

Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов

Зайцев В.П.¹, Прусик Кристоф², Ермаков С.С.¹

Харьковская государственная академия физической культуры¹, Украина

Академия физического воспитания и спорта в Гданьске³, Польша

Аннотации:

В работе обобщен опыт авторов по проблеме «Физическая рекреация»: понятие, средства, формы и методы физической культуры, используемые в физической рекреации и предлагаются для студентов рекомендации по их осуществлению. В процессе формирования двигательной активности следует учитывать как благоприятные, так и неблагоприятные социальные факторы, а при практической работе – такие направления: гигиеническое, оздоровительно-рекреационное, общее подготовительное и лечебное. Представлены основы физической рекреации студентов, к которым относятся: построение комплексной программы, разработка валеологических и рекреационных мероприятий; совместная творческая деятельность преподавателей и студентов и в то же время использование современных методов здоровьесформирующих технологий.

Зайцев В.П., Прусик Кристоф, Ермаков С.С. Фізична рекреація в структурі активного відпочинку студентів. У роботі узагальнений досвід авторів з проблеми «Фізична рекреація»: поняття, засоби, форми і методи фізичної культури, що використовуються у фізичній рекреації і пропонуються для студентів рекомендації по їх здійсненню. В процесі формування рухової активності слід враховувати як сприятливі, так і несприятливі соціальні чинники, а при практичній роботі – такі напрями: гігієнічне, оздоровчо-рекреаційне, загальне підготовче і лікувальне. Представлені основи фізичної рекреації студентів, до яких відносяться: побудова комплексної програми, розробка валеологічних і рекреаційних заходів; спільна творча діяльність викладачів і студентів і в той же час використання сучасних методів здоров'яформиуючих технологій.

Zaytzev V.P., Prusik Kristof, Iermakov S.S. Physical recreation in a structure of active rest of students. Experience of authors is generalized on issue «Physical recreation»: concept, facilities, forms and methods of physical culture that is used in physical recreation and offered for the students some recommendation on their realization. In the process of forming motive activity it is necessary to take into account both favourable and unfavorable social factors, and during practical work – such directions: hygienic, health-improving recreation, general preparatory and medical. It is presented bases of physical recreation of students: construction of the complex program, development of valeological and recreation measures; joint creative activity of teachers and students and at the same time use of modern methods of health forming technologies.

Ключевые слова:

высшее учебное заведение, студенты, активный отдых, положение, средства, формы, педагогические принципы.

вищий учебний заклад, студенти, активний відпочинок, положення, засоби, форми, педагогічні принципи.

higher educational establishment, students, active rest, position, facilities, forms, pedagogical principles.

Введение.

Прежде чем рассматривать физическую рекреацию, следует понять, что такое данный феномен, определить его механизм развития в разных исторических условиях. Возникновение физической рекреации обусловлено многообразными причинами. По мере накопления знаний и практического опыта у людей о нем сформировалось общее представление. По мнению Ю.Е. Рыжкина [15], 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. В этих условиях физическая рекреация обогащалась социально значимыми функциями, становилась важным фактором социализации молодых людей, но не обеспечивала их подготовку к выполнению каких-то социальных обязанностей. Она служила средством активного отдыха, развлечения и формирования здоровья. Использование игровых форм двигательной активности в рамках рекреации позволяло моделировать деятельность человека, связанной с выполнением им в будущем каких-то социальных ролей [10].

Физическая рекреация, как отмечает В.М. Выдрин [2, 3], 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. Потребности в рекреационной деятельности в Западной Европе, по мнению автора, появились в связи с развитием капитализма по ряду причин: снизить неблагоприятные воздействия монотонного, напряженного труда в ан-

тисанитарных условиях, искать рычаги воздействия на народные массы, контроль за их деятельностью, поведением и т.д. В конце XVIII и начале XIX вв. в Западной Европе постепенно стало выделяться физическое воспитание в качестве учебного предмета в школе, и почти одновременно возникают рекреационные занятия физическими упражнениями в перерывах между занятиями или после их окончания. Вначале они носили «самодеятельный» характер, а потом приняли организованные формы.

