить более или менее внимательных. У него другая задача: привлечь внимание всех к другой игре. Поэтому он предлагает участникам построить круг, после чего подает команду: «Пожалуйста, встаньте. Правильно. Пожалуйста, сделайте шаг вперед, пожалуйста, сделайте еще один шаг вперед. А теперь, пожалуйста, возьмитесь за руки, пожалуйста, образуйте круг». Если учесть, что никто из присутствующих не захочет оказаться невнимательным, то станет понятно, что в этой игре обычно принимают участие все, не подозревая, что ведущий применил игровой прием – приглашение к следующей игре.

Е. М. Геллер [156] дает следующие советы ведущему по организации и проведению игры: 1) если требуется разделить играющих на команды, ведущий может сам подобрать коллективы или назначает капитанов, которые подбирают нужное количество игроков в свои команды; 2) сопровождать игру надо комментариями, репортажем; 3) не следует включать в программу дискотеки игры или соревнования, унижающие человеческое достоинство; 4) необходимо так выбирать место, чтобы были хорошо видны ведущий и участники; 5) призы необходимо подбирать соответствующие студенческой аудитории.

Необходимо отметить, что вся программа должна быть составлена таким образом, чтобы не возникало слишком больших пауз.

Таким образом, программу дискотеки следует тщательно готовить. Успех ее во многом зависит от ведущего и самих участников.

### **3.1.6 Турпоходы выходного дня**

Туристский поход – один из видов путешествия. Но даже самый сложный и самый продолжительный по времени туристский поход – это все-таки короткое путешествие. Начинаются же такие путешествия небольшими экскурсиями и туристскими прогулками.

Оздоровительное значение туризма определяется, прежде всего, условиями, в которых проходит деятельность туристов. Туризм не требует дорогостоящих спортивных сооружений – стадионов, залов, бассейнов. «Стадион» для туристов – природа в ее бесчисленном многообразии, с ее целительными факторами – солнцем, воздухом и водой. В основе большинства видов туризма лежат естественные способы активного передвижения – ходьба, гребля, движение на лыжах, велосипеде, в большинстве своем достаточно привычное людям.

Туризм – это неотъемлемая черта образа жизни людей. Среди всех видов спорта туризм занимает по массовости одно из первых мест. Свободный, творческий труд людей органически связан с отдыхом. Но туризм не только отдых, это физическая и волевая закалка, здоровье и долголетие, познание родных мест, коллективизм и патриотизм.

В образовательных программах по физической культуре для учебных заведений туризм предусмотрен как средство организованного досуга, оздоровления, экологического и патриотического воспитания школьников и студентов.

Организационным центром походов выходного дня в учебных заведениях является туристская секция (клуб туристов) при спортивном клубе. Ей подчиняются туристские секции факультетов и других подразделений вуза.



В любом путешествии, даже в таком небольшом, как туристский поход, самым главным является выбор маршрута. Разрабатывается он заблаговременно и настолько подробно, насколько это возможно. Сначала устанавливаются сроки похода и, следовательно, определяются погодные условия, от которых зависит выбор одежды, обуви, снаряжения.

Маршрут любого путешествия, соответствующий избранному способу передвижения, целям и задачам проводимого туристского мероприятия (независимо от того, является ли оно оздоровительным или спортивным походом, даже просто туристской прогулкой, экскурсионной поездкой или путешествием) – это основной признак туризма как специфического вида рекреационно-оздоровительной, спортивно-прикладной, учебно-познавательной деятельности. Осуществление этой деятельности в форме туристских прогулок, оздоровительных и спортивных туристских походов относится к активным формам учебно-туристской работы.

Именно эти формы являются неотъемлемой составной частью физкультурно-рекреационной спортивной деятельности.

Выбор района похода – дело творческое, а решение задачи выбора связано с анализом цели похода, его задач (учебных, спортивных, познавательных, оздоровительных), возможностей – финансовых, материальных (в смысле обеспеченности соответствующим снаряжением), уровня подготовленности группы (не только физической и технической, но и психологической, и адаптированной к природно-климатическим условиям региона).

На первом этапе занятий туризмом совершается несколько походов выходного дня, причем для однодневного похода, не связанного с необходимостью организации ночлега в полевых условиях, сезон существенного значения не имеет. Погоду, тем не менее, следует «выбирать», так как в поход, пусть даже однодневный, отправляются новички. Район же похода при прочих равных условиях (т. е. при наличии в этом районе интересных маршрутов) определяется близостью подъезда к началу маршрута и удобством обратного возвращения.

Несравненно важнее как с оздоровительной, так и с педагогической точки зрения совершать походы в течение всего учебного года не в отдаленных районах, а преимущественно в своем регионе или в сопредельном. Важно, чтобы маршруты походов соответствовали насыщенности и разнообразию их программ.

Близость района похода значительно упрощает организационные задачи, но не методические – маршрут и план похода, как правило, продумывается скрупулезно и обстоятельно.

В вузе спортивный клуб, члены туристской секции помогают выбрать маршрут, укомплектовать туристскую группу, дают рекомендации

по снаряжению и правильному режиму в пути, проводят беседы с начинающими туристами и определяют готовность группы к походу.

Перед походом вся группа изучает особенности маршрута по карте: рельеф местности, естественные преграды, лес, реки, ближайшие населенные пункты, достопримечательности, исторические памятники, музеи, стройки. Распределяются обязанности между участниками похода, назначаются: завхоз, санитар, шеф-повар, фотограф, корреспондент, направляющий и замыкающий.

Одежда туриста должна быть легкой, прочной, не стесняющей движений. Наиболее удобен тренировочный или лыжный костюм (по погоде); женщины должны обязательно иметь брюки. Обувь рекомендуется разношенная (кеды, лыжные или туристские ботинки), которая надевается на хлопчатобумажный и шерстяной носок.

Необходимым условием подготовки к походу является физическая и специальная туристская подготовка, систематические занятия физическими упражнениями и спортом.

Перед походом участникам сообщается время сбора и выхода на маршрут, режим дня и график движения, время малых и больших привалов.

Основная форма походного строя – цепочка. Впереди идут менее подготовленные туристы, сзади – более опытные. Возглавляет строй направляющий, который выбирает наиболее удобные и безопасные для передвижения места. Замыкающий не оставляет никого позади себя; помогает отстающим товарищам; контролирует движение, передавая направляющему команды об изменении его темпа. Дистанция между участниками похода 2–3 м, по кустарнику – 3–5 м. Начинать поход рекомендуется в 7–8 часов утра. Направление движения определяется с помощью карты и компаса.

Однодневный подход рассчитан на 6–7 часов хода. Первый привал делается через 15–20 минут после начала движения для подгонки снаряжения; в дальнейшем через каждые 45 минут хода делаются 10–15-минутные малые привалы. В 10–11 часов – завтрак (сухой паек: бутерброды с сыром, колбасой). В 13–14 часов делается большой привал, оборудуется бивак, туристы обедают и отдыхают. По усмотрению руководителя в соответствии с планом похода большой привал может быть рассчитан на 3–4 часа.

В турпоходе во время привала руководителю следует использовать средства физической культуры. С помощью физических упражнений, во-первых, повышается тонус организма; во-вторых, усиливается функциональная активность физиологических систем, ответственных за выведение радионуклидов из организма.

При организации и проведении занятий физическими упражнениями в турпоходе следует соблюдать следующие принципы: принцип безопасности – такая организация и методика проведения занятий, при которой максимально снижается угроза дополнительного проникновения вредных веществ в организм занимающихся; принцип максимального оздоровительного эффекта – использование тех упражнений, которые обеспечивают максимальное увеличение устойчивости организма к вредным воздействиям окружающей среды; принцип индивидуализации – использование строго индивидуальных нагрузок в соответствии с полом, возрастом, состоянием здоровья, физической подготовленностью занимающихся, а также условиями экологической обстановки.

При проведении лыжного туристского похода необходимо учитывать специфику передвижения на лыжах с повышенным расположением центра тяжести (рюкзак и другое снаряжение), температурные (мороз, оттепель) и атмосферные условия (ветер, метель), короткий световой день. Эти условия предъявляют более высокие требования к подготовке похода, его участникам, руководителю.

К лыжному туристскому походу могут быть допущены физически подготовленные, закаленные, владеющие техникой передвижения на лыжах студенты. При температуре ниже 20° С походы проводить не рекомендуется.

Руководителю похода следует заранее обследовать предполагаемый маршрут. Рассчитывая протяженность маршрута, необходимо учесть условия местности, на которой будет проводиться поход, наличие или отсутствие лыжни, предполагаемую температуру воздуха, продолжительность светового дня и другие факторы.

Большое внимание участники и руководитель похода должны уделить подбору и проверке снаряжения: качеству лыж, креплений, ботинок, палок. Для ремонта снаряжения и лыж в пути необходимо иметь с собой набор ремонтных инструментов и материалов.

Чтобы предупредить обморожения, необходимо проводить систематические мероприятия по закаливанию организма, уметь одеваться с учетом погодных условий, предохранять белье, носки, варежки от намокания, чередовать движение и отдых, соблюдать режим питания. Особенно внимательно надо следить за состоянием пальцев ног. При отсырении носков их необходимо сменить. При потере чувствительности пальцы ног следует растереть, сделать активные согревающие движения, обогреться у костра, обратиться за помощью в населенные пункты.

Следует учитывать и то обстоятельство, что разработке туристских маршрутов должен предшествовать тщательный анализ радиационной обстановки в каждом из районов пролегания маршрута.

Наряду с требованиями радиационной безопасности к разрабатываемым маршрутам предъявляются требования аттрактивности ландшафтов, близости и доступности пунктов пролегания маршрута для людей, проживающих в зоне радиоактивного загрязнения.

В целях экологического и патриотического воспитания молодежи особое внимание уделяется экскурсионному описанию маршрута.

Для примера рассмотрим технологию двухдневного радиационно-безопасного туристского маршрута по Мозырскому району Гомельской области: «Мозырь – Слобода – Скрыгалов», разработанную А. Г. Фурмановым с сотрудниками [3].

Мозырский район Гомельской области характеризуется неоднородностью плотности радиоактивного загрязнения. На территории г. Мозыря и большей части Мозырского района плотность радиоактивного загрязнения по цезию-137 составляет 1–5 Ки/км<sup>2</sup>. Юго-восточная часть района имеет плотность загрязнения 5–15 Ки/км<sup>2</sup> и даже 15–40 Ки/км<sup>2</sup>, в то время как северо-западная часть – менее 1 Ки/км<sup>2</sup>. В настоящее время мощность экспозиционной дозы (МЭД) составляет 16–17 мкР/ч, то есть не превышает уровня естественного радиационного фона – 20 мкР/ч.

Маршрут прокладывался по северо-западной части Мозырского района, где плотность радиоактивного загрязнения по цезию-137 не превышает 1 Ки/км<sup>2</sup>. В летний период его можно проехать на велосипеде, а в период устойчивого снежного покрова зимой пройти на лыжах.

### **Радиоэкологическое обоснование туристского маршрута в направлении «Мозырь – Слобода – Скрыгалов»**

Начало маршрута – г. Мозырь.

Мозырь находится на территории с плотностью радиоактивного загрязнения по цезию-137 1–5 Ки/км<sup>2</sup>. В настоящее время мощность экспозиционной дозы (МЭД) составляет 16–17 мкР/ч, т. е. не превышает уровня естественного радиационного фона.

Деревня Слобода является конечным пунктом для маршрута «Мозырь – Слобода» и промежуточным для маршрута «Мозырь – Слобода – Скрыгалов». Она находится на территории с плотностью радиоактивного загрязнения по цезию-137 0,2 Ки/км<sup>2</sup>, что не превышает уровня естественного радиационного фона.

Деревня Скрыгалов является конечным пунктом для маршрута «Мозырь – Слобода – Скрыгалов» и находится на территории с плотностью радиоактивного загрязнения по цезию-137 0,6 Ки/км<sup>2</sup>. В настоящее время МЭД в населенном пункте Скрыгалов не превышает уровня естественного радиационного фона. Вода в реке Припять в окрестностях н. п. Скрыгалов соответствует стандартам качества по содержанию химических веществ, не превышает допустимых уровней в соответствии с РДУ-1997 по радиоактивности и пригодна для отдыха и купания.

### **Экскурсионное описание туристского маршрута «Мозырь – Слобода – Скрыгалов»**

Поскольку наряду с оздоровительной туризм призван выполнять познавательную и воспитательную функции, то в целях воспитания патриотизма, любви к родному краю в описание туристского маршрута были включены сведения по истории и культуре населения, проживающего на территории пролегающего маршрута.

Для составления текста обзорной экскурсии была собрана информация о памятниках истории и культуры на маршруте «Мозырь – Слобода – Скрыгалов». В частности, Мозырь – город, центр Мозырского района с населением более 100 тыс. жителей. Расположен на автодороге Бобруйск – Овруч. Имеются крупнейший порт на реке Припять, аэропорт. Крупнейшие предприятия – нефтеперерабатывающий завод и завод по производству соли «Мозырьсоль». Развита машиностроительная и металлообрабатывающая промышленность – заводы машиностроения (для птицеводческих комплексов ферм, мелиоративных машин), авторемонтный; деревообрабатывающая – объединение «Мозырьдрев»; легкая, пищевая промышленность. Наряду с общеобразовательными школами всех видов в Мозыре имеются профтехучилища, средние специальные заведения, педагогический университет. Работают театры, парки, стадионы, краеведческий музей, комфортабельные гостиницы.

В письменных источниках Мозырь упоминается с 1155 г., однако данные археологических исследований позволяют утверждать, что город возник несколькими веками ранее. Свидетели этого – памятники археологии, которые находятся на территории города.

Городище древнего Мозыря находится в городе на горе, которая имеет несколько названий: «гора Коммунаров», «Спасская гора», «Замковая гора».

По данным археологов, именно здесь в конце XI – нач. XII вв. был основан город Мозырь.

Мозырский замок существовал на городище в XV–XVIII веках. Построен был на месте деревянного замка XIV века. Замок был разрушен в результате военных событий XVII века (памятник археологии, охраняется государством).

Церковь св. Спаса находилась на Замковой горе, входила в комплекс построек замка. Именно церковь св. Спаса и объясняет одно из названий горы.

Мозырское городище Кимборовка еще один памятник археологии на территории Мозыря. Название получил от бывшей деревни Кимборовка. Городище возникло в Средневековье на месте более раннего поселения бронзового века. Датируется VIII–XI веками. Месторасположение: возле

мебельной фабрики, на мысе между оврагами правого берега Припяти (памятник археологии, охраняется государством).

В городе сохранились следующие памятники архитектуры:

Мозырский костел и монастырь бернардинцев (памятник архитектуры барокко). Построен по протекции полковника Стефана Лозки в 1648 г. в Мозыре (современная улица Комсомольская. 14–16), перестроен маршалом мозырским Казимиром Аскирко в 1760–75 гг. В 1832 г. монастырь закрыли, в 1839 г. после пожара монастырский корпус (арх. Висконти) был приспособлен под больницу (1-ый этаж) и присутствующие места (2-ой этаж). В 1865 г. костел был переименован в Михайловский собор.

Мозырский монастырь цистерцианок (памятник архитектуры позднего барокко). Построен в 1743–45 гг. по протекции Бенедикта Ряженского, в 3 км на юго-востоке от Мозыря, на правом берегу р. Припять, в так называемой «Ангельской долине». Включает каменный костел Михаила и жилой корпус, обнесенный каменной оградой. В 1883 г. монастырь закрыт, в 1888 г. передан православным, в 1893–94 гг. костел реконструирован в церковь.

Богатый материал по истории мозырщины собран в Мозырском краеведческом музее (существует с 1949 г.). В фондах музея и экспозиции хранятся коллекции археологии, нумизматики, этнографии. В 1998 году в музее открыта новая экспозиция «Палеская веда», посвященная традиционной материальной и духовной культуре Полесья.

В городе существуют памятники, которые относятся к советскому периоду истории Беларуси.

Курган Славы в честь советских воинов и партизан, которые погибли при освобождении города.

Памятники и объекты, связанные с историческими событиями на маршруте Мозырь – Скрыгалов.

Деревня Белая (Скрыгаловский с/с). В центре деревни находится памятник 40 жителям деревни, которые погибли в годы Великой Отечественной войны (классифицируется как памятник истории).

Деревня Прудок. На кладбище братская могила 59 советским воинам, погибшим в 1943–1944 годах. В 1965 г. на могиле установлен обелиск (классифицируется как памятник истории).

Деревня Скрыгалов. В центре деревни находится памятник односельчанам, погибшим в годы Великой Отечественной войны (классифицируется как памятник истории).

В 300 метрах на юг группа археологических памятников, курганные могильники дреговичей, датируются X–XII веками.

Деревня Борисковичи. Возле деревни находятся два курганных могильника дреговичей. На западной окраине 15 курганов высотой 1–3 метра, на восточной окраине 12 насыпей. Курганные захоронения исследованы в 1889 и 1976 гг. Курганы (классифицируются как памятники археологии) находятся под охраной государства.

Деревня Загородины. В 300 метрах на восточной окраине деревни – поселение, датируемое археологами 7–4 тыс. до н. э. (памятник археологии охраняется государством), а на западной окраине в 600 метрах от деревни городище времен Киевской Руси.

### **Техническое описание маршрута «Мозырь – Слобода – Скрыгалов»**

При разработке экологически безопасных туристских маршрутов с целью активного отдыха и оздоровления населения, проживающего на загрязненных радионуклидами территориях, нами было детально проработано содержание маршрутов с подробным описанием режима движения в зависимости от состава туристских групп.

#### *Технология разработки маршрута «Мозырь – Слобода – Скрыгалов»*

От остановки «Автовокзал» (азимут 285°) по шоссейной дороге туристы направляются к д. Дрозды. По шоссе двигаться удобнее, так как слева и справа от дороги, в основном, поля, которые перемежаются с небольшими полосками леса. Через 10–15 мин. после начала движения запланирована остановка для проверки и подгонки снаряжения. Проверяется правильность укладки рюкзака, длина лямок и поясных ремней. Особое внимание следует обратить на начинающих туристов.

От остановки «Автовокзал» до д. Дрозды – 2 км. В д. Дрозды может быть предусмотрена экскурсия на филиал мебельного комбината. Если эта экскурсия не запланирована, привал около деревни устраивать не рекомендуется, т. к. местность здесь в основном открытая. Поэтому лучше устроить привал за деревней с левой стороны дороги, в лесополосе. Она начинается в километре от д. Дрозды и продолжается почти до реки Тур. Для привала лучше выбрать место на территории бывшего карьера. Он находится перед деревней с левой стороны дороги.

Через 2 км после д. Дрозды оборудован железнодорожный переезд, затем через 1 км следует пересечь грунтовую дорогу на деревню Борисковичи и через 1,5 км – мост через р. Тур. Привалы целесообразнее всего устраивать с левой стороны дороги через 30–40 мин после начала движения. За мостом начинается д. Прудок. Останавливаться на ночлег лучше всего до деревни, на берегу реки. Если погодные условия или подготовка участников похода не позволяют устроить ночевку в палатках, то лучше переночевать в школе, которая находится в деревне.

От д. Прудок целесообразнее продолжать движение по шоссе. Через три км справа от дороги, в небольшой полоске леса можно устроить привал. После 10–20 минут отдыха – продолжить движение. За перекрестком вдоль проселочной дороги, ведущей на д. Зимовищи, можно остановиться еще на один привал продолжительностью 10–20 мин. Через 3 км после поворота

на Зимовищи начинается д. Слободка, которая примыкает к Слободе. В Слободе можно осмотреть остатки старого кирпичного завода XIX века, памятник матросам Днепровской флотилии и братскую могилу воинов, погибших в боях с января по июнь 1944 года. От Слободы путь пролегает по дороге на деревню Белая, до которой 7 км. Дорога идет через лес, поэтому место для привала можно выбрать практически в любом месте на протяжении 6 км. Рекомендуемое число привалов на данном отрезке пути – 2, продолжительность каждого из них 10–20 мин. Продолжительность каждого привала определяется руководителем с учетом возраста участников, подготовленности группы и погодных условий.

