



ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК ВИД РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Гунча Дурдыева

Преподаватель, кафедра медико-биологического обеспечения спорта
Туркменский государственный институт физической культуры и спорта
г. Ашхабад Туркменистан

Несмотря на то, что понятие физической рекреации возникло довольно давно, рассматривать его как предмет научных исследований в отечественной науке стали недавно.

Впервые термин рекреации ввели римляне. Рекреация образованно от латинского слова «recreatio», что означает восстановление, отдых, укрепление и др.

Главные признаки рекреации, которые определяют ее сущность:

- Осуществление ее в свободное время.
- Наличие деятельного характера.
- Добровольное и самостоятельное участие.

Понятие рекреации можно описать несколькими определениями:

1. Это расширение физических, психологических и эмоциональных способностей человека.
2. Это способ восстановления упадка сил с помощью игр и развлечений.
3. Перестройка организма, которая дает возможность заниматься активной деятельностью, несмотря на условия, характер и изменения окружающей среды.
4. Один из способов отдыха с пользой для здоровья.

Рекреация изучается во многих научных отраслях, таких как физическая культура, экономика, география, педагогика и т.п.

Следовательно, термин «рекреация» будет изменяться, в зависимости от отрасли в которой мы его рассматриваем. Так различают психологическую рекреацию наряду с физической, географической и другими видами.

Опираясь на тему реферата, речь будет идти о физической рекреации. В основе данной рекреации лежит исключительно двигательная активность человека, которая осуществляется в сфере досуга и приводит к оптимизации физического, социального и психического состояния человека

Самым главным в жизни человека является здоровье, ведь именно этот аспект помогает человеку добиться успеха во всех сферах жизнедеятельности. Здоровье у большинства людей расценивается как средство достижения своих потребностей, нежели как средство прожить долгую жизнь. Эти две характеристики здоровья противопоставляются друг другу, ведь если использовать здоровье для достижения целей, то оно быстро растрачивается, а сохранять его для длительных лет жизни то необходимо укреплять его активной жизнедеятельностью. Поэтому еще в древние времена появляется понятие физической рекреации как способа сохранить здоровья и использовать его как средство достижения желаемого.

Со временем, благодаря многолетнему опыту и практическим знаниям, люди начали изучать вопрос, касающийся физической рекреации. Ученые заинтересовались данным понятием лишь во второй половине XX века. С этого времени он постепенно становится предметом исследований в истории, социологии, биологии, географии и других научных дисциплинах.

Физическая рекреация возникла в системе физического воспитания и первоначально выполняла педагогическую функцию. Затем она широко использовалась в религиозных обрядах, национальных играх, праздниках, развлечениях, приобретая массовый характер, со временем становилась неотъемлемой частью жизнедеятельности людей. Такие условия способствовали обогащению физической рекреации различными социальными функциями, она становилась важным фактором социализации молодых людей, хоть и не обеспечивала подготовку к выполнению социальных обязанностей. Физическая рекреация являлась способом активного отдыха, игр, формирующих здоровье.

А Выдрин В.М. объяснял причину ее возникновения, сказав: «Физическая рекреация возникла в жизни и быту людей еще в древнейшие времена за десятки тысяч лет до высочайшего расцвета культуры телесности Древней Греции, хотя и не имела своего названия и термина. Из-за ускоренного развития капитализма в Западной Европе потребность в рекреационной деятельности увеличилась. Это обосновывалось воздействием на население напряженного труда в плохих условиях».

Издавна люди начали осваивать методы оздоровления и сохранения молодости. Свой опыт они передавали из поколения в поколение, дополняя известные им способы укрепления здоровья, новыми методами.

Например, разрабатывали и совершенствовали комплексы физических упражнений, проводили оздоровительные процедуры с помощью массажей, бань и различных гигиенических процедур, которые помогали снимать стресс после тяжелого рабочего дня.