Несмотря на то, что физическая рекреация имеет предысторию, внимание ученых эта проблема привлекла лишь в 60-х годах XX века. С этого времени она постепенно становится предметом исследований таких научных дисциплин как история, социология, психология, педагогика, биология, экология, экономическая география и др. С их позиций предпринимаются попытки дать ей соответствующее определение. Очевидно, что теория физической рекреации должна быть сформирована на стыке различных научных дисциплин, поскольку она призвана исследовать двигательную деятельность в свободное время с учетом интересов, потребностей мотивов человека и того, что он живет и действует в социуме. Кроме того, физическая рекреация является одним из видов физической культуры, методологическую и теоретическую основу которой, по мнению Л.П. Матвеева [12], составляет комплекс разнообразных современных научных дисциплин, изучающих человека в целом и его деятельность. Адаптируя взгляд автора на основы физической культуры, отметим, что все указанные дисциплины все же изучают отдельные стороны физической рекреации, однако основное – создать ее теорию. Такой процесс еще далек от завершения.

Физическая рекреация, как отмечает В.М. Выдрин с сотрудниками [2], 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. Они отмечают, что формирование этого состояния обеспечивается специализированной двигательной деятельностью за счет:

- удовлетворения физиологических потребностей в движении;
- активизации функций организма с помощью движений;
- профилактики неблагоприятных воздействий на организм человека;
- компенсации сниженных или временно утраченных функций организма;
- удовлетворения потребности в развлечении, удовольствии, наслаждении;
- переключения с одного вида деятельности на другой.

Безусловно правы А.В. Лотоненко и др. [10], что занятия физической рекреацией решает преимущественно оздоровительную задачу. Этому способствуют разнообразные формы ее проведения, которые допускают изменения характера и содержания физических упражнений в зависимости от мотивов, интересов и потребностей студентов. Однако, несмотря на свободу выбора содержания, характера и форм занятий физическими упражнениями, положительный эффект можно получить лишь благодаря грамотной и умелой реорганизации знаний и их действия на молодой организм. Свободное влияние различными средствами и формами физической рекреации воспитывает у молодежи чувство естественного желания регулярно заниматься физическими упражнениями, более частого общения с природой.

В.М. Выдрин [2, 3] одним из системообразующих признаков физической рекреации выделяет ее конечный результат – рекреационный эффект, достигаемый посредством ее эффективного использования человеком. Рекреационный эффект – это следующая основная категория физической рекреации. Относительно понимания рекреационного эффекта имеется множество точек зрения. Обобщение точек зрения о рекреационном эффекте позволяет выделить следующие его аспекты:

- оздоровительный эффект, проявляющийся в оптимизации функций организма человека и состоянии 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.

Рекреационный эффект, в свою очередь:

- содействует рациональной организации досуга, самопознанию, самореализации потенциальных способностей, проявлению индивидуальности и самобытности человека;

- обуславливает приобретение и обогащение социального опыта, формирует чувство принадлежности к определенной социальной группе и умение создавать собственный имидж, повышает социальный статус в обществе;
- расширяет возможность неформального общения, формирует социально-психологическую компетентность, оптимизирует эмоциональное состояние человека;
- выражает в проявлениях физической культуры личности, в качественном освоении её ценности и способности к преобразовательной и созидательной деятельности в сфере физической культуры («физкультурный» эффект);
- совершенствует трудовые навыки, подготовку к проявлению профессиональной и оборонной деятельности (социально-экономический эффект).

Проблема физической рекреации в настоящее время привлекает внимание не только ученых, но и практических специалистов ведомств здравоохранения, образования, физической культуры. Причем эта озабоченность обоснована высокой заболеваемостью и снижением трудоспособности населения, в том числе и студентов. Применение физической рекреации в учебном процессе, в работе лечебно-профилактических и культурно-развлекательных учреждениях и в быту даст возможность сформировать, восстановить, укрепить и сохранить здоровье в их жизнедеятельности.

Исследование проводилось в соответствии с практическими задачами формирования у студентов позитивного отношения к своему здоровью.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы: ознакомить студентов с понятиями физической рекреации и рекреационных мероприятий.

Для выполнения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

- дать анализ литературных источников о проблеме физической рекреации;
- раскрыть направления и факторы, способствующие проведению физической рекреации;
- показать основные положения, средства, формы, методы физической рекреации и ее педагогические принципы.

Результаты исследования.

Термин «рекреация» означает активный отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, учебы, тренировочных занятий или соревнований и приносящий удовлетворение, удовольствие и благополучие. В то же время физическая рекреация относится к той сфере деятельности, в которой должны быть осведомлены и специалист, и каждый отдельный человек (студент). На формирование привычной двигательной активности у человека влияют как благоприятные, так и неблагоприятные социальные факторы [10, 11].