Между деревнями Белая и Ясенец находится курган-могильник XII века. В 8 км от Белая по этой же дороге – д. Скрыгалов. С шоссе лучше не сворачивать, так как дорога идет через местами заболоченный, довольно густой лес. На данном участке пути рекомендуется два привала. Войдя в деревню, группа двигается к школе, а от нее вдоль ручья к реке. Пройдя по берегу реки примерно два километра, в дачном массиве можно увидеть стоящий на месте казни митрополита Макария кирпичный обелиск, построенный в XV веке. Отдых группы лучше всего организовывать на берегу Припяти, за дачным поселком. Обстроившись и оставив дежурных, можно осмотреть находящуюся в д. Скрыгалов часовню XV–XVII вв., построенную в честь митрополита Киевского и всея Руси Макария, казненного татарами. Следует обратить внимание на школьный краеведческий музей. В нем создана интересная краеведческая экспозиция.

Для студентов вузов, учащихся техникумов, училищ, продолжительность привалов – 10–12 мин. В таблице 3.1.6.1 дана характеристика дневных переходов для студентов вузов.

Таблица 3.1.6.1

Дни	Пункт передвижения	Способ передвижения	Км	Время движения	Кол-во привалов
1	Автовокзал – д. Дрозды	пешком	2	40 мин	1
1	д. Дрозды – д. Прудок	пешком	4,5	1 ч 45 мин	2
2	д. Прудок – д. Слободка	пешком	8	3 ч 30 мин	3
2	д. Слободка – д. Белая	пешком	8	3ч	2
3	д. Белая – д. Скрыгалов	пешком	9	3 ч 15 мин	2
3	д. Скрыгалов – г. Мозырь	автобус			

Туристский маршрут «Мозырь – Слобода – Скрыгалов» может быть рекомендован как образец при разработке других маршрутов для организованного досуга различных групп населения с целью активного отдыха, оздоровления, более близкого знакомства с историей и культурой родного края.



### 3.1.7 Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Управление самостоятельными тренировочными занятиями заключается в определении состояния здоровья, уровня физической, спортивной подготовленности занимающихся на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с результатами этого определения в корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности.

Для осуществления управления процессом самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо определение цели занятий. Целью могут быть: укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др.

Определение индивидуальных особенностей занимающегося – состояния его здоровья, физической и спортивной подготовленности, спортивных интересов, условий питания, учебы и быта, его волевых и психических качеств и т. п. В соответствии с индивидуальными особенностями определяется реально достижимая цель занятия. Например, если студент имеет отклонения в состоянии здоровья и ему определена специальная медицинская группа, то целью его самостоятельных занятий будет укрепление здоровья и закаливание организма. Для студентов практически здоровых, но не занимавшихся ранее спортом, целью занятий будет повышение уровня физической подготовленности.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями можно проводить индивидуально или в группе из 2–5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 3–4 раза в неделю 1–1,5 часа. Заниматься менее 2-х раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2–3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей: *подготовительная часть (разминка)* – делится на две части – общеразвивающую и специальную.

*Общеразвивающая часть* состоит из ходьбы (2–3 минуты), медленного бега (женщины – 6–8 минут, мужчины – 8–12 минут), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц.

Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища

и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения на расслабление.

*Специальная часть* разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В *основной части* изучается спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств (быстрота, сила, выносливость).

В *заключительной части* выполняются медленный бег (3–8 минут), переходящий в ходьбу (2–6 минут), и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

При тренировочных занятиях (продолжительность 60 или 90 минут) можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий: подготовительная 15–20 (25–30) минут, основная 30–40 (45–55) минут, заключительная 5–10 (5–15) минут.

В практике проведения самостоятельных тренировок наибольшее распространение приобрели занятия спортивными играми, атлетической гимнастикой, оздоровительным бегом, лыжными прогулками. В последнее время среди студенток растет популярность ритмической гимнастики (аэробики) и шейпинга.

### **3.1.7.1 Содержание самостоятельных занятий**

Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий студентов – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

**Ходьба и бег.** Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка.

**Ходьба** – естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма.

Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности.

В спортивной медицине и лечебной физкультуре ходьбу в зависимости от темпа и скорости характеризуют следующим образом:

очень медленная – от 60 до 70 шагов в минуту (2,5–3 км/ч);

медленная – от 70 до 90 шагов в минуту (3–4 км/ч);

средняя – от 90 до 120 шагов в минуту (4–4,5 км/ч);

быстрая – от 120 до 140 шагов в минуту (5,5–6,5 км/ч).

В таблице 3.1.7.1.1 указана примерная величина дистанции и времени, затрачиваемого на ходьбу в первые двадцать пять тренировок.

Таблица 3.1.7.1.1

Дни тренировок	Дистанция, км	Среднее время на 1 км пути, мин	Длительность тренировки, мин
1–4	2	15	30
5–7	3	15	45
8–9	3	13	39
10–12	4	13	52
13–15	5–4	12	60–48
16–18	5	12	60
19–21	5	10	50
22–24	6	13	78
24–25	6	11	66

При определении физической нагрузки следует учитывать показатель ЧСС (таблица 3.1.7.1.2). Пульс подсчитывается в процессе кратковременных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тренировки.

Заканчивая тренировочную ходьбу, надо постепенно снизить скорость, чтобы в последние 5–10 минут ходьбы ЧСС была на 10–15 уд/мин меньше указанной в таблице. Через 8–10 минут после окончания тренировки (после отдыха) ЧСС должна вернуться к исходному уровню, который был до тренировки. Увеличение дистанции и скорости ходьбы должно нарастать постепенно (таблица 3.1.7.1.2).

Таблица 3.1.7.1.2 – Определение оптимальной интенсивности ходьбы по ЧСС, уд/мин (В. С. Матяжов, 1980)

Время ходьбы, мин	ЧСС для мужчин (для женщин на 6 удар/мин более)				
	до 30 лет	30–39 лет	40–49 лет	50–59 лет	60–69 лет
30	145–155	135–145	125–135	110–120	100–110
60	140–150	130–140	120–130	105–115	95–105
90	135–145	125–135	115–125	100–110	90–100
120	130–140	120–130	110–120	95–105	85–95

**Чередование ходьбы с бегом.** При хорошем самочувствии и свободном выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе можно переходить к чередованию бега с ходьбой, что обеспечивает постепенное нарастание нагрузки и дает возможность контролировать ее в строгом соответствии со своими индивидуальными возможностями.

После выполнения бега в чередовании с ходьбой и при наличии хорошего самочувствия можно переходить к непрерывному бегу.

**Бег** – наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности. Оздоровительный бег предотвращает нежелательные отклонения, происходящие в сердечно-сосудистой системе, и занимает ведущее место среди средств ее укрепления.

Для тех, кто занимается умственным трудом и большую часть времени проводит за письменным столом, это практически единственный способ избежать неблагоприятных последствий малоподвижного образа жизни. Бег включают практически во все физкультурно-оздоровительные занятия. Его легко дозировать, изменяя скорость и дистанцию.

Современная методика тренировки учитывает не столько возраст, сколько состояние здоровья и физическую работоспособность. Исходя из этого, рекомендуется условно распределить занимающихся на четыре ступени, каждой из которых должна соответствовать определенная программа занятий.

*Программа I ступени* рассчитана приблизительно на 3–4 месяца. Ее цель – подготовиться к непрерывному бегу в течение 20 минут (считают, что за это время происходит сгорание накопленных организмом жировых запасов). Тренировка по этой программе предусматривает чередование медленного бега с ходьбой, продолжительность занятий – от 15 до 35 минут. На этой ступени увеличивают скорость ходьбы, а не бега. Причем в последних 10 занятиях ускоренная ходьба носит характер разминки.

*Основная задача II ступени* – подготовка к непрерывному бегу в течение 35 минут. Программа рассчитана на тех, кто освоил I ступень, а также на новичков, которые могут, не напрягаясь, пробежать 15 минут трусцой. На 1-м тренировочном занятии время бега составляет 10 минут, 2–3-м – 15, 4-м – 20, 5-м – 15, 6–8-м, – 20, 9-м – 15, 10-м – 25, 11–12-м – 20, 13-м – 25, 14-м – 20, 15-м – 30, 16–17-м – 25, 18-м – 30, 19-м – 25, 20-м – 35 минут.

*Программа III ступени* направлена на дальнейшее улучшение физической формы. К занятиям могут приступать те, кто свободно пробегает трусцой 30–40 минут. На этой ступени отрабатывается и продолжительность бега и скорость. Скорость должна постепенно повышаться (пробежать 1 км за 5 минут), дистанция увеличиваться до 12 км.

Для большинства занимающихся III ступень является высшей. Тем, кто ее освоил, рекомендуется повторно выполнять занятия с 1-го по 20-е или с 10-го по 20-е, но с несколько большей скоростью, а также увеличить

длину пробежек, не меняя скорости. На 1-м тренировочном занятии пробегают дистанцию 5 км, 2–3-м – 6; 4-м – 8; 5–6-м – 6; 7-м – 10; 8-м – 6; 9–10-м – 8; 11-м – 6; 12–13-м – 8; 14–15-м – 8; 16-м – 10; 17-м – 6; 18-м – 10; 19-м – 8; 20-м – 12.

*IV ступень* рассчитана в основном на бывших спортсменов, знакомых с методикой тренировки. Цель ее – пробежать 15 км за 1 час.

Основной, если не единственный метод тренировки в оздоровительном беге – *равномерный* (или равномерно ускоренный) *метод*. Его суть заключается в том, что вся дистанция проходит в ровном темпе с постоянной скоростью.

Начиная бег, важно соблюдать самое *главное условие* – темп бега должен быть невысоким и равномерным, бег доставляет удовольствие, «мышечную радость». Если нагрузка слишком высока и быстро наступает утомление, следует снижать темп или несколько сокращать его продолжительность.

Бег должен быть легким, свободным, ритмичным, естественным, не напряженным. Это автоматически ограничивает скорость бега и делает его безопасным. Необходимо подобрать для себя оптимальную скорость, свой темп. Это сугубо индивидуальное понятие – скорость, которая подходит только вам и никому больше. Свой темп обычно вырабатывается в течение двух – трех месяцев занятий и затем сохраняется длительное время.

«*Бегать – одному!*» – *важнейший принцип тренировки*, особенно на первых порах. Иначе невозможно определить оптимальную скорость бега и получить удовольствие.

Состояние здоровья, возраст, физическая подготовленность и другие индивидуальные особенности бегунов настолько различны, что невозможно подобрать общую оптимальную скорость даже для двух человек.

«*Только бодрость!*» – этот принцип означает, что нагрузка, особенно в начале занятий, не должна вызывать выраженного утомления и снижения работоспособности. Чувство вялости, сонливости днем – верный признак того, что нагрузку нужно уменьшить.

Регулировать интенсивность физической нагрузки можно по ЧСС. Важным показателем приспособленности организма к беговым нагрузкам является скорость восстановления ЧСС сразу после окончания бега. Для этого определяется частота пульса в первые 10 секунд после окончания бега, пересчитывается на 1 минуту и принимается за 100%. Хорошей реакцией восстановления считается снижение ЧСС через 1 минуту на 20%, через 3 минуты – на 30, через 5 минут – на 50, через 10 минут – на 70–75% (отдых в виде медленной ходьбы).

Для укрепления здоровья и поддержания хорошей физической подготовленности достаточно бегать ежедневно по 3–4 км или в течение 20–30 минут. Наиболее важен не объем работы, а регулярность занятий.

**Кросс** – это бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков, канав, кустарника и других препятствий. Он прививает способность ориентироваться и быстро передвигаться на большие расстояния по незнакомой местности, преодолевать естественные препятствия, умение правильно оценить и распределить свои силы. Местом для занятий может быть лес или лесопарк. Чтобы определить объем и интенсивность физической нагрузки, можно воспользоваться рекомендациями по ходьбе и бегу.

«**Тропа здоровья**». Оздоровительный и тренирующий эффект на «тропах здоровья» обеспечивается комплексным воздействием физических упражнений и природных факторов. Дорожки оборудуются в лесопарках или лесных массивах в условиях пересеченной местности.

В. П. Кривцун [157] с сотрудниками наиболее полно дают определение «тропе здоровья» и описывают ее виды. Так, по их мнению, *тропа здоровья* – это форма физкультурно-оздоровительных занятий, представляющая собой специально промаркированный маршрут на местности, на котором сочетаются этапы ходьбы и бега разной интенсивности, с занятиями различными физическими упражнениями на оборудованных для этого станциях.

*Первый вид тропы здоровья* – дозирование физической нагрузки на станциях. Основная физическая нагрузка, до 70%, выполняется на станциях, на различных гимнастических снарядах, тренажерных устройствах или приспособлениях и имеет преимущественно силовую направленность, а между станциями происходит восстановление организма за счет использования ходьбы или бега низкой интенсивности. Занятия направлены на укрепление здоровья, профилактику и снижение заболеваемости, гипокинезии и гиподинамии, повышение работоспособности. В процессе занятий на такой тропе здоровья развиваются, в основном, такие физические качества как сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества и гибкость. В связи с этим, РОЗ на данном виде троп здоровья могут быть рекомендованы преимущественно лицам молодого возраста или более старших возрастов с хорошим физическим состоянием, не имеющих противопоказаний к выполнению физических упражнений силовой и скоростно-силовой направленности. Общая протяженность тропы здоровья с дозированием физической нагрузки на станциях составляет, как правило, 1,5–2 км. На ней может быть расположено 10–15 станций, расстояние между которыми составляет 100–150 м. Для развития и поддержания физических качеств на такой тропе здоровья могут быть установлены следующие станции: «Гимнастическое бревно»; «Деревянные столбики»; «Силовой снаряд»; «Вкопанные в землю автопокрышки»; «Разновысокие перекладки»; «Устройство для развития

силы и гибкости»; «Криволинейный рукоход»; «Параллельные брусья»; «Качающееся бревно» и др.

Вместе с тем, в практике оздоровительной физической культуры встречается *упрощенный вариант троп здоровья* с дозированием физической нагрузки на станциях; это – круг здоровья. Круг здоровья является подвидом тропы здоровья с дозированием физической нагрузки на станциях, имеет длину 300–500 м, на котором РОЗ проводятся на специально оборудованной трассе замкнутого типа. С внутренней стороны круга здоровья устанавливается 5–7 станций многофункционального назначения в виде тренажеров, снарядов, различных устройств и т. п., где на каждой станции могут выполняться разнонаправленные физические упражнения и развиваться различные физические качества. Данная форма рекреационно-оздоровительных занятий используется преимущественно в учреждениях с малой территорией. Основным методом РОЗ на тропе здоровья с дозированием физической нагрузки на станциях является метод круговой тренировки.

*Второй вид тропы здоровья* – дозирование физической нагрузки на этапах между станциями [158].

На втором виде троп здоровья основная физическая нагрузка, до 70%, выполняется на этапах между станциями в виде дозированных ходьбы и бега, как одних из наиболее эффективных оздоровительных средств. На станциях объем физической нагрузки снижается и занимающиеся после ходьбы или бега переключаются на активный отдых, выполняя при этом восстановительные упражнения и задания развлекательно-игрового характера. Основопологающим принципом возникновения и функционирования тропы здоровья с дозированием физической нагрузки на этапах между станциями является то, что в качестве основных оздоровительных средств на ней используются ходьба и бег. По своему комплексному воздействию на организм человека ходьба и бег признаны одними из наиболее эффективных оздоровительных средств физической культуры.

В связи с этим РОЗ на данном виде троп здоровья могут быть рекомендованы всем группам населения, но, преимущественно лицам среднего и пожилого возраста для эффективного укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата, профилактики и снижения заболеваемости, гипокинезии и гиподинамии, снятия чрезмерного нервно-эмоционального напряжения, развития и поддержания общей выносливости, ловкости, гибкости, точного дозирования динамических усилий, памяти, внимания, мышления, повышения работоспособности и улучшения психоэмоционального состояния.

Протяженность тропы здоровья с дозированием физической нагрузки на этапах между станциями составляет 3–5 км, расстояние между

станциями – от 200 до 500 м, она может быть оборудована 8–15 станциями развлекательно-игрового характера. В зависимости от возраста и состояния здоровья занимающихся, рекомендуемый темп ходьбы или бега, задаваемый на этапах тропы задатчиком ритма или фонограммой, составляет от 120 до 160 шаг/мин, что позволяет поддерживать ЧСС занимающихся в оптимальном оздоровительном режиме в пределах от 110 до 150 уд/мин. После выполнения на станциях игровых заданий происходит процесс восстановления организма и ЧСС снижается до уровня 80–110 уд/мин. Время выполнения заданий на всех станциях тропы здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки составляет 2–3 минуты, общая продолжительность занятий – от 45 до 60 мин.

Для развития и поддержания физических, психических и психофизиологических качеств, а так же повышения эмоционального состояния занимающихся на такой тропе здоровья могут быть установлены следующие станции: «Разминка»; «Кольцеброс»; «Снайпер»; «Рыболов»; «Внимание»; «Мини-лабиринт»; «Мышление»; «Дартс» и др.

В основе содержания занятий на тропе здоровья с дозированием физической нагрузки на этапах между станциями лежит *метод терренкура*, где лечение, ФР человека осуществляется с помощью дозированной ходьбы. На данном виде троп здоровья темп ходьбы и бега дозируются на этапах между станциями с помощью задатчиков ритма сигналов типа «Электроника-56», «Электроника Р1-01». Такой способ дозирования физической нагрузки предопределяет ее название – «Тропа здоровья с ритмическим дозированием физической нагрузки на этапах между станциями».

Совершенствование методики проведения РОЗ на этом виде тропы здоровья, проводимая под руководством В. П. Кривцуна, предопределила разработку и создание инновационной формы РОЗ «Тропа здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки на этапах между станциями». Главной особенностью этого подвида тропы здоровья является то, что программа занятий, воспроизводимая с помощью плеера, позволяет дозировать объем физической нагрузки в виде ходьбы и бега с помощью специально подобранных по длительности и интенсивности музыкальных произведений. Такой подход к организации и проведению занятий позволяет достичь высокого уровня интереса и психоэмоционального состояния занимающегося на протяжении всего занятия.

Таким образом, РОЗ на двух видах троп здоровья с успехом могут проводиться по месту учебы, жительства и отдыха разновозрастных групп населения.

**Плавание** – эффективное средство укрепления здоровья, благотворно действующее на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Плаванием занимаются в летние каникулярные периоды



в открытых водоемах, а в остальное время учебного года – в закрытых или открытых бассейнах с подогревом воды.

В начальный период занятий необходимо постепенно увеличивать время пребывания в воде от 10–15 до 30–45 мин и добиваться, чтобы преодолевать за это время без остановок в первые пять дней 600–700 м, во вторые – 700–800, а затем 1000–1200 м. Для тех, кто плавает плохо, сначала следует проплыть дистанцию 25, 50 или 100 м, но повторять ее 8–10 раз. По мере овладения техникой плавания и воспитания выносливости переходить к преодолению указанных дистанций. Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью. ЧСС сразу после проплытия дистанции для возраста 17–30 лет должна быть в пределах 120–150 уд/мин.