Позднее, когда люди начали развиваться не только в области сельского хозяйства, начала развиваться военная деятельность. С тех пор появились физические тренировки, которые несли уже не развлекательный и расслабляющий характер, а представляли собой серьезные нагрузки. Однако, в сохранении молодости и укреплении здоровья организма они играли большую роль. Так люди осознали, что занятия физическими тренировками в сочетании с различными способами снятия напряжения, могли добиться здоровья и долголетия.

В наше время в случае с физической рекреацией мы говорим о восстановлении после трудного рабочего дня, переутомления, перенапряжения человека. Если речь идет о двигательной реабилитации, то подразумевается компенсация функций после травм или патологий. Поэтому необходимо выделять признаки, которые разграничивали бы различные виды физической культуры. Это помогло бы в решении проблем с их социальным использованием. Но социальная суть физической рекреации на сегодняшний день недостаточно изучена.

В литературе достаточно большое количество видов рекреаций. Выделяют основные признаки, по которым можно было бы отличить физическую рекреацию от других:

- 1) Основой данного вида рекреации является физическая активность.
- 2) Включает в себя не только физические, но и эмоциональные, а также интеллектуальные компоненты.
- 3) При правильных занятиях положительно влияет на функции организма.
- 4) Имеет развлекательный характер.
- 5) Главными средствами достижения результатов являются физические упражнения.
- 6) Имеет собственную методику

Как было сказано, любой вид рекреации влияет не на одну научную отрасль, так в физической рекреации выделяют следующие аспекты:

- 1) Биологический аспект изучает, какое влияние рекреация способна оказывать на организм человека
- 2) Психологический аспект отвечает на вопрос, какие мотивы преследует человек начиная заниматься физической рекреацией, и как психологически изменяется его поведение.

3) Экономический аспект заключается в средствах, используемых для организации физической рекреацией.

4) Социальный аспект отвечает за объединение людей, занимающихся активной двигательной деятельностью, в группы и в процессе объединения обменом социальным опытом.

5) Культурный аспект выясняет, какие культурные ценности усваивает человек в процессе физической рекреационной деятельности, и в какой мере она способствует созданию новых личностно- общественных ценностей.

6) Образовательно-воспитательный аспект изучает, какое влияние физическая рекреация оказывает на формирование личности в её физическом, интеллектуальном, нравственном, творческом развитии.

Физическая имеет несколько различных видов, самыми популярными из них являются следующие:

- 1) Рекреативная физическая культура
- 2) Рекреация спорта
- 3) Туризм
- 4) Оздоровительная физическая рекреация
- 5) Рекреационная физическая культура

Различают несколько способов занятий физическими упражнениями, которые имеют исключительно рекреационный характер. Это и физкультминутки, вводная гимнастика, и элементарные физические упражнения во время перерыва на работе или после рабочего дня. На некоторых предприятиях даже выделяют такие места, где можно заниматься физическими упражнениями, они оборудованы специальным инвентарем и тренажерами (площадки для игры в теннис, бильярд и т.д.).

Вводной гимнастикой занимаются по протяжении 5-10 минут перед началом работы. Комплекс упражнений зависит от того насколько работа подвижна и какой способ труда используется (физический, интеллектуальный). На основе этого упражнения могут быть как более активными, так и расслабляющими. От правильного подбора упражнений зависит скорость адаптации, работоспособности и восстановление физиологических функций организма.

Физкультминутки необходимы для того что бы человек смог отвлечься от работы. Этот способ смены деятельности помогает повысить внимательность, снизить нагрузку от однообразной позы, снизить влияние на организм бездвиженности и в целом улучшить его функционально состояние. Оптимальным временем для проведения физкультминуток считается за 2 часа до перерыва на обед.

Элементарные физические упражнения помогают разрядить организм, разогнать кровь и расслабиться после рабочего дня. Рекомендуется провести всего 10 минут вечером в упражнениях на растяжку. Такое времяпровождения улучшает кровообращение, обмен веществ и способствует здоровому сну.

Смотря на способы занятий физической рекреацией, можно сделать вывод о том, что их объединяет доступность и конечный результат – достижение такого физического состояния, при котором обеспечивается нормальное функционирование организма.