К благоприятным факторам относятся:

- рациональный суточный режим;
- правильное чередование труда и отдыха, физической и умственной деятельности;
- разнообразие используемых средств и форм физического воспитания;

- соотношение окружающей среды гигиеническим нормативам, наличие гигиенических навыков, спортивный образ жизни семьи.

Неблагоприятные факторы включают:

- учебную перегрузку в высшем учебном заведении, дома и нарушение режима дня;
- пренебрежительное отношение к занятиям физкультурой и отсутствие или неудовлетворительные условия для правильной организации физического воспитания;
- наличие вредных привычек и плохой психологический климат в семье, коллективе;
- неблагоприятные климатические условия.

В практической работе можно выделить, по мнению А.С. Смородинова и В.И. Смородиновой [16], такие проблемные направления:

- гигиеническое – предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья;
- оздоровительно-рекреативное – предусматривает использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период каникул в целях восстановления функций организма и профилактики переутомления;
- общеподготовительное – обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение длительного периода на уровне требований и норм какой-либо системы тестов;
- лечебное – заключается в использовании физических упражнений, закалывающих процедур и гигиенических мероприятий в общей схеме лечебных мер по восстановлению здоровья.

Не менее важным в проблемных аспектах физической рекреации является воспитание здорового образа и спортивного стиля жизни студенческой молодежи. При этом особая роль должна отводиться созданию в высших учебных заведениях «Авторской программы здоровья студента». Эта программа должна опираться на материально-техническую базу вуза, профессорско-преподавательский коллектив и желания самих студентов.

А с целью формирования, восстановления, укрепления и сохранения здоровья студентов следует рекомендовать им проводить активный отдых в санаторно-курортных условиях и в местах, предназначенных для рекреационных мероприятий. В этих случаях В.Н. Жердев и Т.В. Зязина [5] рекомендуют учитывать рекреационную экологическую оценку данного региона, как совокупность объектов культурного и природного наследия. За систему оценок авторы взяли параметры, используемые в системе мировой рекреационной практики, основанные на специализации территории как:

- аквацентра (наличии водных объектов);
- альпийского центра (территории, где возможно проведение зимних рекреационных мероприятий);
- альпинистского центра;
- активно-оздоровительного центра;
- коммерческо-делового центра;
- курортного центра;
- культурно-исторического центра;
- охотничье-рыболовного центра;

- приморского центра;
- приключенческого центра (сафари);
- развлекательного центра (зрелищные мероприятия, диснейленды и др.);
- спортивно-туристического центра;
- фестивально-конгрессного центра;
- экологического центра;
- экзотического центра.

Как видим, представленные параметры системы оценок относятся к мировым рекреационным стандартам. Что касается г. Харькова и области, то эти показатели оценок нуждаются в тщательном изучении и разработке.

Физическая рекреация в современном понимании – это деятельность, удовлетворяющая потребности людей в перемене вида деятельности, в активном отдыхе, в неформальном общении в процессе занятий. Существенной характеристикой ее является получение удовольствия, наслаждения от двигательной деятельности, причем это могут быть не только физические упражнения, игры, развлечения, но и легкий, достаточный по объему и нагрузке желанный труд (на дачном участке, в поле, во дворе, в квартире и т.п.) [4, 20, 23, 24].

Все виды физической культуры имеют одну цель — преобразовать природную сущность человека, дать ему возможность подняться над своим природным, животным происхождением, сформировать высокий, сверхприродный уровень его физических качеств, совершенствовать двигательные навыки, необходимые ему в быту, труде, профессиональной деятельности, помочь создать гармоничный комплекс духовных и физических качеств, необходимых ему в широком диапазоне его преобразовательной деятельности. А они, в свою очередь, решают проблему сохранения и укрепления здоровья человека (студента).

Участвуя, наряду с другими ее компонентами в решении всех проблем физической культуры, физическая рекреация имеет перед ними и ряд преимуществ: доступна людям любого возраста – от детей до стариков; не имеет жесткой регламентации по времени (можно заниматься в любое время суток, начиная с раннего утра и до позднего вечера), по продолжительности (можно заниматься в течение 5—10 минут и до нескольких часов), по месту занятий (в квартире, в зале, на площадке, в лесу и т.п.), по составу занимающихся (индивидуально, вдвоем, группами, командами). Это самый важный вариативный, нерегламентированный вид двигательной деятельности, но он, конечно, предполагает необходимость соблюдения гигиены и культуры занятий: самоконтроль, педагогический и медицинский контроль, соответствие нагрузки и отдыха, полу и возрасту, степени физического развития и адаптационных возможностей каждого занимающегося. 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 (студента).