При занятиях плаванием необходимо соблюдать следующие *правила безопасности*:

- место для плавания, оборудование и инвентарь проверять до начала занятий;
- во время занятий требовать соблюдения дисциплины;
- вход и выход из воды проводить только по команде педагога в специальных местах;
- на занятиях в группах обязательно делать поименную проверку;
- занятия с неумеющими плавать проводить на мелководье;
- все упражнения выполнять в сторону берега или мелкого места;
- первые попытки плавать на глубине разрешать не более чем двум занимающимся одновременно и под непосредственным наблюдением тренера, находящегося на суше;
- преподаватели, тренеры и занимающиеся должны уметь оказать первую медицинскую помощь;
- занятия в открытом водоеме проводить группой из 3–5 человек и только на проверенном месте глубиной не более 1 м 20 см;
- заниматься следует не ранее чем через 1,5–2 часа после приема пищи;
- запрещается заниматься плаванием при плохом самочувствии, повышенной температуре, простудных и желудочно-кишечных заболеваниях.

**Ходьба и бег на лыжах** – доказанное средство укрепления здоровья, повышения физической подготовленности, улучшения самочувствия и поднятия настроения. Индивидуальные самостоятельные занятия можно проводить на стадионах или в парках в черте населенных пунктов.

Выезд или выход на тренировки за пределы населенного пункта должен осуществляться группами в 3–5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожений и т. д. Занимающиеся не должны отставать от группы.

Полезно заниматься на лыжах каждый день хотя бы по одному часу. Минимальное количество занятий, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, три раза в неделю по 1–1,5 часа и более при умеренной интенсивности (таблица 3.1.7.1.4).

Таблица 3.1.7.1.4 – Дозировка интенсивности оздоровительных занятий по ЧСС\* (М. Я. Виленский и др., 2000)

Возраст, лет	Интенсивность, ЧСС, уд/мин		
	малая	средняя	большая
17–30	130	150	160
31–40	120	140	150
41–50	110	120	140
51–55	100	115	135
56–60	95	110	130

Примечание – \* ЧСС подсчитывается в течение 10 с сразу после окончания занятия или после прохождения отрезка дистанции с определенной интенсивностью и переводится на число ударов в 1 минуту

Для людей в возрасте от 17 до 30 лет можно рекомендовать проведение занятий с преодолением отдельных отрезков дистанции со средней и большой интенсивностью (таблица 3.1.7.1.5).

Таблица 3.1.7.1.5 – Примерные объем и интенсивность на первые 8 недель занятий (М. Я. Виленский и др., 2000)

Неделя	Занятие	Объем, км		Интенсивность
		жен.	муж.	
		3	4	5
1	1 и 2	4–5	7–8	Малая
	3	5–6	8–10	То же
2	4	4–5	7–8	То же
	5	4–5	7–8	Малая и средняя (жен. – 1 км, муж. – 2 км)
	6	7	10	Малая
3	7	4–5	7–8	Малая и средняя (жен. – 2–3 км, муж. 3–4 км)
	8	6–7	8–10	Малая и средняя (жен. – 3–4 км, муж. – 5–6 км)
	9	8–10	12–15	Малая
4	10 и 11	4–5	7–8	Средняя
	12	5–6	8–10	Малая и средняя (жен. – 2–3 км, муж. – 4–5 км)
5	13	5–6	8–10	Малая и средняя (жен. – 2–3 км, муж. – 4–5 км)
	14	8–10	12–15	Малая
	15	5–6	8–10	Средняя и большая (жен. – 1,5–2 км, муж. – 3–4 км)
6	16	5–6	8–10	Малая

Продолжение таблицы 3.1.7.1.5

1	2	3	4	5
	17	8–10	12–15	То же
	18	5–6	8–10	Средняя и большая (жен. – 2–3 км, муж. – 4–5 км)
7	19	4–5	7–8	Малая
	20	4–5	7–8	Средняя
	21	5–6	8–10	Малая
8	22	8–10	12–15	Малая и большая (жен. – 3–4 км, муж. – 5–6 км)
	23	5–6	8–10	Малая
	24	8–10	12–15	То же

Методика обучения мужчин и женщин одинакова, но состояние физической работоспособности в связи с анатомо-физиологическими особенностями организма может быть различным. С учетом этих особенностей и подбирают физическую нагрузку.

Занимающимся ходьбой на лыжах необходим врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль осуществляется по субъективным и объективным показателям. К субъективным относятся: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, болезненные ощущения и др. К объективным: ЧСС, частота дыхания, спирометрия, динамометрия и др., которые фиксируются простейшими приборами (секундомер, весы, динамометр). Занятия строят по учебному плану.

На занятиях используют общеразвивающие упражнения: имитационные упражнения на месте и в движении; повороты на месте, попеременный двухшажный ход; подъемы в гору елочкой, полуелочкой, лесенкой; спуски в низкой, основной и высокой стойках; повороты в движении – переступанием, упором; торможения упором, плугом; ходьба на лыжах по ровной и пересеченной местности со слабой и средней интенсивностью; ходьба на лыжах с увеличением темпа.

**Езда на велосипеде.** Благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, она является эмоциональным проявлением физических упражнений, благоприятно воздействующим на нервную систему.

В настоящее время путешествия на велосипеде благодаря своей привлекательности, оздоровительной направленности и романтике становится одним из наиболее массовых и доступных средств рекреации для всех слоев населения. Езда на велосипеде рекомендуется каждому здоровому человеку независимо от возраста и пола. Умеренная езда на велосипеде является незаменимым средством и для людей с ослабленным состоянием здоровья. Ритмичное педалирование (вращение педалей) увеличивает и одновременно облегчает приток крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает легкие.

Перед каждым выездом исправность машины тщательно проверяется. При этом следует убедиться, что шины достаточно накачаны; колеса, педали и кареточная ось вращаются свободно; цепь не повреждена и имеет правильное натяжение; седло прочно закреплено. Особенно тщательно проверяется исправность тормозов.

При езде по ровному шоссе с рекреационно-оздоровительной направленностью автоматизированные движения велосипедиста (ритм педалирования) наиболее экономичны и целесообразны при скорости вращения педалей 60 оборотов в минуту на дорожном велосипеде и 80 – на спортивном. При езде за лидером, на спусках и подъемах, при попутном ветре педалирование соответственно изменяется. Частота дыхания при езде на велосипеде должна быть естественной и свободной. Частота дыхания и ритм педалирования взаимосвязаны: возрастает ритм педалирования – учащается дыхание. При езде на ровных участках и спусках при скорости 15–20 км/час один дыхательный цикл соответствует примерно двум оборотам колеса, при подъеме в гору вдох и выдох совпадает с движением каждой ноги вниз.

Езда на велосипеде хорошо дозируется по темпу и длине дистанции. Хорошо иметь велосипедный спидометр, с помощью которого можно определить скорость передвижения и расстояние.

**Ритмическая гимнастика** – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, сидя, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами.

Ритмическую гимнастику также называют аэробикой (от термина «аэробный механизм энергообеспечения»). ЧСС при занятиях ритмической гимнастикой обычно достигает 120–160 уд/мин, таким образом, нагрузка выполняется в аэробном режиме, а продолжительность занятия от 10–15 до 45–60 минут.

Занятия могут проводиться в группах и индивидуально.

В зависимости от решаемых задач составляются комплексы ритмической гимнастики разной направленности, которые могут проводиться в форме утренней гимнастики, физкультурной паузы, спортивной разминки или специальных занятий. Располагая набором обычных гимнастических упражнений, каждый студент может самостоятельно составить себе такой комплекс. Рекомендуется в процессе

занятий использовать все знакомые упражнения, причем в большей степени на осанку и гибкость.

Музыка определяет ритм и темп движения. Необходимо подбирать музыку к определенным комплексам упражнений или, наоборот, к имеющейся фонограмме, грамзаписи, подбирать упражнения с соответствующим ритмом и темпом.

Наибольший эффект дают ежедневные занятия различными формами ритмической гимнастики. Занятия реже двух раз в неделю будут малоэффективны.

### **Примерный комплекс упражнений для занятий ритмической гимнастикой**

*1-е упражнение.* Лежа на животе, руки вдоль туловища, не отрывая ноги и живот от пола, поднять голову и грудную клетку вверх, задержать на 2 счета, медленно вернуться в исходное положение. Три подхода по 10–12 раз.

*2-е упражнение.* Из упора лежа с поднятыми ногами выполнить сгибание и разгибание рук. При этом мышцы живота напряжены, спина округлена. Три подхода по 8–12 раз.

*3-е упражнение.* Из положения лежа на спине ноги согнуты в коленях, руки с гантелями в стороны, поднять руки вперед, локти чуть согнуты, ладонями внутрь. Не выпрямляя локти плавно развести руки в стороны. Вернуться в и. п. Три подхода по 10–12 раз.

*4-е упражнение.* Стоя на коленях, руки с гантелями подняты вверх, гантели над головой соединены выполнить плавное сгибание и разгибание рук за голову. Три подхода по 8–10 раз.

*5-е упражнение.* Из стойки ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки согнуты в локтях удерживают боди-бар на плечах хватом сверху, спина прямая. Плавно присесть, чтобы угол между бедром и голенью составлял 90°. Лопатки соединить, расправив плечи. Вернуться в и. п. Три подхода по 8–10 раз.

*6-е упражнение.* Стоя лицом к степ-платформе, правая нога прямая на степ-платформе, левая прямая сзади на носке, руки с гантелями вдоль туловища, спина прямая, присесть до касания коленом пола левой ноги. Три подхода по 8–10 раз.

*7-е упражнение.* Стоя лицом к степ-платформе, руки на поясе, выполнить шаг правой ногой на степ-платформу, левую поднять вверх согнутую в коленном суставе. Вернуться в и. п. Три подхода по 10–12 раз.

*8-е упражнение.* Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях с опорой пятками на степ-платформу, поднять таз как можно выше, опираясь пятками о степ-платформу. Вернуться в и. п. Три подхода по 10–12 раз.

*9-е упражнение.* Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях с опорой на пятки о степ-платформу, подбородок прижат к груди, плавно поднять туловище вверх, не отрывая поясницу от пола. Вернуться в и. п. Три подхода по 8–12 раз.

*10-е упражнение.* Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые, поднимая руки вверх, сделать глубокий вдох, опускаясь – полный выдох, расслабиться. Повторить 5–6 раз.

**Атлетическая гимнастика** – это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой.

Развитие силы обеспечивается выполнением следующих *специальных силовых упражнений*:

- упражнения с гантелями (масса 5–12 кг): наклоны, повороты, круговые движения туловищем, выжимание, приседание, опускание и поднимание гантелей в различных направлениях прямыми руками, поднимание и опускание туловища с гантелями за головой, лежа на скамейке;
- упражнения с гирями (16, 24, 32 кг): поднимание к плечу, на грудь, одной и двумя руками, толчок и жим одной и двух гирь, рывок, бросание гири на дальность, жонглирование гирей;
- упражнения с эспандером: выпрямление рук в стороны, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах из положения стоя на рукоятке эспандера, вытягивание эспандера до уровня плеч;
- упражнения со штангой (масса подбирается индивидуально): подъем штанги к груди, на грудь, с подседом и без подседа; приседания со штангой на плечах, на груди, за спиной; жим штанги лежа на наклонной плоскости, скамейке; толчок штанги стоя, от груди, то же с подседом; повороты, наклоны, подскоки, выпрыгивания со штангой на плечах; классические соревновательные движения: рывок, толчок;
- различные упражнения на тренажерах и блочных устройствах, включая упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

### **Комплекс упражнений с гантелями**

*1-е упражнение.* Разминочное, для мышц рук и плечевого пояса.

И. п. – основная стойка, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаке, локти на высоте плеч. Два рывковых движения согнутыми руками, два рывковых движения в стороны-назад, разгибая руки в локтях. При рывках назад делать вдох, при движении рук вперед – выдох. Выполнить в быстром темпе. Повторить 10–15 раз.

*2-е упражнение.* Разминочное, для мышц туловища. Пружинящие наклоны туловища вперед и назад. И. п. – ноги на ширине плеч, спина прогнута, руки кулаками упираются в поясницу. Три пружинящих наклона

туловища вперед, касаясь руками пола. Возвращаясь в и. п., прогнуться. При разгибании туловища делать вдох, при наклонах – выдох.

*3-е упражнение.* Разминочное, для мышц ног. И. п. – ноги на ширине плеч. Три пружинящих приседания, не отрывая пяток от пола, поднимая руки вперед. Вставая, делать вдох, приседая – выдох. Темп средний. Повторить 15–20 раз.

*4-е упражнение.* С гантелями, для двуглавых мышц рук. И. п. – основная стойка, ладони обращены вперед. Одновременно или попеременно сгибать руки в локтевых суставах. Дыхание равномерное, без задержек. Темп средний. Повторить 6–8 раз.

*5-е упражнение.* С гантелями, для мышц плечевого пояса и разгибателей рук. И. п. – основная стойка, кисти к плечам ладонями внутрь. Одновременно или попеременно поднимать гантели вверх. Делать вдох при поднимании рук, выдох – при опускании. Темп средний. Повторить 6–8 раз.

*6-е упражнение.* С гантелями, для мышц брюшного пресса. И. п. – лежа на спине на полу или сидя на табуретке закрепить ноги, зацепившись за любой тяжелый предмет, гантели прижать к затылочной части головы. Наклонять туловище вперед и возвращаться в и. п. Делать вдох при разгибании туловища, выдох – при наклоне. Темп средний. Повторить 8–10 раз.

*7-е упражнение.* С гантелями для мышц ног. И. п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты, гантели у плеч. Присесть, не отрывая пяток от пола. Приседая, делать вдох, выпрямляясь – выдох. Темп средний. Повторить 20–25 раз.

*8-е упражнение.* Медленная ходьба с глубоким дыханием, потряхиванием и расслаблением мышц.

### **Комплекс упражнений с гирями**

*1-е упражнение.* Из стойки ноги врозь с наклоном вперед, взявшись руками за гирю, поднять ее сгибанием рук до уровня груди, вдох. Принимая и.п., выдох. Повторить в спокойном темпе 8–12 раз.

*2-е упражнение.* Из стойки ноги врозь, гиря на верхней части спины – присед, выдох. Выпрямляя ноги с акцентированным подниманием на носки, вдох. Повторить 8–14 раз.

*3-е упражнение.* Из стойки ноги врозь, гиря в согнутой правой руке у плеча – выжать ее вверх, вдох. Опустить в и. п., выдох. Повторить 4–10 раз. Затем то же левой рукой.

*4-е упражнение.* Из стойки ноги врозь – круговые движения руками с гирей. Дыхание не задерживать. Выполнить в спокойном темпе по 3–6 раз влево и вправо.

*5-е упражнение.* Из положения лежа на спине, гиря за головой – поднимание ее прямыми руками перед собой, вдох. Медленно опустить гирю в и. п., задерживая дыхание. Затем расслабить мышцы, выдох. Повторить 4–9 раз.

### **Комплекс упражнений с эспандером**

*1-е упражнение.* И. п. – основная стойка, эспандер впереди. Растянуть его, разводя прямые руки в стороны, вдох. Принять и. п., выдох. Повторить в спокойном темпе 8–12 раз.

*2-е упражнение.* Из стойки ноги врозь, эспандер за спиной, руки согнуты, ладони повернуты наружу – выпрямить руки в стороны, вдох. Вернуться в и. п., выдох. Выполнить 10–16 раз в спокойном темпе.

*3-е упражнение.* И. п. – стоя, ступня левой ноги продета в ручку эспандера, за другую ручку эспандера взяться двумя руками. Сгибания и выпрямления рук в среднем темпе. Выполнить 14–24 раза.

*4-е упражнение.* Из положения стоя в наклоне вперед, эспандер лежит на полу, одна нога стоит на середине эспандера – выпрямить туловище, растягивая эспандер, вдох. Наклоняясь в и. п., выдох, расслабить мышцы. Повторить в среднем темпе 10–16 раз.

*5-е упражнение.* Из стойки ноги врозь, руки с эспандером вверху, развести руки в стороны, вдох. Принять и. п., выдох. Выполнить в спокойном темпе 10–18 раз.

### **Комплекс упражнений со штангой**

*1-е упражнение.* Из стойки ноги врозь, штанга лежит сзади на плечах – приседания и выпрямления ног. Выполнить в спокойном темпе 6–12 раз.

*2-е упражнение.* Из стойки ноги врозь, штанга в опущенных вниз руках – поднятие штанги к плечам и выжимание ее вверх. Выполнить в среднем темпе 8–12 раз.

*3-е упражнение.* Из стойки ноги врозь, стоя в наклоне и взявшись за штангу хватом сверху – выпрямления туловища со сгибанием рук, вдох. Опуская штангу в и. п., выдох. Выполнить 8–12 раз.

*4-е упражнение.* И. п. – основная стойка, штанга в согнутых руках у пояса. Присед на носках, выдох, выпрямиться, вдох. Выполнить 12–15 раз.

*5-е упражнение.* Из положения лежа на спине, зацепившись носком за штангу – поднятие и опускание туловища. Выполнить 5–12 раз.

### **Комплекс упражнений с тренажером «Роллер»**

*1-е упражнение.* И. п. – стоя на коленях, роллер впереди: а – максимально прокатить роллер вперед, перейти в сед на пятках; б – максимально прокатить роллер вперед, перейти в положение лежа на груди. Темп медленный, 6 раз.

*2-е упражнение.* И. п. – то же, роллер справа. Прокатить его максимально вправо. То же в левую сторону. Темп медленный, 4 раза в каждую сторону.



*3-е упражнение.* И. п. – упор стоя, согнувшись на правой. Прокатив роллер вперед, перейти в положении лежа на груди. То же на левой ноге. Темп медленный, 10 раз.

*4-е упражнение.* И. п. – упор присев, роллер сзади. Прокатывая ролл назад, перейти в положение сидя. Темп медленный, 8 раз.

*5-е упражнение.* И. п. – упор стоя согнувшись. Прокатывая роллер вперед, перейти в положение лежа на груди. Темп медленный, 6 раз.

*6-е упражнение.* И. п. – упор присев. Прокатывая роллер вперед, перейти в положение лежа на бедрах. Темп медленный, 6 раз.

### **Комплекс упражнений с диском «Здоровье»**

*1-е упражнение.* И. п. – стоя на диске двумя ногами. С помощью движений руками поворачиваться вправо и влево. Темп средний, 10 раз в каждую сторону.

*2-е упражнение.* И. п. – руки на перекладине. Повороты туловища в стороны, увеличивая амплитуду и скорость движения. Темп быстрый, 10 раз в каждую сторону.

*3-е упражнение.* И. п. – стоя одной ногой на диске. Поворачивать ногу вокруг вертикальной оси. Темп средний, 16 раз.

*4-е упражнение.* И. п. – упереться руками в диск, расположенный на полу. Вращать диск вокруг вертикальной оси, скручивая туловище. Темп средний, 12 раз.

*5-е упражнение.* И. п. – стоя коленями на диске, руками упереться в пол. С помощью рук выполнять повороты в виде скручивания туловища. Темп средний, 12 раз в каждую сторону.

*6-е упражнение.* И. п. – сесть на диск, лежащий на стуле, руки на пояс. Поворачивая туловище влево и вправо, вращать диск. Отталкиваясь ногами, помогать активному скручиванию туловища. Темп быстрый, 10 раз в каждую сторону.

*7-е упражнение.* И. п. – сесть на диск, ногами и руками упереться в пол. Выполнять движения, вращая диск влево и вправо. Темп средний, 10 раз в каждую сторону.

*8-е упражнение.* И. п. – стоя на диске двумя ногами. Наклониться и взяться руками за опору. Активные движения ногами влево и вправо. Темп средний, 10 раз в каждую сторону.

*9-е упражнение.* И. п. – встать ногами на два диска. Выполнять симметричные и асимметричные движения ногами, вращая оба диска. Темп средний, 10 раз.

*10-е упражнение.* Выполняется в паре. И. п. – стоя на двух дисках, держась за руки. Вращения вправо и влево. Темп средний, 10 раз.

*11-е упражнение.* И. п. – упор лежа, руки на диске. Переступание ногами по кругу влево и вправо. Темп средний, 4 раза в каждую сторону.