Любой вид физической культуры ставит перед собой цель изменить природную сущность человека, давая ему возможность превзойти свое животное происхождение, повышая уровень физических качеств, двигательных навыков, необходимых в любых сферах деятельности, которые в свою очередь сохраняют и укрепляют здоровье человека.

Физическая рекреация имеет множество преимуществ перед другими компонентами физической культуры. Во-первых, рекреация доступна людям любых возрастов - от малышей до пожилых людей. Во-вторых, человек сам может выбирать время для занятий и их продолжительность можно заниматься рекреацией в любое удобное для вас время (начиная с утра и заканчивая поздним вечером), а длительность может варьироваться от 10 минут до нескольких часов. Это преимущество является главным, т.к. показывает, что вне зависимости от занятости, любой человек способен поддерживать свой организм в отличной форме при минимальных усилиях. В - третьих, занятия физической рекреацией не имеют определенного места проведения, это показывает, что она не требует экономических вложений для абонементов в дорогие спортивные комплексы (вы можете заниматься дома, в зале, на площадке и т.п.). И последним, но не менее важным плюсом является состав для занятий (возможны как индивидуальные, так и групповые занятия). Но, не смотря на такой вариативный вид двигательной деятельности, рекреация все же требует соблюдение культуры занятий, которая включает в себя самоконтроль, медицинский контроль, умеренная нагрузка и отдых, соответствующий полу, возрасту и физическому развитию. Ведь не зная возможностей своего организма, человек может перенагрузить его и только ухудшить его функциональное состояние.

Рекреационные занятия дают полную свободу самовыражения личности в процессе двигательной деятельности. Нерегламентированные, свободные занятия на природе дают радость общения с ней, наслаждения. Формирования положительных эмоций в высшей степени благотворно действуют на психику и интеллект человека.

Физическая рекреация является сильным и на сегодняшний день недооцененным способом сдерживания процессов старения, это, на мой взгляд, главная ее функция! Такая физическая активность наиболее доступна по сравнению с другими видами физической культуры. Рекреативная физическая культура представляет собой активный отдых, способствующий восстановлению сил с помощью физических упражнений, подвижных и активных игр, туризма, охоты и т.п. Так же данный вид рекреации увеличивает естественные силы природы, которые помогают получать удовольствие, поднимают настроение, улучшают самочувствие, восстанавливают умственную работоспособность и в целом влияют на эмоциональный фон организма человека.

Физическая рекреация представляет собой органичную часть физической культуры, нерегламентированную двигательную активность, которая направлена, в конечном счете, на оптимизацию физического состояния человека, нормализацию функционирования его организма в конкретных условиях жизни. Данное состояние достигается благодаря специализированной двигательной активности, за счет которой человек удовлетворяет потребности в движении, активизирует жизненно важные функции организма, компенсирует сниженные функции организма, укрепляет иммунитет.

Когда человек самостоятельно решает заняться физическими упражнениями рекреативной направленности, он больше расслабляется, чем нагружает себя. Это происходит за счет того что он переключается с одного вида работы на другой, что способствует своеобразному отдыху за счет смены деятельности. Если правильно распределить нагрузку и регулярно заниматься, то в скором будущем вы сможете заметить положительные изменения, такие как расширение функциональных возможностей дыхательной, сердечнососудистой, нервной и других систем организма, увеличивает скорость обменных процессов в организме и повышает работоспособность человека.

Физическая рекреация тесно связана со всеми видами физической культуры. В процессе занятий расширяются границы самообразования, эрудиции, познания, широко используются соревнования на уровне рекреационного спорта. Занятия рекреативной направленности – свидетельство уровню культуры и физической культуры личности. Важное значение физической рекреации заключается в постоянном формировании потребности в занятиях двигательной деятельностью, которая постепенно снижается с возрастом. В этом можно заметить парадокс, т.к. дети, не понимая всей важности двигательной активности, постоянно находятся в движении, а более взрослые люди осознают, что это необходимо для здоровья, но двигаются гораздо меньше.