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. Парадокс ситуации заключается в том, что дети не знают, не осознают роль движения в физическом и интеллектуальном развитии, но двигаются, играют, бегают почти без отдыха. Взрослые, напротив, понимают роль движений в сохранении и укреплении здоровья, но не двигаются [15, 16, 17, 18, 19, 25, 26].

Важнейшее значение физической рекреации заключается в том, что она является мощным и пока еще недостаточно оцененным средством сдерживания процессов инволюции (старения). Она является одним из более доступных видов физической культуры, которая все больше входит в быт студенчества. Рекреативная физическая культура — активный отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота и др.), а также естественных сил природы, в результате которых получают удовольствие, достигают хорошего самочувствия и настроения, восстанавливают умственную и физическую работоспособность.

Физическая рекреация, как считают А.С. Смородинов, В.И. Смородинова [3], представляет собой большой теоретический и практический интерес. Она заключается в психофизиологических изменениях организма человека при переключении его на активные виды деятельности. Широкому распространению этого вида деятельности способствует полная свобода выбора, содержания и продолжительности занятий, времени и места их проведения. Относительно свободные формы занятий физическими упражнениями позволяют решать преимущественно оздоровительные задачи, помогают рационально использовать свободное время, повышают работоспособность, помогают бороться с неблагоприятными условиями учебной и трудовой деятельности. Свободное владение различными формами и средствами физической рекреации воспитывает у молодежи желание регулярно заниматься физическими упражнениями и более часто общаться с природой.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями рекреативной направленности являются не дополнительной нагрузкой, а разгрузкой, переключающей с умственной на физическую. Регулярные и правильно дозированные физические упражнения расширяют функциональные и адаптационные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной и других систем, приводят к повышению уровня окислительно-восстановительных процессов, оказывают оздоровительное и тренирующее воздействие, что повышает работоспособность человека. К основам физической рекреации студентов

для восстановления их здоровья, следует отнести следующие положения:

- 1) построение комплексной программы физической рекреации для формирования, восстановления, укрепления и сохранения их здоровья на всех уровнях жизни с учетом пола, возраста, физической подготовленности и других условий и обстоятельств;
- 2) разработка валеологических и рекреационных мероприятий, направленных на восстановление здоровья студентов, их социального и профессионального положения;
- 3) совместная творческая деятельность преподавателей, студентов, медицинского персонала, комбината питания, дворца культуры, деканатов и администрации вуза. Причем, ведущая роль в этом деле отводится преподавателям и студентам;
- 4) использование современных методов здоровьесформирующих технологий, адекватных для каждого студента.

В процессе рекреационных мероприятий студентам необходимо учитывать:

- 1) разумное их начало и непрерывность проводимых мероприятий;
- 2) комплексный поэтапный подход, адекватный физическому и психическому состоянию каждого из них;
- 3) непрерывную связь и единство валеологических, рекреационных и реабилитационных мероприятий с вторичной профилактикой заболеваний;
- 4) социальную направленность рекреационных мероприятий и проведение методов врачебного контроля и самоконтроля;
- 5) возвращение в места постоянного проживания физически и психически здоровыми для дальнейшей трудовой и бытовой деятельности;
- 6) применяемые оптимальные средства в физической рекреации, к которым относятся: медикаментозная коррекция, физические упражнения, двигательные режимы, естественные факторы природы, массаж, механотерапия, трудотерапия, физиотерапевтическое и психотерапевтическое воздействие, фитотерапия, диетотерапия, но при соблюдении лечебного и двигательного режимов. Не умаляя значимости каждого из применяемых средств, все же одними из основных можно считать физические упражнения и двигательные режимы;
- 7) назначение форм занятий физическими упражнениями, среди них необходимо выделить: утреннюю гигиеническую гимнастику, лечебную гимнастику, вечернюю гимнастику, дозированную лечебную ходьбу, терренкур, тренировочную ходьбу по ступенькам лестницы, оздоровительный бег, занятия на тропе здоровья, дозированное плавание, греблю, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, прогулки, экскурсии, ближний туризм, поход в лес и по другим живописным местам и другие;
- 8) использование указанных форм занятий можно проводить индивидуальным, малогрупповым (4-6 чел.) и групповым (12-15 чел.) методами.