*12-е упражнение.* И. п. – упор лежа, стопы на диске. Переступание руками по кругу влево и вправо. Темп средний, 4 раза в каждую сторону.

А. Н. Воробьев и Ю. К. Сорокин [159] при занятиях с отягощениями рекомендуют студентам выполнение следующих *правил*:

1. Масса отягощения должна подбираться такой, чтобы без особого напряжения можно было бы в одном подходе выполнить движение 8–10 раз. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, предплечья, шеи целесообразно выполнять по 12–20 раз.

2. Начинаящим заниматься атлетической гимнастикой не следует тренироваться более 2–3 раз в неделю.

3. В течение первых 2–3 недель тренировки любое силовое упражнение выполняется лишь один подход. В дальнейшем можно проделывать уже два-три подхода, используя наибольшие отягощения в последнем подходе.

4. По мере роста силы нужно соответственно увеличивать отягощение или усложнять структуру упражнения для того, чтобы выполняемое движение можно было повторить положенное число раз.

5. Каждое силовое движение следует проделывать с широкой амплитудой и использовать в тренировке упражнения на основные группы мышц. Это заложит фундамент для разностороннего и симметричного развития силы.

При выполнении упражнений с тяжестями и на тренажерах необходимо следить, чтобы не было задержки дыхания. Дыхание должно быть ритмичным и глубоким.

Чтобы обеспечить разностороннюю физическую и функциональную подготовку, в занятия необходимо включать подвижные и спортивные игры, легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания), плавание, ходьбу и бег на лыжах и т. п.

Атлетической гимнастикой лучше всего заниматься во второй половине дня или спустя 2–3 часа после ночного сна, но не сразу с утра, так как силовые упражнения оказывают большую нагрузку на нервную, сердечно-сосудистую и другие системы организма, которые после сна еще не находятся в «рабочем» состоянии.

Атлетической гимнастикой можно заниматься и девушкам. С ее помощью укрепляются опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Особенно полезны женщинам упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна. Используя упражнения, можно обеспечить стройное, пропорционально развитое телосложение, уменьшить или увеличить массу тела, укрепить и развить мышцы груди, сделать правильной и красивой осанку.

**Спортивные и подвижные игры** имеют большое оздоровительное значение. Их отличает разнообразная ДА и положительные эмоции, они эффективно снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние, повышают умственную и

физическую работоспособность. Коллективные действия в процессе игры воспитывают нравственные качества: общительность, чувство товарищества, способность жертвовать личными интересами ради интересов коллектива. Особенно полезны игры на открытом воздухе.

*Подвижные игры* отличаются несложными правилами, и команды для их проведения могут комплектоваться произвольно. Можно рекомендовать следующие подвижные игры: «Третий лишний», «Мяч по кругу», «Мяч в корзину», «Пионербол», «Диск на льду», «Парный вызов», «Удержать мяч в воздухе». Также для использования в процессе рекреационных игр, тренировок и т. п. мы рекомендуем проведение игры «Бросайка».

### ***Игра «Бросайка»***

*Игра направлена на:*

- развитие сенсорно-перцептивных способностей (представлений о цвете, формирование барического чувства и т. п.);
- формирование способности к точному управлению движениями в пространстве (чувство пространства);
- развитие способности к реагированию (время сложной двигательной реакции);
- повышение способности к сохранению равновесия (статическая координация);
- формирование возможности к поддержанию максимально возможного темпа движений (частота движений за единицу времени),
- развитие способности к словесной регуляции движений (выполнение двигательных действий по словесной инструкции),
- развитие активного воображения;
- снижение повышенного психического возбуждения;
- формирование умения взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр и упражнений, воспитание умения проявлять внимание друг к другу и оказывать взаимопомощь.

*Инвентарь:*

в набор для игры «Бросайка» входят 6 кожаных мячей (3 красных, 3 синих разного размера и веса. 1 мяч бежевого цвета используется в качестве точки-цели на площадке). Для подведения результатов необходима линейка размером 50 см. Площадка для проведения игры должна быть ровной и может быть произвольных размеров.

*Правила игры*

*Подготовительный этап игры*

В игре могут участвовать 2 команды от 1 до 6 человек в каждой. Перед началом игры судья проводит жеребьевку и определяет, какая команда будет играть синими, а какая – красными шарами. Во время жеребьевки также определяется первоочередность хода команды. Участники каждой команды должны иметь свой номер от 1 до 6. В начале игры судьей выставляется цель – точка на площадке на определенном

расстоянии от линии броска. Расстояние до цели определяется, исходя из тренировочных бросков участников (бросается тяжелый мяч). Бросок всеми участниками выполняется от одной заданной линии броска.

Во время игры участники поочередно бросают мячи к цели (от самого легкого к тяжелому в первых 6-ти розыгрышах и наоборот – в розыгрышах с 7-го по 12-й – от самого тяжелого к самому легкому). После первых 6-ти розыгрышей дается право на тренировочные броски с возможностью изменить положение цели по их итогам.

#### *Основной этап игры*

Игра делится на розыгрыши. Розыгрыш включает в себя 6 бросков. Предлагаемое количество розыгрышей – 12, но оно может изменяться в зависимости от физической подготовленности участников.

В первых 6-ти розыгрышах мяч после броска должен катиться по игровой поверхности. В розыгрышах от 7-го до 12-го – мяч бросается снизу вверх в цель от ноги.

Если в командах по 1 игроку, то он поочередно бросает 3 мяча по одному по очереди, установленной жребием.

Если в командах по 2–3 игрока, то они по очереди бросают мячи от самого легкого к тяжелому.

В случае если игроков в команде от 4-х до 6-го, то они разделяются (2 + 2, 3 + 2, 3 + 3) и принимают участие в разных розыгрышах.

Участники имеют право выбивать и отодвигать мячи соперника.

#### *Оценка результатов игры*

Подсчет очков производится в конце каждого розыгрыша. Отдельно измеряется расстояние от мячей одного веса до цели. За мяч, расположенный ближе к цели дается 1 очко. В случае одинакового расстояния дается по 1 очку каждой команде. В каждом розыгрыше команда может набрать не более 3 очков. Очки всех розыгрышей суммируются. Победу одерживает команда, набравшая большее количество очков.

*Упрощенный вариант игры:* в качестве цели выступает подушка, игрокам необходимо попасть мячом на подушку. Необходимо, чтобы каждый участник выполнил бросок всеми мячами одного цвета. Очки даются за попадание в цель. Бросок производится снизу вверх от ноги.

*Учебный вариант:* На игровой площадке может размещаться несколько мишеней разного цвета или с различными изображениями.

1. По команде судьи игры (тренера, учителя физкультуры и др.) участники должны выполнить бросок по указанной цели. Очки даются за правильное попадание по мишени.

2. Судья игры задает цель и называет вес мяча, которым необходимо попасть в цель. Очки даются за точное попадание и за правильно подобранный по весу мяч. Наряду с весом мяча может также задаваться его цвет.

---

---

3. Игроки 2-х команд выстраиваются в линейку друг за другом. Первый участник выполняет бросок и задает цель следующему участнику. Следующий участник по указанию судьи игры должен попасть: «в то же место», «в 2 раза ближе», «в 2 раза дальше». Броски выполняются от самого легкого к самому тяжелому мячу или наоборот в зависимости от установки на выполнение последовательности игрового правила. В данном случае команде могут начисляться штрафные баллы за грубые ошибки в выполнении задания. Судья (тренер, учитель физкультуры и др.) может варьировать тип броска мяча. Подвижная игра – специфический вид двигательной деятельности. Она является сознательной деятельностью, направленной на достижение поставленной цели. Подвижные игры занимают ведущее место как в физическом воспитании здорового человека, так и в процессе физической реабилитации больных и инвалидов, позволяя на высоком эмоциональном уровне эффективно решать лечебные и воспитательные задачи.

Подвижная игра как средство ФР обладает целым рядом качеств, среди которых важнейшее место занимает высокая эмоциональность играющих. Эмоции в игре имеют сложный характер. Это и удовольствие от мышечной работы в игре, от чувства бодрости и энергии, от возможности дружеского общения в коллективной игре, от достижения поставленной в игре цели. Во время подвижной игры осуществляется комплексное воздействие на моторику и нервно-психическую сферу инвалида с детским церебральным параличом.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны творческие активные двигательные действия, мотивированные ее сюжетом (темой, идеей). Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими). Они направляются на преодоление различных трудностей по пути к достижению поставленной цели (выиграть, овладеть определенными приемами).

Преимущество подвижных игр перед строго дозированными упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует ДА. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме [160].

Подвижные игры, как правило, не требуют от участников специальной подготовленности. Одни и те же подвижные игры могут проводиться в разнообразных условиях, с большим или меньшим числом участников, по различным правилам.

Важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству подвижные игры,

особенно с элементами соревнования, больше, чем другие формы физического воспитания, адекватны потребностям организма в движении.

*Спортивные игры* по сравнению с подвижными требуют более высокого владения приемами техники конкретного вида игры и знания правил судейства, определяющих взаимоотношения и поведение играющих.

Наиболее распространенными спортивными играми в вузах являются: волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, хоккей, теннис, настольный теннис, городки и др. В основе таких интересов лежит сформированная в процессе эволюции человеческого общества и ставшая врожденной тяга к игровой деятельности, непосредственно связанная с трудом. Игра охватывает все периоды жизни человека, способствуя его социальному и психологическому становлению, удовлетворяя потребности в общении, развитии, отдыхе.

Возникающие в процессе игры эмоции позволяют студентам хорошо отдохнуть от умственной деятельности, уменьшают нервное напряжение. Во время занятий любой спортивной игрой задействованы все мышцы, улучшается кровообращение, деятельность дыхательной системы. В итоге регулярные занятия спортивными играми благотворно влияют на состояние здоровья, положительно воздействуют на двигательную реакцию и ориентировку в пространстве, способствуют развитию ловкости и совершенствованию координации движений.

Спортивные игры требуют специально оборудованных стандартных спортивных площадок или спортивных залов.

В большинстве своем для оздоровительных целей и активного отдыха игры проводятся по упрощенным правилам.

### **3.1.8 Спортивно-массовые мероприятия**

Участие студентов в многоэтапных и разовых спортивно-массовых и рекреационно-оздоровительных мероприятиях рассматривается как одна из эффективных форм повышения ДА, улучшения и поддержания на достаточно высоком уровне функциональных показателей организма.

Периодическое участие в многоэтапных (различные спартакиады, двухэтапные соревнования и т. д.) и разовых (Дни спорта и здоровья, Спортивные праздники, Спортивные фестивали, Массовые пробеги, Поезда здоровья и т. д.) спортивно-массовых и рекреационно-оздоровительных мероприятиях оказывает стимулирующее воздействие на ведение ЗОЖ, поиска резервов в ДА [9].

Однако следует подчеркнуть, что организовывать и проводить эти мероприятия нужно методически правильно, т. к. в них главенствующим является соревновательный метод, который, в свою очередь, требует от

человека проявления максимальных усилий. Несоблюдение методических требований может принести вред. Чаще всего это случается, когда к таким мероприятиям привлекаются неподготовленные студенты. Соревнования зачастую сопровождаются эмоциональной напряженностью, поскольку играющие стремятся: «Не уступить», «Выиграть» и т. п. И если правильной методикой проведения разовых названных мероприятий пренебречь, то тенденция «Выиграть любой ценой» – станет преобладающей. В таких случаях физические нагрузки будут чрезмерны и окажут отрицательное воздействие на организм. В связи с этим методика организации и проведения любого спортивно-массового и рекреационно-оздоровительного мероприятия начинается с определения предполагаемых физических нагрузок с учетом возраста, пола и уровня физической подготовленности участников. Все это учитывают при разработке положения (программы, сценария) того или иного мероприятия.

Вся система студенческих спортивных соревнований построена на основе принципа «от простого к сложному», т. е. от внутривузовских зачетных соревнований в учебной группе, на курсе (зачастую по упрощенным правилам) к межвузовским и т. д.

Внутривузовские спортивные соревнования должны включать в себя зачетные соревнования внутри учебных групп, учебных потоков на курсе, соревнования между курсами факультетов, между факультетами. В зависимости от содержания «Положения о соревновании» состязание может быть или личным (для каждого выступающего), или командным, или лично-командным; доступным каждому студенту, или для учебной группы, курса, факультета, определяемой на предварительных соревновательных этапах. Но в любом случае на первых этапах этой системы внутривузовских соревнований может участвовать каждый студент, вне зависимости от уровня его спортивной подготовленности.

В межвузовских соревнованиях обычно участвуют и соревнуются сильнейшие студенты-спортсмены лично или в составе сборных команд факультетов, вуза.

Целевые задачи межвузовских состязаний, как и их спортивный уровень, могут быть самыми различными: к примеру, товарищеские спортивные встречи между студентами одноименных факультетов разных вузов или между командами однопрофильных учебных заведений. Цель подобных соревнований – установить личные контакты между будущими коллегами по профессии, добиться наилучшего спортивного результата на соревнованиях между вузами города, района или вузами Республики Беларусь.

### 3.1.9 Физическая рекреация в условиях спортивно-оздоровительного лагеря

Учебный процесс в высшем учебном заведении функционирует так, что после окончания экзаменационных сессий следует период отдыха – каникулы. От того, как студенты в этот период проводят свой отдых, во многом зависит их дальнейшая активность в учебном процессе.

Среди различных видов отдыха в каникулярный период широкое развитие в вузах получили студенческие спортивно-оздоровительные лагеря (зимние и летние), относящиеся к формам ФР.

В данной связи ФР занимает важное место в оздоровлении студентов, внедрении среди них ЗОЖ, развитии у них мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Комплексное использование природных и гигиенических факторов в сочетании с оптимальной ДА способствует ускоренному восстановлению функционального состояния центральной нервной системы и работоспособности студентов после экзаменационных сессий.

В данном случае представляется необходимым определить формы, средства, содержание и методы функционирования ФР с точки зрения ее потребности.

Обычно каждый лагерь начинает свою жизнь с праздника открытия. Большое место на этом празднике, как правило, отводится спортивным мероприятиям. При планировании спортивно-массовых мероприятий необходимо предусмотреть проведение доступных всем различных соревнований, конкурсов, игр. Популярны состязания по футболу, волейболу, настольному теннису, баскетболу, плаванию, гребле, легкой атлетике, бадминтону. Весьма полезны в плане организации активного отдыха различные соревнования по подвижным играм, играм-аттракционам.

Большой популярностью у современной молодежи пользуется игра *пейнтбол*. Согласно традиционному определению, пейнтбол представляет собой командную спортивно-техническую игру с использованием имитации огнестрельного оружия. Роль оружия выполняют пневматические «маркеры», вместо пуль стреляющие хрупкими желатиновыми шариками, наполненными водорастворимой краской. В качестве поля для игры, как правило, используется лесная или открытая площадка с естественными и или искусственными укрытиями для игроков, стартовые и флаговые базы отмечаются и огораживаются лентами.

За соблюдением правил игры на поле следят судьи, чьи указания игроки обязаны исполнять в ходе игры. Пейнтбольные игры проводятся также на специальных игровых площадках по заранее разработанным и утвержденным сценариям. В течение игрового дня может быть сыграно



до 20 игр (так называемых заходов) по различным правилам и, возможно, на различных полях.

В большинстве сценариев игрок участвует в игре до первого поражения. Поражением, согласно правилам, считается наличие на одежде игрока или на его снаряжении пятна краски размером больше 1,5 см в диаметре, выход игрока за границу поля или удаление игрока судьей за нарушение правил. Игрок может и сам признать себя пораженным, если обнаружил, что шарик попал в него и разбился. Пораженный игрок обязан объявить об этом поднятием руки и возгласом «поражен!» или «убит!», после чего, не снимая маски, покинуть поле кратчайшим путем.

Пейнтбольные игры – в большинстве случаев игры командные. Наиболее широко распространены сценарии, рассчитанные на две команды, каждая из которых включает по пять человек; состав и количество команд, в зависимости от выбранного сценария могут сильно варьировать. Наиболее простой вариант игры – «стенка на стенку», задача которой – общими усилиями поразить всех игроков другой команды. Возможны также игры «один на один», или, точнее, «все против всех».

Суть игры проста. Как правило, одна игра (один заход) длится 10–15 минут. Игроки обычно стартуют по свистку судьи с определенных точек (или укрытий) на поле, называемых «базами». Возможен вариант (особенно при игре по сценарию «все против всех»), когда по первому свистку судьи игроки стартуют из нескольких точек площадки, стремясь быстро занять укрытия, а в игру вступают только после второго свистка. В более сложных сценариях возможны и другие варианты начала игры.

Приблизительно третья часть сценариев предполагают использование флагов – своего рода «символ независимости» команды. Рассмотрим несколько правил, касающихся игры с флагами.

Перед началом игры флаг вывешивается на базе, члены команды не должны к нему прикасаться. Исключением может являться только возвращение на базу своего флага, захваченного противником.

Игрок должен переносить флаг так, чтобы он был виден другим игрокам, не прятать и не закрывать его. Живые игроки могут передавать флаг друг другу.

Игрок, пораженный в ходе переноски флага, должен оставаться на поле, держа флаг на вытянутой руке на уровне глаз, до тех пор, пока флаг не будет взят другим игроком. «Перезахваченный» флаг должен быть доставлен на исходную базу кратчайшим путем, исключая контакт с игроками противника, и вывешен на прежнем месте.

В тот момент, когда игрок пересекает границу своей базы с флагом противника, флаговый судья этой базы засекает и останавливает время игры, после чего проверяет игрока. Если будет обнаружено, что доставший флаг игрок имеет поражение, флаговый судья связывается по радио с флаговым

судьей на другой базе, который должен тотчас же вывесить другой флаг, заменяющий первый. Водружение флага противника на своей базе засчитывается команде только в том случае, если игрок, доставший флаг, не имеет поражений. В момент водружения флага игра считается оконченной [161].

Вместе с тем на летний период приходится много различных праздников: День Независимости Республики Беларусь, День пожарной службы, День железнодорожника, День Военно-воздушных сил и т. д. В эти дни, как правило, проводятся спортивные соревнования, конкурсы, разжигаются костры и т. д.

Каждый день в лагере начинается с УГГ. Во всех без исключения лагерях она является обязательной. На нее обычно отводится 20–25 минут. В большинстве лагерей она проходит с музыкальным сопровождением.

Основой ФР в лагере являются занятия физической культурой, массово-оздоровительные формы физической культуры, культурно-развлекательные мероприятия (дискотека, художественная самодеятельность, физкультурные праздники, туристские походы, экскурсии и др.). Кроме того, рекомендуется применять оздоровительную гимнастику, дозированную ходьбу, терренкур, занятия на «тропе здоровья», оздоровительный бег, плавание, самостоятельные занятия физическими упражнениями и др.

Особое внимание в лагере должно быть уделено подготовке студентов к сдаче нормативных требований Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь. Для этого здесь созданы наиболее благоприятные условия, которые обеспечиваются режимом дня. Так, студенты здесь располагают свободным временем, находятся вблизи от спортивных сооружений. В любое время могут получить квалифицированную помощь и консультацию.

Чтобы обеспечить наиболее выраженный рекреационный эффект отдыха в лагере, необходимо учитывать ряд организационно-методических условий: 1) целесообразно на период пребывания в лагере для каждого студента разработать индивидуальную программу, учитывающую его психоэмоциональное, функциональное и физическое состояние после экзаменов и адекватный выбор средств и методов рекреативно-оздоровительного характера; 2) обеспечить студентам дискретную обратную связь в отношении широкого использования оздоровительно-гигиенических факторов и средств ДА и оценке их влияния на психоэмоциональное, функциональное и физическое состояние. На этой основе необходимо приобщать их к методам самопознания, самоконтроля, саморегуляции; 3) учитывать, что при реализации программы ДА необходимо соблюдать последовательность смены периодов: втягивания, когда используются нагрузки со сходящим режимом, при ЧСС 120–150 уд/мин; стабилизации, в процессе которой нагрузки достигают оптимальных значений для каждого индивида; периода относительного

снижения нагрузок, необходимого для выраженного кумулятивного эффекта активного отдыха; 4) по возможности шире отражать в занятиях профессиональную направленность физического воспитания и приобщение студентов к инструкторско-методической деятельности; 5) особенно значимо пребывание в лагере для студентов-первокурсников, процесс адаптации которых к обучению в вузе наиболее сложен по нервно-эмоциональным и физическим затратам.

### 3.2 Средства физической рекреации студентов

Анализ литературных источников показал, что диапазон средств ФР многообразен. Так В. М. Выдрин [41] выделил *три группы средств ФР*: 1) различные виды прогулок, экскурсий и развлечений на природе; 2) народные физические упражнения, игры и развлечения; 3) упрощенные игры с мячами. По мнению В. К. Бальсевича [162], выбор средств должен зависеть от возрастных периодов человека.

Л. М. Пиотровски [12] отмечает, что на выбор средств ФР влияют различные компоненты (мода, географические и климатические условия, особенности национальной культуры др.). А. Г. Фурманов [9] в структуре средств ФР выделил *общие и специфические*. К первым относятся физические упражнения, оборудование, тренажеры, спортивные сооружения; ко вторым – природные и гигиенические факторы, гидро- и физиопроцедуры, психомышечная регуляция, массаж, закаливание и др.

Можно согласиться с мнением ряда авторов [9, 12, 57 и др.], которые в качестве основного средства ФР выделили физические упражнения, классифицированные по разным признакам: по *функциональному эффекту* они различаются на физические упражнения для совершенствования физических качеств и формирования двигательного навыка; по *виду двигательной деятельности* – на перемещения, прыжки, метания, единоборства и т. д.; по *предметным формам применения* – на гимнастику, легкую атлетику, спортивные игры, плавание, лыжный спорт и т. д.; по *направленности использования* – на общеразвивающие, подготовительные, реабилитационные, расслабляющие и т. д.; по *воздействию на организм* – для развития мускулатуры, двигательного аппарата, органов дыхания, ССС и др.; по *интенсивности работы* – максимальные, субмаксимальные, умеренные. В каждой из этих групп и между ними могут образовываться комплексы специально подобранных и распределенных в строгой последовательности упражнений, направленных на решение конкретных задач.

Таким образом, можно отметить, что диапазон видов, форм и средств ФР очень многообразен. Для творческого внедрения ее в повседневную жизнь студентов преподавателям кафедр физического воспитания необходимо создавать предпосылки для преобразования процессов

воспитания и самовоспитания, совершенствовать у них способность использовать накопленные умения и навыки, физические способности, базирующиеся на индивидуальных особенностях организма, потребностями, мотивами и способностями каждого занимающегося.

### 3.2.1 Характеристика специально направленных физических упражнений

Занятия в виде специально подобранного комплекса упражнений проводятся с повышенной нагрузкой и имеют профилактическую направленность. С помощью специально-направленных упражнений (таблица 3.2.1.1) снимаются неблагоприятные последствия малоподвижного, тяжелого физического, монотонного труда, работы в вынужденной неудобной позе, с повышенной нервно-эмоциональной напряженностью, в неблагоприятных санитарно-гигиенических условиях.

Таблица 3.2.1.1 – Направленность комплексов физических упражнений профилактического воздействия на самостоятельных и групповых занятиях (по Н. А. Мусаелову, Л. Н. Нифонтовой, 2003)

<b>Негативные факторы профессионального труда</b>	<b>Направленность занятий и подбора упражнений</b>
Тяжелый физический труд	Профилактика перенапряжения мышечного аппарата и отрицательного влияния па опорно-двигательный аппарат
Гипокинезия и гиподинамия	Развитие выносливости, силы, подвижности суставов, координации движений, ловкости
Неудобная или однообразная рабочая поза	Коррекция осанки, ликвидация застойных явлений в области малого таза и нижних конечностей, профилактика шейных остеохондрозов и пояснично-крестцовых радикулитов
Повышенная загруженность мышц кисти предплечья	Профилактика перенапряжения мышц и нервно-мышечных заболеваний рук
Монотонность	Двигательная перемена деятельности, повышенная эмоциональность занятий
Повышенная нервно-эмоциональная напряженность	Снятие нервной напряженности, стабилизация работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, расслабление
Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия	Улучшение функции дыхания в благоприятных условиях, повышение устойчивости к высоким, низким температурам и к их перепадам

Благодаря физическим упражнениям можно повысить устойчивость организма и к другим неблагоприятным факторам (вибрация, укачивание, недостаток кислорода).

### **3.2.2 Занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв**

Известный кардиолог профессор Н. Мухарлямов [163] писал, что тем, у кого «сидячая» работа, в обед следует ограничиться чаем с бутербродом, а остальное время перерыва использовать для прогулки, игры в настольный теннис, легкой пробежки. Иными словами, вместо того чтобы приобретать калории, следует активно их расходовать, а полный обед лучше перенести на послерабочее время.

Во многих учреждениях в обеденный перерыв сотрудники с увлечением играют в настольный теннис. Это и есть часть производственной физической культуры, в которой присутствуют элементы повышенной ДА и своеобразной гимнастики микромышц глаз, гимнастики зрительного анализатора.

Общая физическая нагрузка во время игры может быть весьма значительной, ведь за одну партию игрок выполняет 15–20 подач, от 60 до 150 ударов, 15–20 раз наклоняется за мячом. По данным шведских исследователей, частота пульса у высококвалифицированных теннисистов к концу первой партии достигает 152 уд/мин, к концу второй – 165, а в конце третьей приближается к 200 уд/мин.

Этот пример дает представление о значительной физиологической нагрузке при игре в настольный теннис.

### **3.2.3 Физические упражнения в сочетании с дополнительными средствами, повышающими работоспособность**

К дополнительным средствам относят не только гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические стенки, но и тренажеры «бегущая дорожка», «велотренажер» и многие другие, развивающие выносливость, силу, быстроту, подвижность суставов. Применение тренажеров повышает интенсивность занятий благодаря дополнительным нагрузкам, избирательному воздействию на отдельные функциональные системы, мышечные группы. Тренажеры позволяют строго дифференцировать физическую нагрузку. В настоящее время используются тренажеры с обратной информационной связью, позволяющие регулировать нагрузку в зависимости от реакции организма. Для восстановительных процедур применяются различные массажеры.

Физические упражнения могут сочетаться или последовательно применяться с водно-тепловыми процедурами, способствующими расслаблению, восстановлению работоспособности (душевые установки с дождевым, восходящим, контрастным и другими вариантами водных потоков; подводный массаж, русские бани и сауны). С этой же целью используются музыкальное сопровождение физических упражнений и восстановительных процедур, комнаты психологической разгрузки

со специальными креслами для релаксации и видео- и аудио эффектами. В помещении психологической разгрузки через средства аэрации воздуха могут поступать запахи цветов, хвойного леса, травы, скошенного сена, что также положительно влияет на процесс восстановления после профессионального труда.

### **3.2.4 Оздоровительные факторы природы, используемые в процессе физической рекреации**

**Природные факторы здоровья** – компоненты природной среды, которые оказывают благоприятное влияние на функциональные системы и компенсаторные процессы в организме человека. Широко используются в массово-оздоровительной работе санаторно-курортных и лечебно-профилактических учреждений. Важнейшие из них по своему значению – солнце, воздух, вода, климатические факторы и почва.

*Воздух.* В атмосферном воздухе наибольшее значение для биологических процессов имеет кислород, используемый в процессах дыхания организма и в минерализации органических веществ. Большую роль играет углекислый газ ( $\text{CO}_2$ ). Запаса кислорода ( $\text{O}_2$ ) в организме хватает всего на 2–3 минуты и через 5 минут после полного прекращения доступа в организм, происходят необратимые изменения и наступает биологическая смерть. Самый чистый и полезный для здоровья воздух - на берегах морей, в лесах, в горах – содержит большое количество отрицательных ионов, облегчающих усвоение кислорода. Кислород, озон, фитонциды и другие ценные компоненты придают воздуху целебные свойства и составляют основу климатотерапии. Воздушные ванны являются существенным элементом в санаторно-курортном лечении и повседневной жизни. Длительное пребывание людей в местах с чистым обогащенным аэроионами воздухом, а также вдыхание воздуха, насыщенного лекарственными веществами (при ингаляциях), оказывает хороший лечебный эффект при респираторных заболеваниях. Углекислый газ в определенной концентрации – мощный естественный раздражитель дыхательного центра, отсутствие его в организме может привести к резкому нарушению дыхания и кровообращения в организме, однако избыток углекислого газа подавляет жизненно-важные центры и вызывает самые неблагоприятные состояния. Загрязнение атмосферного воздуха вызывает заболевания, прежде всего, органов дыхания, особенно опасно увеличение содержания в воздухе канцерогенных веществ, способствующих развитию опухолей.

*Солнце.* Солнечные лучи обладают сильным и разнообразным физико-химическим действием, что объясняется сложностью строения солнечного спектра, который состоит из видимых и невидимых лучей. Каждый цвет солнечного спектра имеет особые свойства: красный –

сильнее других греет; желтый – ярче светит; фиолетовый – разлагает бромистые вещества на фотографической пластинке; инфракрасные лучи – дают земле тепло; ультрафиолетовые – производят химические действия. Благодаря действию солнечных лучей на человека повышается обмен веществ, укрепляется нервная система, снижается АД, усиливается потоотделение, улучшается гемоглобин, витаминный обмен и обмен минеральных солей. Бактерицидное действие солнечных лучей: чем короче длина волны радиации солнца, тем интенсивнее проявляется бактерицидное действие солнечной энергии. Солнечная энергия необходима для нормального течения жизненных процессов в организме. Солнечное облучение стимулирует обмен веществ, увеличивает содержание эритроцитов, гемоглобина, благотворно действует на пищеварительную систему, повышает общий тонус организма, устойчивость к инфекциям, обладает противорахитическим действием, за счет образования витамина D и улучшает усвоение солей кальция и фосфора. Солнечные ванны являются эффективным лечением и профилактическим средством, способствующим закаливанию организма. Солнечные лучи в общем полезны. Ультрафиолетовые лучи не проникают в глубину тканей и образуют загар, вызывая пигментацию кожных покровов. Загар способствует мобилизации защитно-приспособительных реакций организма. Инфракрасные лучи обжигают поверхность и подогревают глубоко расположенные ткани, вызывая расширение капилляров и нагревание всего тела. Ультрафиолетовые лучи – утром и вечером; инфракрасные лучи – днем. Видимые лучи особой опасности не представляют, хотя сильное освещение может вызывать разрушение зрительного пурпура и слепоту (процесс является обратимым). Те, кто имеют дело с сильным освещением (альпинисты, горнолыжники) должны защищать глаза специальными солнцезащитными очками. Защитные очки необходимы при различных лучевых воздействиях. При интенсивном воздействии палящих солнечных лучей на непокрытую голову возможен солнечный удар. Солнечные лучи, даже при несильном воздействии, вместо закаливания и загара организма вызывают сыпь на коже, зуд, головокружение и т. д. – такая реакция организма является патологической.

*Почва.* Почва образует на земном шаре особую биогеохимическую оболочку, в которой сконцентрировано огромное количество самых различных химических элементов, живых организмов и продуктов их жизнедеятельности. Биогеохимические процессы в земной коре и обмен веществ организма тесно взаимосвязаны. Именно почва является поставщиком минеральных веществ, необходимых для растений, потребляемых человеком и травоядными животными. Наличие в почве большого количества микроорганизмов, в том числе и болезнетворных, определяет эпидемиологическое состояние территории. Почва способна

накапливать радиоактивные вещества. На использовании некоторых почвообразующих элементов основываются методы профилактики болезней и физиотерапия (грязелечение). Некоторые тяжелые заболевания человека (эндемический зоб, анемия, рахит, злокачественные опухоли, кариес и др.) связаны с дефицитом или избыточным накоплением тех или иных элементов в различных геохимических зонах. По мнению геронтологов, неравномерность числа долгожителей в различных районах земного шара в определенной степени объясняется биогеохимической неравномерностью природной среды, исходя из этого выделяют геохимические районы, для которых характерно распространение тех или иных заболеваний.

*Вода* – один из наиболее существенных компонентов большого биологического круговорота, – без пищи, но с водой человек способен жить около двух месяцев. Без воды жизнь продолжается всего несколько дней. Огромное значение вода имеет для закаливания организма, для поддержания здоровья имеют значение водные процедуры, а также огромный целебный эффект при некоторых заболеваниях. Полезны воды минеральных источников.

*Климатические факторы* здоровья оказывают значительное влияние на организм человека. Под климатом данной местности понимают многолетний режим погоды, характеризующийся закономерной последовательностью метеорологических процессов. Погода, т. е. физическое состояние приземного слоя атмосферы включает следующие метеорологические элементы – лучистую энергию, атмосферное давление, температуру, влажность, направление и скорость ветра. Важный климатический фактор – солнечная радиация, которая способствует росту и развитию организма, стимулирует обменные процессы.

*Микроклимат* – комплекс физических факторов и их сочетание (температура, влажность, движение воздуха, атмосферное давление, освещение и т. д.), оказывающие определенное влияние на организм, состояние здоровья и трудоспособность. Микроклимат естественной среды зависит от рельефа местности. Южные склоны возвышенности лучше обогреваются и теплее северных, как и западные. В низменностях воздух холодный и влажный, в зимнее время наоборот.

### **3.2.5 Упражнения релаксации и рекреационно-оздоровительные занятия**

Умение овладевать своим эмоциональным состоянием с помощью мышечного расслабления называется **релаксацией**. Сущность метода заключается в том, чтобы при помощи внушения и самовнушения расслаблять мышцы. Это, в свою очередь, снижает активность определенных центров головного мозга, снимая напряженность.



Релаксация эффективнее, если применяется в сочетании с физическими упражнениями, снимающими напряжение с утомленных мышц.

Физические упражнения, применяемые для развития способности к произвольному расслаблению мышц, делятся на *пять групп* [24]:

1) свободное раскачивание руками в плечевом и локтевом суставах за счет толчкообразных движений ног;

2) раскачивание ноги в тазобедренном и коленном суставах за счет толчкообразных движений опорной ноги;

3) хлестообразные движения верхних конечностей за счет резких поворотов туловища;

4) встряхивание (потряхивание) руками, ногой, туловищем;

5) расслабленное «падение» туловища, поднятых рук.

*Методические рекомендации* для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений сводятся к следующим положениям:

1) выполнять изучаемые упражнения до утомления (это особенно целесообразно в занятиях циклическими упражнениями);

2) создавать установку у занимающегося на выполнение заключительных фраз движений «хлестообразно»; эта методическая рекомендация дает наилучшие результаты в упражнениях, направленных на овладение техникой видов спорта, в которых проявляется «взрывное» усилие;

3) переключать (резко чередовать) интенсивность движений;

4) напоминать занимающемуся о необходимости расслабления мышц во время выполнения физических упражнений в виде кратких указаний (например, «расслабься», «свободно» и др.);

5) во время выполнения напряженных циклических физических упражнений следить за мимическими мышцами, придавать лицу спокойное выражение, сознательно расслаблять мышцы лица.

Вместе с тем представляет интерес ***методика релаксации, проводимая в три ступени.***

На *первой подготовительной ступени* происходит обучение произвольному расслаблению мышц, начиная со стопы и кончая лицом, по принципу напряжение-расслабление. По словесной команде сначала напрягается та или иная группа мышц, затем расслабляется. Ощущение контраста позволяет на последующих ступенях релаксации расслаблять определенные мышцы.

На *второй ступени* вырабатывается способность сознательно регулировать вегетативно-сосудистые процессы в своем организме. Человек может последовательно расслаблять мышцы без предварительного напряжения, для чего достаточно словесной (извне или мысленной) команды.

Достигнув состояния полного расслабления всех мышц, человек с помощью мысленно проговариваемых формул вызывает у себя

ощущение тепла, холода, тяжести, состояние покоя, хорошее настроение, может успокоить дыхание, добиться ритмичного сердцебиения.

Задача *третьей ступени* – управление волевыми процессами, направленными на овладение эмоциями, и даже деятельностью отдельных внутренних органов. С помощью релаксации можно снять болезненные ощущения в области сердца, улучшить тонус сосудов.

Методика первой ступени заключается в собственной подаче команд на выполнение следующих действий:

«Занимаю удобное положение в кресле: кладу руки на подлокотники или бедра, свободно ставлю ноги ступнями слегка вперед, туловище свободно. Одежда удобная. Опускаю веки. Сосредоточиваю внимание на своем теле. Делаю глубокий вдох, выдох. Мое внимание на стопах. Ставлю их на пятки. Делаю плавный вдох. На высоте вдоха сгибаю пальцы стоп. Чувствую напряжение мышц. Делаю выдох и при этом расслабляю пальцы ног». Про себя повторяю команду: «Пальцы расслаблены!». Выполнить 2–3 раза.

«Ставлю правую пятку на пол, делаю вращательные движения стопой кнаружи, вовнутрь. Пятку напрягаю. Опускаю стопу, расслабляю пятку».

«Левую пятку ставлю на пол, вращаю стопой кнаружи, вовнутрь. Расслабляю левую пятку. Чувствую расслабление и приятное тепло обеих стоп».

«Напрягаю голени. На вдохе упираюсь пятками в пол, чувствую напряжение голени, на выдохе опускаю стопы, расслабляю переднюю часть голени». Повторить еще раз.

«Напрягаю икры ног. На вдохе ставлю ноги на цыпочки и упираюсь пальцами в пол, на выдохе опускаю их на пол и расслабляю икры». Повторить упражнение.

«Напрягаю бедра. На вдохе поднимаю ноги и вытягиваю вперед – чувствую напряжение бедер. На выдохе опускаю ноги и расслабляю бедра». Упражнение повторить.

«Напрягаю мышцы тела. На вдохе свожу ягодицы, на выдохе – расслабляю». Делать 2–3 раза.

«Напрягаю живот. На вдохе живот втягиваю, чувствую напряжение, на выдохе расслабляю». Выполнить 2–3 раза.

«Напрягаю мышцы груди. На вдохе поднимаю руки вперед, на выдохе опускаю, грудные мышцы расслабляю». Повторить еще раз.

«Напрягаю боковые мышцы. На вдохе поворачиваю туловище вправо, на выдохе – прямо. Чувствую расслабление боковых мышц».

«Напрягаю мышцы лопаток. На вдохе свожу лопатки, напрягаю, на выдохе – развожу, расслабляю». Сделать 2–3 раза.

«Напрягаю мышцы спины. На вдохе выгибаю спину, чувствую напряжение, на выдохе выпрямляюсь и расслабляю мышцы спины и поясницы». Повторить еще раз.

«Внимание на руки. На вдохе сжимаю руку в кулак, на выдохе расслабляю поочередно мизинец, безымянный палец, средний, указательный, большой. На вдохе сжимаю левую кисть в кулак, на выдохе расслабляю мизинец, безымянный палец, средний, указательный, большой. Чувствую расслабление обеих кистей».

«Напрягаю предплечье. На вдохе сжимаю руки в кулак, с напряжением подношу к плечам. На выдохе опускаю руки и расслабляю мышцы предплечий».

«Напрягаю плечи. На вдохе поднимаю плечи вверх, напрягаю их, на выдохе опускаю, расслабляюсь».

«Напрягаю мышцы шеи. На вдохе поворачиваю голову вправо, на выдохе – прямо. На вдохе поворачиваю голову влево, на выдохе – прямо. Расслабляю боковые мышцы шеи. На вдохе отвожу голову назад, натягиваю передние мышцы шеи, на выдохе – голову прямо, расслабляю передние мышцы шеи. Склоняю голову на грудь, делаю вращательные движения, чувствую напряжение затылка. Поднимаю голову, расслабляю затылок. Запрокидываю голову на спинку кресла».