При выполнении изложенных выше мероприятий важно соблюдать следующие физиологически обоснованные педагогические принципы, предложенные С.Н.

Поповым [20]. Хотя они и рекомендованы для лечебно-восстановительной тренировки во время физической реабилитации, но их можно использовать и в процессе физической рекреации. Эти принципы включают: индивидуальный подход, сознательность, принцип постепенности, цикличность, системность, новизну и разнообразие, умеренность воздействия. Выполнение этих принципов немыслимо без использования основных средств физической рекреации [11]:

1. Педагогические – это грамотное планирование, рациональная организация, построение занятий физическими упражнениями и соблюдение режима.
2. Психологические, проводимые в виде психопрофилактики, психотерапии, психогигиены.
3. Естественные – использование рационального питания, полноценного сна, активного отдыха, суточных, недельных, месячных, сезонных и годовых циклов жизнедеятельности человека.
4. Медико-биологические: физиотерапевтические, общие терапевтические, аэротерапевтические, ароматерапевтические и другие средства.

Как видим, одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье человека (студента) – это его рациональная двигательная активность с проведением врачебно-педагогического наблюдения и контроля. Ведь двигательные действия являются мощными факторами, которые повышают адаптационные возможности организма, расширяют его функциональные резервы. Естественно, предмет «Физическая рекреация» является новым направлением в области формирования, восстановления, укрепления и сохранения здоровья человека (студента) по проблеме «Физическая культура, спорт и здоровье». Она отражает беспокойство организаций физической культуры, здравоохранения, образования и науки за судьбы молодых людей в процессе учебно-педагогической деятельности. Данный предмет нам следует поддержать и внедрить в практику учебного процесса высших учебных заведений не только физкультурного профиля.

В настоящее время проблема физической рекреации и здоровья человека, в том числе и студента, нуждается в дальнейшем изучении и разработке. Ведь заболеваемость населения в Украине, да и в странах СНГ, является высокой и с каждым годом увеличивается. Поэтому оно стало не только медицинской, но и социальной проблемой. У большинства из них выявлены серьезные патологические процессы, обнаружены другие негативные тенденции, связанные с тем, что не уделяется внимание организации здорового образа жизни и осознанного валеологического подхода к рекреационным мероприятиям, направленных на формирование, восстановление, укрепление и сохранение здоровья. Значительное большинство молодежи и студентов расточительно относятся к своему здоровью. К сожалению, в учебной практике образовательных учреждений в отдельных случаях все еще бытует воспитание у них потребительского отношения к жизни.

Следовательно, у студентов высших учебных заведений необходимо:

- развить валеологическую грамотность и объективную оценку ее роли в жизни студента и общества;

- способствовать саморазвитию личности в системе физической культуры и спорта;
- сформировать у них правильное отношение к потребностям общества, к проблемам валеологического воспитания и умения разрешать их средствами физической рекреации, а также другими средствами физической культуры и спорта;
- устранить дефицит двигательной активности.

В то же время поможет им и знания в области научных исследований, отражающие основные аспекты физической рекреации:

Биологический: какое влияние физическая рекреация оказывает на оптимизацию состояния организма студентов.

Социальный: в какой степени она способствует интеграции студентов в некую социальную общность и как в процессе нее происходит обмен социальным опытом.

Психологический: какие мотивы лежат в основе рекреационной деятельности и какие психические новообразования возникают у студентов в результате этой деятельности.

Образовательно-воспитательный: какое влияние физическая рекреация оказывает на формирование личности в её физическом, интеллектуальном, нравственном и творческом развитии.

Культурно-аксиологический: какие культурные ценности усваивают студенты в процессе физической рекреационной деятельности и в какой мере она способствует созданию новых личностно-общественных ценностей.

Экономический: как организуется физическая рекреация, какие средства используются, и кто ее организует.