«Напрягаю мышцы лица. На вдохе хмурю брови, зажмуриваю глаза, смыкаю челюсти. На выдохе расслабляю лицо, чувствую тепло».

«Напрягаю язык. На вдохе упираюсь в верхнее небо, на выдохе язык опускаю, расслабляю».

«Напрягаю глаза. Вращаю глазами яблоками по ходу часовой стрелки. Взгляд направляю вверх, вниз, влево, вправо. Смотрю прямо вдаль. Расслабляю глаза. Делаю глубокий вдох, выдох».

2-я ступень. Контроль расслабления.

С помощью словесных формул вызываю у себя соответствующие ощущения.

Внимание на лицо. «Мое лицо расслаблено. Расслаблены мышцы лба, бровей.

Расслаблены мышцы век, глаз, крыльев носа, щек, подбородка.

Губы и зубы разжаты.

Нижняя челюсть тяжелая и слегка отвисает.

Мое лицо полностью расслаблено, спокойно, безмятежно. Мое лицо, как во сне». Глубокий вдох. Выдох.

Расслаблены мышцы шеи, затылка.

Внимание на туловище. «Расслаблены мышцы живота, груди, спины».

Глубокий вдох. Выдох.

Внимание на руки. «Мои руки расслаблены, приятно расслаблены пальцы, кисти, предплечья, плечи. Руки теплые. Я чувствую приятное расслабление рук». Глубокий вдох, выдох.

Внимание на ноги. «Расслаблены стопы, голени, колени, бедра, мышцы таза». Глубокий вдох. Выдох.

3-я ступень. Отдых в расслаблении.

«Все тело расслаблено для отдыха. Я все больше погружаюсь в расслабление. Меня окутывает спокойствие, приятное расслабление.

Я расслабился, ни о чем не думаю, дыхание свободное, ровное.

Расслабление во мне разлилось безмятежно. Оно нежно обволакивает все мое тело. В приятной тяжести расслаблено тело. Я отдыхаю в расслаблении. Вокруг спокойно, я хочу уснуть. Мне приятно и легко. Я испытываю радость мышечного расслабления. Мышцы моего тела заряжаются силой в расслаблении».

В этом состоянии находятся до тех пор, пока оно приятно. Затем мысленно он дает себе команду: «Я отдохнул, тревоги улеглись, голова ясная. Тяжесть уходит из моего тела, рук, ног...». Глубокий вдох, пальцы сжать в кулаки. Потянуться. Разжать кулаки, вдох. Открыть глаза, улыбнуться, выдох.

## **Программа релаксационного аутотренинга**

### ***Концептуальное введение***

Метод аутогенной тренировки [164] направлен на выработку навыков и умений самостоятельного контроля и регулирования психофизиологического состояния с целью повышения эффективности своих действий, особенно в напряженных ситуациях. Аутогенная тренировка широко признана во всем мире как активный метод психотерапии, психопрофилактики и психогигиены, способствующий повышению возможностей произвольных функций организма.

Чтобы освоить методику и приемы аутогенной тренировки, целесообразно ежедневно самостоятельно заниматься по 10–15 минут один-два раза в день.

*Тренировка включает две ступени подготовки.*

Низшая ступень направлена на регуляцию некоторых вегетативных функций и предполагает освоение подготовительных тренировочных упражнений:

- дыхательных упражнений и техник мышечного расслабления (тренировочное занятие № 1);
- упражнений на формирование ощущений тепла и тяжести мышц, тренировку психических функций с использованием формул самовнушения (тренировочное занятие № 2).

Высшая ступень подготовки направлена на закрепление навыков, приобретенных на предыдущих занятиях, предполагает освоение полной формулы погружения в аутогенное расслабление (тренировочное занятие № 3).

### Тренировочное занятие № 1

*Цель проведения:* освоение подготовительных тренировочных упражнений (дыхательная гимнастика и прогрессивная мышечная релаксация).

#### Дыхательная гимнастика

Дыхательные упражнения способствуют закреплению внимания на дыхании и вызывают состояние покоя.

#### Упражнения на регуляцию ритмичности дыхания

Дыхательные упражнения с мысленным счетом длительности вдоха, выдоха и паузы.

**Р е ч ь т р е н е р а :**

– Каковы ваши ощущения? Формула дыхания, в которой выдох в два раза длительнее вдоха, как считают специалисты, наиболее оптимальна. Такое дыхание называется успокаивающим, снимает повышенную нервно-эмоциональную возбудимость, способствует релаксации (рисунок 3.2.5.1).

	Вдох		Задержка		Выдох	
Формула 1:	4	—	2	—	4	↓ (тренировка до полного освоения) удлинение выдоха
Формула 2:	4	—	2	—	5	
Формула 3:	4	—	2	—	6	
Формула 4:	4	—	2	—	7	
Формула 5:	4	—	2	—	8	

↓ (прогрессивное удлинение выдоха)

Цифрами обозначено количество секунд (единиц при устном счете).

#### Рисунок 3.2.5.1 – Формула дыхания при длительном выдохе

**Р е ч ь т р е н е р а :**

– Для сравнения ощущений, изменим формулу дыхания, где будет более длительным вдох (рисунок 3.2.5.2).

Формула 6:	4	—	2	—	4	↓ сокращение вдоха
Формула 7:	4	—	2	—	3	
Формула 8:	4	—	2	—	2	

#### Рисунок 3.2.5.2 – Формула дыхания при длительном вдохе

– Каковы ваши ощущения? (Возбудимость, «нехватка воздуха».)

– Как вы думаете, почему имеет место этот эффект?

*Вдох* – потребление кислорода, *выдох* – выброс углекислого газа («ненужного», «непотребного»). Выдох должен быть полноценным, в противном случае возникают состояния беспокойства, тревоги.

При освоении более сложных аутотренировочных упражнений важнейшим условием успешности должно быть правильное дыхание, где вдох приблизительно в два раза короче выдоха. Количественный параметр

длительности может быть установлен вами (здесь большую роль играют индивидуальные особенности), но закономерность должна соблюдаться.

Найдите оптимальный для себя вариант, который обеспечивал бы вам комфорт и спокойствие (тренировка).

### **Прогрессивная мышечная релаксация**

#### ***Упражнения на формирование ощущений состояния покоя (релаксации)***

##### *Упражнение 1*

Сесть прямо, не горбясь, прогнуться и свести плечи, напрячь мышцы; задержавшись в таком положении, мысленно посчитать до десяти, затем свободно расслабиться и слегка согнуться. Во время прогиба и напряжения – вдох, во время расслабления – выдох. Повторить упражнение 7–8 раз.

##### *Упражнение 2*

Сесть. Вначале поднять, не сгибая в коленях, одну ногу, опустить, затем – вторую, потом – две ноги вместе. Повторить упражнение 7–8 раз.

##### *Упражнение 3*

Сидя, выпрямить ноги и сильно напрячь их, не отрывая от пола. Задержаться в этом положении на 7–10 секунд, затем медленно расслабить. Повторить упражнение 7–8 раз.

##### *Упражнение 4*

Встать. Поднять прямые руки вверх, напрячь их и свободно уронить. Вначале выполнить одной рукой, затем – второй, потом – двумя руками вместе. Повторить упражнение 7–8 раз.

##### *Упражнение 5*

Сидя, поднять вытянутую руку вперед и напрячь ее, затем, расслабив, опустить. Вначале выполнить одной рукой, затем – второй, потом – двумя руками вместе. Повторить упражнение 7–8 раз.

##### *Упражнение 6*

Сделать глубокий и медленный вдох, постепенно выпячивая живот. Задержать дыхание и напрячь брюшную стенку, затем медленно и спокойно выдохнуть, втянуть живот. «Вслушаться» в это состояние. Повторить упражнение 7–8 раз.

##### *Упражнение 7*

Сидя, поднять голову вверх, слегка прогнуться, затем опустить ее и свободно наклонить вперед. Повторить упражнение 7–8 раз.

##### *Упражнение 8*

Постараться пошире улыбнуться («растянуть рот до ушей»). Задержаться в таком состоянии, затем расслабиться. Повторить упражнение 7–8 раз.

##### *Упражнение 9*

Сложить губы «трубочкой», как при свисте или произнесении буквы «у». Очень сильно сжать губы, вытянув их максимально вперед, затем расслабиться, «распустив» мышцы вокруг рта. Дать им возможность самостоятельно расслабиться. Повторить упражнение 7–8 раз.

### *Упражнение 10*

Постараться максимально растянуть крылья носа, словно втягивая большой поток воздуха. По возможности напрячь крылья носа, затем расслабить. Отдохнуть и повторить это упражнение 2 раза. «Вслушаться» в возникшие ощущения. Повторить упражнение 7–8 раз.

### *Упражнение 11*

Сильно зажмурить глаза, напрячь веки. Задержаться в таком состоянии 3–5 секунд, затем открыть глаза и отдохнуть. Повторить упражнение 7–8 раз.

### *Упражнение 12*

Поднять как можно выше брови, глаза при этом должны быть закрыты. Напрячься, не задерживая дыхания. Затем расслабиться. Повторить упражнение 7–8 раз.

### *Речь тренера:*

– Каковы ваши ощущения? Удалось почувствовать расслабление? Не было ли ощущений тяжести и тепла? В какие моменты они возникали: расслабления или напряжения мышц?

**Домашнее задание:** Потренироваться в упражнениях прогрессивной релаксации, начиная с мышц лба, заканчивая ступнями. Релаксационную гимнастику проводить с закрытыми глазами. В активации-релаксации должны быть задействованы мышцы лба, глаз, носа, щек, губ, шеи, плеч, живота, запястий рук, кистей рук, бедер, икр ног, ступней.

## **Тренировочное занятие № 2**

**Цель проведения:** отработка навыков правильного дыхания, прогрессивной мышечной релаксации; апробирование методик образной визуализации.

### **Прогрессивная мышечная релаксация**

**Упражнения на формирование ощущений состояния покоя (релаксации)**

*Упражнения 1–12* (см. тренировочное занятие № 1). Упражнения выполняются по 7–8 раз.

### *Речь тренера:*

– Для освоения упражнений аутогенной тренировки необходимо научиться не только ясно ощущать состояние покоя, расслабления, но и тяжести и тепла мышц. Ощущения тяжести и тепла сопряжены с расслаблением мышц.

### **Упражнения на отработку интенсивности ощущения «тяжести»**

#### *Упражнение 1*

Образное представление «Тяжелый предмет»

### *Речь тренера:*

– Представьте, что вы несете в руках что-то тяжелое. Руки очень устали, но необходимо донести этот тяжелый предмет до какого-то определенного места. Поэтому вы ускоряете шаг... Идете быстрее... Еще

быстрее... И вот долгожданное место... С облегчением опускаете ношу... Теперь заслуженный отдых... и... вздох облегчения... Встряхните руками, положите руки на колени... Тяжелые усталые руки отдыхают... Мышцы самопроизвольно расслабились, а руки стали тяжелыми и теплыми...

Повторить упражнение 7–8 раз.

*Упражнение 2*

Словесное внушение «Тяжесть»

**Ф о р м у л а в н у ш е н и я :**

«...Я спокоен... Я совершенно спокоен... Моя правая рука тяжелая... Правая рука очень тяжелая... Я чувствую приятное расслабление в правой руке... Правая рука очень тяжелая... Рука тяжелая... Тяжелые руки... Тяжесть... Правая рука... Тяжелее правая рука... Тяжесть...»

Моя левая рука тяжелая... Левая рука очень тяжелая... Я чувствую приятное расслабление в правой руке... Левая рука очень тяжелая... Рука тяжелая... Тяжелые руки... Тяжесть... Левая рука... Тяжелее левая рука... Тяжесть...»

Повторить упражнение 7–8 раз.

Аналогично осуществляется представление тяжести в ногах.

**Р е ч ь т р е н е р а :**

– Каковы ваши ощущения? Возникло ли в конечностях ощущение тяжести, тепла? Если мышцы расслабляются, они обязательно теплеют, так как увеличивается приток крови к ним.

***Упражнения на отработку ощущения тепла***

*Упражнение 3*

Образное представление «Биологическая грелка»

**Р е ч ь т р е н е р а :**

– Положите одну руку на живот (можно и через рубашку), второй рукой накройте первую. Закройте глаза и внимательно «прислушайтесь» к ощущению в руках. Рука, находящаяся сверху, греет правую руку, от которой исходит тепло, направляющееся в брюшную полость. Запомните это ощущение тепла в области брюшной полости и старайтесь его представить во время аутогенной тренировки.

*Упражнение 4*

Словесное внушение «тепло»

**Ф о р м у л а 1**

«...Я спокоен... Я совершенно спокоен. Правая рука теплеет... Приятное тепло струится в правую руку... Приятное тепло струится через плечо... локтевой сустав... предплечье... кисть... вплоть до кончиков пальцев... Приятное тепло в руках... Тепло... Приятное тепло... В течение некоторого времени представляйте, как приятное тепло постепенно охватывает правую и левую руку... Тепло в правой (левой) руке... Тепло в левой (правой) руке... тепло...»



**Ф о р м у л а 2**

«...Тепло в моих ногах... правая нога теплая... Левая нога теплая...  
Ноги приятно потеплели... Приятное тепло в моем организме...  
Я отдыхаю... Я совершенно спокоен...»

**Ф о р м у л а 3**

«...Я чувствую приятное тепло в грудной клетке... Приятное тепло  
в области живота... Приятное тепло в области пупка... Мой живот теплый  
и мягкий... Мой живот прогрет приятным глубинным теплом... Мои нервы  
в области живота словно излучают тепло... Мое солнечное сплетение  
кажется теплым... Я спокоен... Я совершенно спокоен...».

**Д о м а ш н е е з а д а н и е :** Примените прогрессивную мышечную  
релаксацию, при расслаблении мышц постарайтесь мысленно достигнуть  
ощущения тепла и приятной тяжести в конечностях.

**Тренировочное занятие № 3**

*Цель проведения:* освоение развернутой формулы аутогенной  
тренировки.

*Упражнение 1*

Апробация развернутой формулы аутогенной тренировки

«Я спокоен... Я совершенно спокоен... Мое дыхание ровное и  
спокойное... Дыхание равномерное... Мне дышится легко и спокойно...  
Дыхание стало ровным и спокойным... Каждый вдох наполняет меня  
спокойствием и отдыхом... Я спокоен... Я совершенно спокоен... всегда...  
везде... в любой обстановке...»

Я отдыхаю... Отдыхает все мое тело... Тело приятно расслаблено и  
отдыхает... Отдыхает каждая клетка... Отдыхает каждый нерв... Отдыхает  
каждый мускул... Мышцы приятно расслаблены... Мышцы лица вялые и  
спокойные... Расслаблены и спокойны мышцы лба... бровей... глаз... носа...  
щек... губ...

Моя правая рука тяжелая... Правая рука очень тяжелая... Я чувствую  
приятное расслабление в правой руке. Правая рука очень тяжелая... Рука  
тяжелая... Тяжелые руки... Тяжесть... Правая рука...

Я спокоен... я совершенно спокоен... Правая рука приятно теплеет...  
Моя правая рука приятно потеплела... Я чувствую приятное тепло в правой  
руке... Приятное тепло струится в правую руку... Приятное тепло струится  
через плечо... локтевой сустав... предплечье... кисть... вплоть до кончиков  
пальцев... Приятное тепло в руках... Тепло... Приятное тепло...

Моя левая рука тяжелая... Левая рука очень тяжелая... Я чувствую  
приятное расслабление в левой руке. Левая рука очень тяжелая... Рука  
тяжелая... Тяжелые руки... Тяжесть... Левая рука... Тяжелеет левая рука...  
Тяжесть... Левая рука...

Я спокоен... я совершенно спокоен... Левая рука приятно теплеет... Моя левая рука приятно потеплела... Я чувствую приятное тепло в левой руке... Приятное тепло струится в левую руку... Приятное тепло струится через плечо... локтевой сустав... предплечье... кисть... вплоть до кончиков пальцев... Приятное тепло в руках... Тепло... Приятное тепло...

Я чувствую приятное тепло в грудной клетке... Приятное тепло в области живота... Приятное тепло в области пупка... Мой живот теплый и мягкий... Мой живот прогрет приятным глубинным теплом... Мои нервы в области живота словно излучают тепло...

Я спокоен... Я совершенно спокоен... Я отдыхаю... Приятный покой... Отдых и покой испытываю я... Отдыхает каждый мускул... Отдыхает каждый нерв... Отдыхает каждая клеточка моего организма... Я чувствую, как мое тело расслабилось... Я спокоен, я совершенно спокоен...»

**О б с у ж д е н и е   с т р у к т у р ы   ф о р м у л ы .**

- Оптимизация дыхания.
- Релаксация тела и каждого его элемента: клеток, нервов, мускулов, мышц лба, бровей, глаз, носа, щек, губ.
- Ощущение тяжести и тепла в правой руке.
- Ощущение тяжести и тепла в левой руке.
- Ощущение тепла в грудной клетке, в области живота.
- Релаксация всех частей тела: мускулов, нервов, клеток, всего тела.

**Р е ч ь   т р е н е р а :**

– Какие общие закономерности выявлены?

- 1) для участков 1– 2–3–4 – паттерн – в начале и в конце;
- 2) релаксация: ото лба к нижним конечностям, далее – грудная клетка и живот.

*Упражнение 2*

Самостоятельное апробирование аутотренинга с использованием схемы

**Р е ч ь   т р е н е р а :**

– Вы должны уяснить себе общую структуру, общие принципы аутотренинга. При использовании аутотренинга в повседневной жизни допускается свертывание отдельных формул.

Домашнее задание: отработка навыков аутотренинга.

## **Индивидуальные рекреационно-оздоровительные занятия [165]**

Это короткая форма самостоятельной физкультурно-рекреационной гимнастики, которая длится всего 20–60 секунд во время занятий.

*Цель этих упражнений* – ослабить утомление путем снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы, нормализации мозгового и периферического кровообращения, снижения утомления отдельных анализаторов и систем организма. В микропаузах активного

отдыха используются мышечные напряжения динамического, а чаще изометрического (без передвижения) характера, расслабление мышц, вращение головой, глазами, дыхательные упражнения, приемы самомассажа, сокращение мышц спины, ягодиц и т. д. На протяжении учебного дня они могут применяться многократно, по мере необходимости, индивидуально, помимо других форм производственной гимнастики. Как правило, эту форму активизации микронасосной функции скелетных мышц рекомендуется выполнять постоянно, превратив в одну из «полезных» привычек.

### **3.2.6 Общеподготовительные и специальные упражнения**

В комплексы общеразвивающих упражнений постепенно включаются более сложные по координации упражнения, увеличивается количество их повторений и интенсивность выполнения. Упражнения с отягощением (набивные мячи массой 1 кг для женщин и 2 кг для мужчин, амортизаторы, тренажеры).

Специальные упражнения направлены на дальнейшую коррекцию осанки, формирование компенсаций и нормализацию функций организма (упражнения в равновесии, статические, релаксационные, идеомоторные, дыхательные).

### **3.2.7 Прикладные физические упражнения**

Эти упражнения не имеют принципиального отличия от аналогичных упражнений в рабочее время. Как правило, в этих самостоятельных занятиях физическими упражнениями более ярко проявляется личная заинтересованность каждого занимающегося в повышении или поддержании своей специальной психофизической подготовленности. Очень часто стимулом к таким занятиям может быть не только качественное выполнение своих профессиональных функций, но и стремление через повышение личной профессионально-прикладной физической подготовленности занять на конкурсной основе интересующую его должность или отдельные поручения на выполнение интересного для него вида профессиональной деятельности.

## **3.3 Методы, применяемые в физической рекреации**

Методы, применяемые при занятиях ФКСиТ, свойственны и для ФР. Они достаточно разнообразны. Наиболее обширную группу составляют методы, основанные ДА. В единстве с ними используют ряд общепедагогических методов, видоизменяя их применительно к особенностям ФР. Методы различаются, прежде всего, по способу организации и регулирования ДА занимающихся [9].

### **3.3.1 Метод строго регламентированного упражнения**

Особенность этого метода в том, что выполнение упражнений организовано и регулируется: определены сами упражнения, их порядок, число повторений, интервалы отдыха и т. п. Данный метод позволяет точно дозировать местное и общее воздействие на организм, обучать двигательным умениям и навыкам и совершенствовать их. Метод строго регламентированного упражнения можно использовать в зависимости от состояния занимающегося при проведении различных форм ФР под руководством преподавателя. В процессе выполнения упражнений преподаватель управляет действиями занимающихся, регулирует нагрузку. При самостоятельных занятиях занимающийся должен придерживаться заранее подготовленной программы.

Метод строго регламентированного упражнения имеет много вариантов. Например, метод повторного упражнения широко используется при выполнении гимнастических упражнений, которые повторяется без существенных изменений движений; метод интервального упражнения – в дозированной ходьбе, когда прохождение определенных отрезков чередуют с интервалами отдыха; метод круговой тренировки – когда повторяется комплекс упражнений, причем каждое упражнение выполняется на специально оборудованном месте, а занимающийся последовательно переходит с места на место по кругу. Применяются и комбинации разных вариантов.

### **3.3.2 Метод неопредельных нагрузок**

Метод неопредельных нагрузок (30–50% от максимальных). Занимающийся определяет для себя оптимальный вес отягощения при выполнении, например, приседания. Практически это выглядит так. Занимающийся из положения седа может встать со штангой весом 100 кг на плечах. Допустим, что это его максимальный результат. Для использования метода неопредельных нагрузок оптимальный вес отягощения для него в данном случае будет в пределах 30–50 кг. В диапазоне этого веса можно варьировать вес отягощения в зависимости от самочувствия и подготовленности занимающегося, периода тренировочного занятия, попыток подхода к снаряду и других обстоятельств. Вначале занимающийся кладет на плечи штангу весом 30 кг, приседает и встает с ней в максимально быстром темпе. Затем это упражнение можно повторять, незначительно увеличивая вес.

### 3.3.3 Игровой метод

Игровой метод характеризуется такими особенностями, как:

1. «Сюжетная» организация, где деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным сюжетом (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

Игровой сюжет либо непосредственно заимствуется из окружающей действительности с образным отражением тех или иных прикладных действий и жизненных отношений (например: трудовые, бытовые действия, имитация охоты и т. д.), либо специально создается, исходя из потребностей физического воспитания, как условная схема взаимодействия играющих – это особенно характерно для современных спортивных игр.

2. Разнообразие способов достижения цели – возможность достижения игровой цели (выигрыша) обычно не связана с каким-либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры, которые лимитируют лишь общую линию поведения, но не определяют жестко конкретные действия.

3. Комплексный характер деятельности: игра включает в себя различные двигательные действия – бег, прыжки, метания и т. д. Правда, иногда игровой метод применяется и на основе относительно однородных действий, например «фортлек» («беговая игра») – своеобразное сочетание игрового метода с методом непрерывного переменного упражнения, где бег различной интенсивности или бег, чередуемый с ходьбой, проводится на местности в порядке игрового соперничества между участниками.

4. Широкая самостоятельность действий занимающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости – игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, при этом постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

5. Моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность в большинстве игр хотя и условно, но с достаточно высокой степенью психической напряженности, воспроизводят активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому выявлению этических качеств личности.

6. Вероятное программирование действий и ограниченные возможности дозирования нагрузки.

### **3.3.4 Соревновательный метод**

Соревнования или состязания включаются в процесс ФР в элементарных и развитых формах [9]. В первом случае речь идет об использовании соревновательного начала в качестве подчиненного общей организации занятия элемента (в связи с отдельными упражнениями, включаемыми в данное занятие); во втором – об относительно самостоятельной форме организации занятия, отвечающей особенностям соревновательного метода (официальные спортивные и подобные им состязания).

Главная черта соревновательного метода – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение.

Соревнование (или состязание), подобно игре, относится к числу наиболее широко распространенных общественных явлений. Оно имеет значение как способ организации и стимулирования деятельности в самых различных сферах жизни – в производственной деятельности, в искусстве (художественные конкурсы, фестивали), в спорте и т. д. Естественно, что конкретный смысл соревнований при этом различен.

Соревновательный метод характеризуется также унификацией (приведением к некоторому единообразию) предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения. Вполне понятно, что невозможно сравнивать силы, если нет общего эталона для сравнения и не упорядочен сам процесс сопоставления. В отдельных случаях унификация может иметь силу лишь в пределах данного коллектива соревнующихся учебной группы. Но она всегда присутствует при использовании соревновательного метода. В спорте же унификация закрепляется едиными правилами соревнований, которые во многих случаях приобрели уже значение международных норм. Вместе с тем унификация в соревновательном методе не регламентирует соревнующихся во всех деталях. Характер этой деятельности определяется в решающей мере логикой борьбы за первенство, победу или возможно высокое достижение.

Основу соревновательного метода составляет рационально организованный процесс состязания, причем студент может соревноваться не только с другими, но и с самим собой, стремясь превзойти свой спортивный результат или показатели в подготовительных упражнениях.

### **3.3.5 Сенсорные методы**

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в ФР понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные (проприоцептивные) ощущения. Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;

- предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками игроков);

- кино- и видеомангитфонных демонстраций (просмотр кино-кольцовок, специальных учебных кинофильмов, видеозаписей выполнения упражнений);

- избирательно-сенсорной демонстрации для воссоздания отдельных параметров движений с помощью аппаратурных устройств (метронома, магнитофона, системы сигнализирующих электроламп).

В общем перечне сенсорных методов могут быть представлены:

- метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;

- метод ориентирования, т. е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала);

- методы лидирования и текущего сенсорного программирования, в которых часто используется специальная электронная аппаратура, нередко с обратной связью (видео- и звуколидеры, указывающие, например, расхождение между заданным и фактическим темпами исполнения).

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Фурманов, А.Г. Формирование здорового образа жизни учащихся и студентов учебных заведений, находящихся на территориях радионуклидного загрязнения / А.Г. Фурманов, Ю.Н. Князев // Мир спорта. – 2001. – № 3. – С. 52–55.
2. Коледа, В.А. Образовательный процесс и здоровье студентов: условия благополучной динамики / В.А. Коледа, В.И. Ярмолинский // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы VII Международной научно-практической конференции, Гомель, 27–28 сент. 2007 г. / ГГУ им. Ф. Скорины ; редкол.: О.М. Демиденко [и др.]. – Гомель, 2007. – С. 38–40.
3. Формирование физического здоровья детей и молодежи, проживающих на территориях радионуклидного загрязнения : пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений, учителей физической культуры общеобразовательных учреждений, преподавателей физического воспитания высших учебных заведений / под ред. М.Е. Кобринского, А.Г. Фурманова. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2005. – 377 с.
4. Кобяков, Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 11. – С. 20–24.
5. Кобяков, Ю.П. Двигательная активность студента: структура, нормы, содержание / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 43–47.
6. Bouchard, C. Physical activity, fitness, and health: the model and key concepts / C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens // Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement. – Champaign, IL : Human Kinetics, 1994. – P. 77–88.
7. Виленский, М.Я. Пути компенсации дефицита двигательной активности и повышения уровня физической работоспособности и подготовленности студенток / М.Я. Виленский, Б.Н. Минаев // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 4. – С. 54–57.
8. Железняк, Ю.Д. Физическая активность и здоровье студентов вузов нефизкультурного профиля / Ю.Д. Железняк, А.В. Лейфа // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С. 46–47.
9. Фурманов, А.Г. Физическая рекреация: учеб. пособие для студ. вузов / А.Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2009. – 495 с.
10. Виноградов, Г.П. Теоретические и методические основы физической рекреации : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Г.П. Виноградов ; Санкт-Пет. гос. акад. физ. культуры. – СПб., 1998. – 51 с.



11. Джумаев, А.Д. Теоретические основы физической рекреации как составной части физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.Д. Джумаев ; Санкт-Пет. гос. акад. физ. культуры. – Л., 1991. – 21 с.
12. Пиотровски, Л.М. Физическая рекреация как часть физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л.М. Пиотровски. – Л., 1980. – 167 л.
13. Реховская, С.Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека: дис. ... канд. психол. наук / С.Н. Реховская. – Санкт-Петербург, 2007. – 194 л.
14. Рыжкин, Ю.Е. Физическая рекреация и здоровье человека / Ю.Е. Рыжкин. – СПб. : СПбРГПУ им. А.И. Герцена, 2003. – 96 с.
15. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – 3-е изд., доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
16. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев : Здоров'я, 1987. – 223 с.
17. Виру, А.А. Механизмы адаптации к физической тренировке / А.А. Виру // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 9. – С. 16–18.
18. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник для вузов физич. культуры / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 382, [2] с.
19. Перевозников, А.С. Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов нефизкультурных вузов / А.С. Перевозников, М.В. Шапошникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 1. – С. 59–61.
20. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
21. Лотоненко, А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / А.В. Лотоненко. – Воронеж, 1998. – 340 л.
22. Рейзин, В.М. Физическая культура в жизни студента / В.М. Рейзин, А.С. Ищенко ; науч. ред. А.А. Логинов. – Минск : Выш. шк., 1986. – 175 с.
23. Физическая культура студента : учеб. / М.Я. Виленский [и др.] ; под ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2001. – 448 с.
24. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Изд. 4-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 378 с.
25. Виленский, М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе : учеб. пособие / М.Я. Виленский. – М. : МГПИ, 1982. – 156 с.
26. Волкинд, Н.Я. Напряжение сердечной деятельности у экзаменуемых спортсменов и нетренированных студентов / Н.Я. Волкинд // Теория и практика физической культуры. – 1978. – № 5. – С. 59–61.

27. Мархоцкий, Я.Л. Валеология : учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск : Выш. шк., 2006. – 286 с.
28. Рыжкин, Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации : учеб. пособие / Ю.Е. Рыжкин. – СПб. : Образование, 1997. – С. 36–39.
29. Воловик, А.Ф. Педагогика досуга : учеб. / А.Ф. Воловик, В.А. Воловик. – М. : Флинта ; Московский психолого-социальный институт, 1998. – 240 с.
30. Рыжкин, Ю.Е. Подготовка кадров по физической рекреации / Ю.Е. Рыжкин // Профессиональная подготовка педагогов-специалистов в области физической культуры и спорта : материалы всерос. межвузовской науч.-практ. конф., Москва, 22–23 апреля 1999 / МГПУ, МГАФК ; редкол. С.Г. Сейранов [и др.]. – М. : Малаховка, 1999. – С. 69–74.
31. Пономарев, Г.Н. Высшее профессиональное образование в области физической культуры: состояние, предпосылки и направления обновления : монография / Г.Н. Пономарев. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. – 262 с.
32. Захаренко, Е.Н. Словарь иностранных слов / Е.Н. Захаренко, Т.А. Пичугина. – 17-е изд., испр. – М. : Рус. яз, 1988. – 608 с.
33. Мюллер, В.К. Англо-русский словарь / В.К. Мюллер. – 23-е изд., стер. – М. : Рус. яз., 1990. – 848 с.
34. Орлов, А.С. Социология рекреации / А.С. Орлов. – М. : Наука, 1995. – 118 с.
35. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
36. Большая Советская энциклопедия : в 30 т. / под ред. А.М. Прохорова. – 3-е изд. – М. : Изд-во «Советская энциклопедия», 1975. – Т. 21. – С. 616.
37. Толковый словарь спортивных терминов: около 7400 терминов /сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1993. – 352 с.
38. Виноградов, Г.П. Теория и методика рекреационных занятий физическими упражнениями : монография / Г.П. Виноградов. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997. – 163 с.
39. Выдрин, В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2–4.
40. Выдрин, В.М. Введение в профессиональную деятельность : учеб. пособие / В.М. Выдрин. – СПб. : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1995. – 183 с.
41. Выдрин, В.М. Физическая культура и ее теория / В.М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 5. – С. 7–10.
42. Евстафьев, Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б.В. Евстафьев. – Л. : ВДКИФК, 1985. – 122 с.
43. Зорин, И.В. Рекреационная сущность экологического туризма / И.В. Зорин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 11. – С. 9–13.

44. Лубышева, Л.И. Женщина и спорт: социальный аспект / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 6. – С. 13–16.
45. Мун Вон Бэ Организационно-структурные закономерности и тенденции развития туризма в сфере досуга населения Республики Корея : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Мун Вон Бэ ; РГПУ им. А.И. Герцена. – СПб., 1998. – 35 с.
46. Рыжкин, Ю.Е. К вопросу о понятии «физическая рекреация» / Ю.Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 55–57.
47. Фурманов, А.Г. Физическая рекреация: виды, формы и средства активного досуга / А.Г. Фурманов // Современные экологические проблемы устойчивого развития Полесского региона и сопредельных территорий: наука, образование, культура : материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 25–27 сентября 2007 г. : в 3 ч. / МГПУ им. И.П. Шамякина ; редкол.: В.В. Валетов [и др.]. – Мозырь, 2007. – Ч. 1. – С. 26–28.
48. Celikovsky, S. Navghnavy mezenipojmu telesna kultura, telesna vychova, sport, pohybova recreace a telesna cvicent / S. Celikovsky // Teorie a praxe telesne vychovy. – 1973. – № 12. – S. 765–768.
49. Drdacka, B. Pohybova recreace, zakladni a rekreacni telesna vychova jako soucast masoveho rozwoje telesne kulturu / B. Drdacka // Teorie a praxe telesne vychovy. – 1979. – № 9. – S. 520–526.
50. Грин, А.У. Активный отдых, досуг и политика / А.У. Грин. – Нью-Йорк, 1964. – С. 3–37.
51. Трегубов, Б.А. Свободное время молодежи: сущность, типология, управление / Б.А. Трегубов. – СПб. : С.-Петербургский ун-т, 1991. – 152 с.
52. Якобсон, М.А. Ориентация понятий «спорт», «физическое воспитание», «физическая рекреация» в системе социологических понятий / М.А. Якобсон. – Минск : Институт ФКиС, 1971. – 33 с.
53. Dumazedier, J. Tuwards a socicly of leasure / J. Dumazedier. – N.Y., 1967. – P. 25.
54. Dumazedier, J. Versune civilization du loisir? Ed, du Senil / J. Dumazedier. – Paris, 1962. – 68 s.
55. Bucher, G.B. Foundations of Physical Education / G.B. Bucher. – St. Louis : Mosby Company, 1960. – P. 8–48.
56. Wolanska, T. Rekreacja fizyczna / T. Wolanska. – C.O.U.K. Warszawa, 1982. – P. 156.
57. Реховская, С.Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека : дис. ... канд. психол. наук : 13.00.04 / С.Н. Реховская. – Санкт-Петербург, 2007. – 194 л.

58. Ожегов, С.И. Словарь русского языка: ок. 57000 слов / С.И. Ожегов ; под ред. чл.-корр. АН СССР Н.Ю. Шведовой. – 20-е изд., стереотип. – М. : Рус. яз., 1989. – 750 с.
59. Сидоров, В.М. Рекреология – система наук об отдыхе / В.М. Сидоров. – Киев : Знание, 1990. – 16 с.
60. Никулин, И.Н. Подготовка будущего учителя к физкультурно-рекреативной деятельности с учащимися общеобразовательной школы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / И.Н. Никулин. – Белгород, 2000. – 209 л.
61. Шитикова, Г.Ф. Теоретико-методические основы физической рекреации школьников / Г.Ф. Шитикова / Актуальные проблемы теории физической культуры как учебной дисциплины. – Л. : Изд-во ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1986. – 59 с.
62. Butler, G.V. Introduction to community recreation / G.V. Butler. – N.Y. : Mc Grow Hill Company, Inc., 1959. – P. 7–62.
63. Калинин, Л.А. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества / Л.А. Калинин, В.В. Матов // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 8–11.
64. Черенко, В.А. Оптимизация и индивидуализация двигательной активности в системе физического воспитания студентов / В.А. Черенко // Мир спорта. – 2005. – № 2 – С. 37–40.
65. Суржок, Т.К. Физическая рекреация в профессиональной подготовке будущих менеджеров : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Т.К. Суржок. – СПб., 2004. – 137 л.
66. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студ. вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.
67. Виноградов, Г.П. Теоретические и методические основы физической рекреации : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Г.П. Виноградов. – СПб., 1998. – 460 л.
68. Пономарев, Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества человека / Н.И. Пономарев. – СПб. : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. – 284 с.
69. Гусева, Н.Л. Оптимизация двигательной активности студентов на основе интеграции учебной и внеучебной деятельности / Н.Л. Гусева, В.Г. Шилко // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 10. – С. 26–28.
70. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М. : Медицина, 1991. – 270 с.
71. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физ. культуры, 2000. – 275 с.

72. Матвеев, Л.П. О некоторых проблемах теории и практики физической культуры / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 7. – С. 5–8.
73. Назаров, П.А. Прогноз некоторых затрат времени студенческой молодежью к 2000 году / П.А. Назаров // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 11. – С. 59–62.
74. Бондаревский, Е. Движение – это жизнь / Е. Бондаревский, М.Ф. Гриненко // Спортивная жизнь России. – 1983. – № 4. – С. 24–25.
75. Фадеев, Б.Г. Физкультурный минимум в здоровом образе жизни / Б.Г. Фадеев // Спортивная жизнь России. – 1986. – № 8. – С. 38–39.
76. Программа физического воспитания населения СССР (основные исходные данные) // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 3. – С. 11.
77. Лотоненко, А.В. Специфика формирования у студентов потребности в физической культуре : учеб. пособие / А.В. Лотоненко. – Воронеж : ВПИ, 1995. – 145 с.
78. Кряж, В.Н. Введение в гуманизацию физического воспитания : в 3 ч. / В.Н. Кряж. – Минск : Четыре четверти, 1996. – Ч. 3. – 86 с.
79. Солодков, А.С. Физиология спорта : учеб. пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – СПб. : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 231 с.
80. Агаджанян, Н.А. Здоровье студентов / Н.А. Агаджанян. – М. : Россия, 1997. – 300 с.
81. Нифонтова, Л.Н. О реальном и рациональном распределении трудящимися недельного объема затрат времени на занятия физическими упражнениями / Л.Н. Нифонтова // Теория и практика физической культуры. – 1979. – № 12. – С. 36–38.
82. Гзовский, Б.М. Организация физического воспитания студентов / Б.М. Гзовский, Н.А. Нельга, В.Н. Кряж. – Минск : Выш. школа, 1978. – 96 с.
83. Kelly, J.R. Leisure and sport a sociological approach / J.R. Kelly // Handbook of social sciences of sport. – Champagn Striples publ. comp. – 1981. – P. 18.
84. Дегтярик, И.В. Студент и свободное время / И.В. Дегтярик, З.Л. Королева // Адукацыя і выхаванне. – 1998. – № 8. – С. 30–36.
85. Аванесов, К.Е. В сельской малокомплектной школе: организация спортивных соревнований / К.Е. Аванесов // Физическая культура в школе. – 1990. – № 1. – С. 43–45.
86. Байдонов, В.Я. Физическая культура учителя как часть его общепедагогической культуры / В.Я. Байдонов // Физическая культура и здоровье. – 1996. – № 2. – С. 83–88.
87. Байдонов, В.Я. Новые подходы к оздоровлению школьников / В.Я. Байдонов // Физическая культура и здоровье. – 2000. – № 1. – С. 36–42.

88. Гавриленко, А.В. Растить здоровое поколение / А.В. Гавриленко // Физическая культура и здоровье. – 1998. – № 4. – С. 76–97.
89. Гужаловский, А.А. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня / А.А. Гужаловский, С.Д. Бойченко // Физическая культура и здоровье. – 1998. – № 3. – С. 97–121.
90. Жолдак, В.И. Олимпийский туризм: перспективы развития / В.И. Жолдак // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 11. – С. 26–28.
91. Локтев, С.А. Новый взгляд на старые проблемы / С.А. Локтев, В.А. Барабанов, В.А. Якобашвили // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 3. – С. 51–53.
92. Неправский, М.М. Для самостоятельных занятий учащихся в свободное время / М.М. Неправский // Физическая культура и здоровье. – 1998. – № 2. – С. 119–127.
93. Kaminski, A. Czas wolny i jego problematika społeczno-wychowcza, PWN / A. Kaminski. – Wrocław-Warszawa-Krakow : Ossolineum, 1965. – 318 s.
94. Фурманов, А.Г. Функции свободного времени в организации физической рекреации студентов / А.Г. Фурманов, В.А. Горовой // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 13–15 окт. 2010 г. / МГПУ им. И.П. Шамякина ; редкол.: В.В. Валетов [и др.]. – Мозырь, 2010. – С. 87–90.
95. Таубер, Д.Р. Физическое воспитание учащихся старших классов общеобразовательных лицеев и средних учебных заведений на основе применения рекреационно-спортивной деятельности и туризма : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д.Р. Таубер. – Познань, 2003. – 165 л.
96. Горовой, В.А. Факторы развития физкультурно-рекреационной деятельности / В.А. Горовой, А.Г. Фурманов // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 9–10 окт. 2008 г. / УО МГПУ им. И.П. Шамякина ; редкол.: С.М. Блоцкий [и др.]. – Мозырь, 2008. – С. 176–177.
97. Выдрин, В.М. Физическая культура студентов вузов : учеб. пособие / В.М. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко. – Воронеж : ВГУ, 1991. – 160 с.
98. Актуальные проблемы совершенствования программы по физической культуре в университетах страны : тез. докл. I Всесоюз. науч.-метод. конф., Ростов-на-Дону, 14–18 октября / РГУ ; редкол.: Н.К. Ковалев, В.А. Уваров. – Ростов-на-Дону, 1991. – 113 с.
99. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность культуры / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–8.

100. Фурманов, А.Г. Физическая рекреация как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре учебного и свободного времени студентов / А.Г. Фурманов, В.А. Горовой // Мир спорта. – 2009. – № 2. – С. 64–67.
101. Муравов, И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И.В. Муравов. – Киев : Здоровье, 1989. – 246 с.
102. Григорьев, В.И. Оздоровительный и спортивный бег в структуре физического воспитания студентов вузов / В.И. Григорьев, В.Н. Григорьева. – СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 1995. – 99 с.
103. Пирогова, Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – Киев : Здоровье, 1986. – 152 с.
104. Купер, К. Новая аэробика / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 205 с.
105. Шадрин, Н.А. Интегральная оценка пульсовых реакций как способ выявления линейной связи между мощностью и «внутренней» интенсивностью нагрузки / Н.А. Шадрин // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 7. – С. 50–52.
106. Шадрин, Н.А. Метод оценки интегральной «внутренней» интенсивности нагрузки (регистрация напряжения общебиологической реакции организма) после выполнения физической работы у физкультурников и спортсменов / Н.А. Шадрин. – Екатеринбург : Акад. упр. и предпринимательства, 1996. – 80 с.
107. Терещенко, С.Г. Физические нагрузки субмаксимальной мощности в практике массовых форм физической культуры / С.Г. Терещенко, А.Ю. Гавриков, В.Н. Носов // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 2. – С. 12–14.
108. Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы и эмоции / А.Н. Леонтьев. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1971. – 40 с.
109. Психология / под ред. А.А. Смирнова и [и др.]. – 2-е изд. – М. : Учпедгиз, 1962. – С. 362–383.
110. Деятельность. Сознание. Личность / под ред. Д.А. Леонтьева. – М. : Смысл ; Академия, 2004. – 346 с.
111. Ковалева, О.Н. Формирование положительного отношения к физкультурно-спортивным занятиям у студентов / О.Н. Ковалева, Т.Е. Могилевцева, А.С. Суворов // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 27–28 сентября 2007 г. / ГГУ им. Ф. Скорины ; редкол.: О.М. Демиденко [и др.]. – Гомель, 2007. – С. 36–38.
112. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 135 с.

113. Коваленя, В.И. Проблема мотивации занятий физической культурой по данным научной литературы / В.И. Коваленя // Психологические основы педагогической деятельности: материалы VI межвузовской конференции / под ред. Г.В. Лозовой. – СПб. : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – Вып. 4. – С. 3–10.
114. Джаубаев, Ю.А. Физическая рекреация по месту жительства детей старшего школьного возраста : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю.А. Джаубаев. – Л., 1990. – 237 л.
115. Горбунов, Ю.Г. Социологические исследования вопросов физического воспитания студентов / Ю.Г. Горбунов // Теория и практика физической культуры. – 1974. – № 2. – С. 47–49.
116. Комаров, И.И. Факторы, формирующие отношение рабочих-кузнецов к физической культуре / И.И. Комаров, В.А. Малова // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 1. – С. 46–48.
117. Мансуров, И.И. Структура занятий физической культурой и спортом населения Карачаево-Черкесии / И.И. Мансуров // Теория и практика физической культуры. – 1973. – № 10. – С. 40–42.
118. Рипа, М.Д. Некоторые социальные факторы формирования физкультурных и спортивных интересов / М.Д. Рипа // Теория и практика физической культуры. – 1971. – № 10. – С. 45–47.
119. Омельченко, Е.И. Структура спортивных интересов молодежи промышленных предприятий / Е.И. Омельченко // Теория и практика физической культуры. – 1971. – № 8. – С. 29–30.
120. Кретти, Д. Б. Психология в современном спорте / Д.Б. Кретти. – М. : Физкультура и спорт. – 1978. – 223 с.
121. Анашкина, Н.А. Социокультурные факторы и социально-педагогические механизмы формирования рекреативно-оздоровительной деятельности женщин : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н.А. Анашкина ; РГАФК. – Москва, 1996. – 31 с.
122. Клеменко, А.Э. Психологические факторы разработки и реализации программ физической рекреации в сфере организованного отдыха : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 19.00.07 / А.Э. Клеменко ; СПГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1998. – 19 с.
123. Николаев, А.Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности / А.Н. Николаев // Психологические основы педагогической деятельности : сб. ст. / СПГАФК им. П.Ф. Лесгафта ; под ред. А.Н. Николаева. – СПб., 2003. – Вып. 7. – С. 55–58.
124. Сысоев, Ю.В. Мотивы занятий оздоровительным бегом / Ю.В. Сысоев // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 5. – С. 32–35.
125. Горовой, В.А. Потребности студентов в занятиях физической культурой и спортом / В.А. Горовой // Здоровье для всех : материалы I Международ.



- науч.-практ. конф., Пинск, 21–22 мая 2009 г. / Полесский гос. ун-т ; редкол. К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск, 2009. – С. 38–39.
126. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. – М. : Наука, 1984. – 444 с.
127. Алексеев, Н.Г. Формирование осознанного решения учебной задачи / Н.Г. Алексеев // Педагогика и логика : сб. / Касталь ; под ред. Г.П. Щедровицкого. – М., 1993. – 430 с.
128. Арвисто, М.А. Конкретно-социологическое исследование некоторых субъективных аспектов участия в спортивной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 / М.А. Арвисто ; Тартус. гос. ун-т. – Тарту, 1972. – 26 с.
129. Артемов, В.А. Запросы и потребности населения как базовый фактор планирования развития физической культуры и спорта городского района : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В.А. Артемов ; ВНИФК. – М., 1991. – 21 с.
130. Белякова, Р.Н. Некоторые аспекты формирования у школьников потребности и интереса к занятиям физической культурой и спортом / Р.Н. Белякова, Н.Н. Филиппов // Физическая культура и спорт в свободном времени детей и учащейся молодежи : материалы III региональной науч.-практ. конф., Витебск, 15–16 марта / гл. ред. Г.Ф. Беренштейн [и др.]. – Витебск : Вит. обл. центр ФВиС уч-ся, ВГУ, 1998. – С. 176–178.
131. Буева, Л.П. Деятельность как объект социальной психологии / Л.П. Буева // Методологические проблемы социальной психологии. – М. : Наука, 1975. – С. 45–62.
132. Галкин, Ю.П. Проблемы физической рекреации и неспецифического физкультурного образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Ю.П. Галкин ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1997. – 32 с.
133. Дилигенский, Г.Г. Проблемы теории человеческих потребностей / Г.Г. Дилигенский // Вопросы философии. – 1976. – № 9. – С. 39–41.
134. Иванчук, Н.В. Социальные проблемы изучения потребностей / Н.В. Иванчук. – Свердловск : Уральский ун-т, 1975. – 134 с.
135. Кривцун-Левшина, Л.Н. Социально-демографические мотивационные особенности физкультурной активности населения / Л.Н. Кривцун-Левшина // Вестник спортивной Беларуси. – Спец. выпуск. – 1995. – С. 8–10.
136. Соколов, В.А. Источники физкультурно-спортивной активности молодежи / В.А. Соколов. – Минск : Полымя, 1987. – 103 с.
137. Соколов, В.А. Мотивация занятий физической культурой и спортом школьников : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В.А. Соколов ; БГОИФК. – Минск, 1973. – 22 с.

138. Филиппов, Н.Н. Пути активизации двигательной деятельности старших школьников Республики Беларусь к занятиям физической культурой по месту жительства / Н.Н. Филиппов // Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ : материалы междунар. науч. конгресса, Минск, 23–25 июня 1999 г. : в 2 ч. / Междунар. конфедерация спортив. организаций [и др.] ; под ред. Б.Н. Рогатина. – Минск, 1999. – Ч. 1. – С. 115–121.
139. Платонова, Л.М. Некоторые методические и теоретические аспекты исследования структуры физкультурных и спортивных интересов / Л.М. Платонова. – Минск: Высшая школа, 1980. – 18 с.
140. Платонова, Л.М. Физкультурные и спортивные интересы студенческой молодежи как предмет социологического исследования : автореф. дис. ... канд. филос. : 09.00.11 / Л.М. Платонова ; БГОИФК. – Минск, 1980. – 21 с.
141. Психология : пособие для студентов БГУ, обучающихся по спец. гуманитар. и естественнонауч. профиля / И.А. Фурманов [и др.] ; под общ. ред. И.А. Фурманова. – Минск : БГУ, 2007. – 259 с.
142. Фурманов, И.А. Общая психология : учебник / И.А. Фурманов, Л.А. Вайнштейн, В.А. Поликарпов. – Минск : Современ. шк., 2009. – 512 с.
143. Филиппов, Н.Н. Научно-педагогические основы физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства / Н.Н. Филиппов. – Минск : РУП «Минсктипроект», 2001. – 174 с.
144. Круглик, И.П. Сравнительный анализ спортивных интересов к занятиям физической культурой и спортом у студентов-первокурсников / И.П. Круглик, Е.Е. Хританович, И.И. Круглик // Здоровье для всех : материалы II Междунар. науч.-практич. конф., Пинск, 20–22 мая 2010 г. : в 2 ч. / Нац. Банк РБ [и др.] ; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск, 2010. – Ч. 1. – С. 233–234.
145. Филиппов, Н.Н. Формы повышения эффективности занятий в физкультурно-оздоровительных группах по месту жительства с учетом потребностей трудящихся : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н.Н. Филиппов ; БГОИФК. – Минск, 1987. – 24 с.
146. Лю Юн Цянь Педагогические факторы стимулирования физкультурной активностой студенческой молодежи / Лю Юн Цянь // Мир спорта. – № 4. – 2008. – С. 53–56.
147. Домбровский, В.И. Использование программ в группах общефизической подготовки, направленных на привлечение студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями / В.И. Домбровский // Человек, здоровье, физическая культура на пороге XXI столетия : материалы междунар. науч.-метод. конф., Брест, 30–31 марта БрГУ / гл. ред. А.А. Зданевич. – Брест, 1999. – С. 94–95.

148. Городилин, С.Н. Формы совершенствования физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства студенческой молодежи / С.Н. Городилин, В.П. Кураш // Физическая культура и спорт в свободном времени детей и учащейся молодежи : материалы III региональной науч.-практ. конф., Витебск, 15–16 марта / гл. ред. Г.Ф. Беренштейн [и др.]. – Витебск : Витебск. обл. центр ФВиС уч-ся, ВГУ, 1998. – С. 176–178.
149. Лю Юн Цянь Физическая культура в ценностных ориентациях современных студентов / Лю Юн Цянь // Мир спорта. – 2008. – № 1. – С. 33–37.
150. Рудик, П.А. Проблемы психологии спорта / П.А. Рудик, А.Ц. Пуни. – М. : Прогресс, 1966. – 546 с.
151. Палайма, Ю.Ю. Мотивы спортивной деятельности / Ю.Ю. Палайма // Теория и практика физической культуры. – 1966. – № 8. – С. 56–64.
152. Физкультурные потребности, мотивы и ценности учащихся 11-х классов в контексте формирования физической культуры нации / В.Н. Кряж [и др.] // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XI Междунар. научной сессии по итогам НИР за 2009 г., Минск, 15–16 апреля 2010 г.: Молодежь – науке / БГУФК ; редкол.: М.Е. Кобринский [и др.]. – Минск, 2010. – С. 211–214.
153. Апанасенко, Г.Л. Так можно ли измерить здоровье? / Г.Л. Апанасенко // Советский спорт. – 1987. – 17 мая. – С. 6.
154. Баранов, В.М. В мире оздоровительной физкультуры / В.М. Баранов. – Киев : Здоров'я, 1987. – 130 с.
155. Рекомендации о порядке организации и проведения дискотек и других молодежных культурно-досуговых мероприятий в Республике Беларусь // Пазашкольнае выхаванне. – 2003. – № 5. – С. 14–15.
156. Геллер, Е.М. Активный отдых студентов: спорт, развлечения и игры / Е.М. Геллер. – Минск : Выш. школа, 1980. – 144 с.
157. Кривцун, В.П. Анализ подходов к пониманию тропы здоровья как формы физкультурно-оздоровительных занятий / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина, Д.Э. Шкирьянов // Мир спорта. – 2010. – № 2. – С. 43–48.
158. Кривцун, В.П. Занятия на тропах здоровья / В.П. Кривцун // Оздоровительно-рекреативная физическая культура : учеб. пособие : в 4 ч. / под общ. ред. А.Г. Фурманова. – Минск : БГАФК, 1996. – Ч. 4. – С. 5–23.
159. Воробьев, А.Н. Анатомия силы / А.Н. Воробьев, Ю.К. Сорокин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
160. Ваш ребенок / И.И. Гребешева [и др.]. – М. : Медицина, 1990. – 350 с.
161. Турскова, Т.А. Пейнтбол / Т.А. Турскова. – М. : Вече, 2002. – 384 с.

162. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М. : Физическая культура и спорт, 1988. – 208 с.
163. Мухарлямов, Н.М. Ультразвуковая диагностика в кардиологии / Н.М. Мухарлямов, Ю.Н. Беленков. – М. : Медицина, 1981. – 158 с.
164. Мазо, Г.Е. Аутогенная тренировка в режиме труда / Г.Е. Мазо. – Минск : Полымя, 1992. – 96 с.
165. Физкультурно-рекреационные мероприятия в учебном процессе / Гос. ком. БССР по физ. культуре и спорту, Респ. метод. каб. по физ. культуре и спорту. – Минск : [б. и.], 1989. – С. 21.

### СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виленский, М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе: учеб. пособ. / М.Я. Виленский. – М. : МГПИ, 1982. – 156 с.
2. Горовой, В.А. Сущностные характеристики физической рекреации / В.А. Горовой // Веснік Маз. дзярж. пед. ун-та імя І.П. Шамякіна. – 2009. – № 2. – С. 75–80.
3. Горовой, В.А. Оптимизация двигательного режима студенток путем использования средств и форм физической рекреации / В.А. Горовой // Веснік Маз. дзярж. пед. ун-та імя І.П. Шамякіна. – 2009. – № 4. – С. 29–36.
4. Горовой, В.А. Структурно-функциональная модель и методика организации физической рекреации студентов / В.А. Горовой // Мир спорта. – 2010. – № 4. – С. 68–75.
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Изд. 4-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 378 с.
6. Коледа, В.А. Теоретико-методические основы физического воспитания в системе профессионально-личностного развития студентов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В.А. Коледа ; БГАФК. – Минск, 2002. – 42 с.
7. Коледа, В.А. Особенности физического воспитания школьников и студентов Гомельского региона / В.А. Коледа, В.А. Медведев. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 1999. – 214 с.
8. Садовникова, В.В. Валеологический подход к организации занятий по физическому воспитанию студенток основного учебного отделения вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В.В. Садовникова ; БГУФК. – Минск, 2004. – 22 с.
9. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.

10. Соколов, В.А. Источники физкультурно-спортивной активности молодежи / В.А. Соколов. – Минск : Полымя, 1987. – 103 с.
11. Солодков, А.С. Физиология спорта: учеб. пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – СПб. : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 231 с.
12. Толкачев, В.А. Организационно-методические основы формирования здорового образа жизни (на примере клуба «Оптималист») : автореф. дис. ... кан. пед. наук : 13.00.04 / В.А. Толкачев ; БГАФК. – Минск, 2001. – 50 с.
13. Физическая культура студента : учеб. / М.Я. Виленский [и др.] ; под ред. В.И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2001. – 448 с.
14. Формирование физического здоровья детей и молодежи, проживающих на территориях радионуклидного загрязнения: пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений, учителей физической культуры общеобразовательных учреждений, преподавателей физического воспитания высших учебных заведений / под ред. М.Е. Кобринского, А.Г. Фурманова. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2005. – 377 с.
15. Фурманов, А.Г. Физическая рекреация : учеб. пособие для студ. вузов / А.Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2009. – 495 с.; ил.
16. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студ. вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.
17. Фурманов, А.Г. Физическая рекреация как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре учебного и свободного времени студентов / А.Г. Фурманов, В.А. Горовой // Мир спорта. – 2009. – № 2. – С. 64–67.
18. Фурманов, И.А. Общая психология : учебник / И.А. Фурманов, Л.А. Вайнштейн, В.А. Поликарпов. – Минск : Современ. шк., 2009. – 512 с.
19. Якимец, И.В. Пути и средства компенсации дефицита двигательной активности у детей подросткового возраста : автореф. дис. ... кан. пед. наук : 13.00.04 / И.В. Якимец ; БГУФК. – Минск, 2005. – 21 с.
20. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособие для преподавателей и кураторов групп средн. и высш. учеб. заведений / Р.И. Купчинов. – Минск : УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 211 с.

*Учебное издание*

**Горовой Вячеслав Александрович**

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ  
СТУДЕНТОВ**

Методические рекомендации

Ответственный за выпуск С. С. Борисова

Технический редактор Н. В. Ропот

Оригинал-макет Е. В. Лис

Корректоры: Е. М. Мельченко, М. М. Макаревич

Подписано в печать 03.11.2011. Формат 60x90 1/16. Бумага офсетная.

Гарнитура Times New Roman. Ризография. Усл. печ. л. 9,88.

Тираж 419 экз. Заказ 52.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования

«Мозырский государственный педагогический университет  
им. И. П. Шамякина»

ЛИ № 02330/0549479 от 14 мая 2009 г.

247760, Мозырь, Гомельская обл., ул. Студенческая, 28

Тел. (02351) 2-46-29