Разрешение указанных мероприятий в значительной мере поможет преподавателям ввести в учебно-воспитательный процесс вузов комплексной системы валеологического и рекреационного воспитания студентов. Предметные связи физической рекреации весьма широки и объемны. Они вторгаются в междисциплинарную область либо традиционно, либо с помощью недавно освоенных других частных теорий. Это пока затрудняет создание собственной теории физической рекреации и тем более предложение какого-либо обобщающего её определения. В то же время, использование психотерапевтических методов при проведении физической рекреации поможет решать эти проблемы. Предлагаем разработанную «Авторскую программу здоровья студента», в которой изложены:

1. Соблюдение элементарных санитарно-гигиенических требований в жилищно-бытовых условиях и во время физической рекреации:

Мою руки 8-10 раз в день.

Чищу зубы в течение 3-х минут, два раза в день: утром и вечером.

Принимаю ванну или душ ежедневно.

Не курю.

Не употребляю алкогольные напитки, в т.ч. и пиво, или употребляю по праздникам и семейным торжествам.

Сплю 7-8 часов в сутки на жесткой постели, ложусь спать не позже 23 часов.

Слежу за чистотой белья, одежды и обуви.

Ежедневно провожу влажную уборку помещения.

2. Выполнение разумного режима и культуры питания:

Принимаю пищу, медленно и тщательно пережевываю, ежедневно 3-4 раза в день.

Употребляю жидкую пищу (суп, борщ) 1-2 раза в день.

Не злоупотребляю жирной, кислой, горькой, пересоленной пищей и сладостями.

Стараюсь исключать грубую, холодную, горячую пищу, еду в сухом виде.

Питаюсь полноценно, не пью крепкий кофе и чай.

Исключаю переизбыток, чтение во время еды, ужин перед сном.

В недельном режиме питания придерживаюсь разгрузочного дня.

В рацион питания включаю овощи и фрукты, ягоды, лук, чеснок, зелень в свежем виде.

Учитываю, что кисломолочные продукты полезны для всех возрастов и являются частью ежедневного рациона.

Помню, что недостаток и избыток в пище того или иного вещества, может отрицательно сказаться на состоянии здоровья.

3. Применение средств, форм и методов двигательной активности:

Ежедневно выполняю утреннюю гигиеническую гимнастику в течение 10-12 минут на свежем воздухе.

Ежедневно занимаюсь дозированной ходьбой 2 раза в день: 4-5 км в одну сторону, с переменной скоростью 100 – 120 шагов в минуту. Часто заменяю ходьбой поездки на занятия в университет и обратно домой.

Ежедневно занимаюсь тренировочной ходьбой на 5-6 этажи 3-4 раза, темп подъема 1 ступенька в 1 секунду, иногда быстрее.

Совершаю ежедневно с друзьями прогулки перед сном около 2-х км, темп ходьбы 70-80 шагов в минуту.

Посещаю оздоровительно-спортивную секцию 2-3 раза в неделю, в оставшиеся дни самостоятельно выполняю физические упражнения в течение 30-45 минут, темп переменный.

В выходные и праздничные дни совершаю рекреационные походы в лес, к реке или занимаюсь работой по хозяйству, на даче, приусадебном участке.

В процессе выполнения физических упражнений определяю частоту пульса за 10 секунд (пересчитываю за минуту) до, во время, после занятий и сравниваю показатели с предыдущими данными.

Во время занятий физическими упражнениями принимаю воздушные и солнечные ванны, провожу самоконтроль по самочувствию, по показателям частоты пульса, по цвету кожи и др. данным.

4. Применение природных факторов оздоровления:

Ежедневно нахожусь на свежем воздухе (аэротерапия) не менее 3-4-х часов, особенно зимой.

Принимаю летом солнечные ванны (по показанию, 20-25 минут, не менее 3-4-х раз в неделю).

Летом купаюсь в открытом водоеме не менее 3-4-х раз в неделю, а зимой в закрытом бассейне 2-3 раза в неделю.

Хожу босиком по полу или земле, песку, гравию, скошенной траве ежедневно не менее 60 мин.

После приема процедур природных факторов принимаю теплый душ в течении 5-7 минут.

Перед сном принимаю теплый душ или обтираюсь слегка мокрым полотенцем, в дальнейшем – контрастный душ.

При приеме природных процедур сочетаю использование воздушных и солнечных ванн, купание в открытом водоеме и хождение босиком.

Однако помню, что вместе — это сильно действующий фактор.

5. Умение соблюдать режим учебы, отдыха и труда:

В обеденный перерыв провожу активный отдых вне помещения.

После занятий в домашних условиях ежедневно отдыхаю (могу поспать) 45-60 мин.

На подготовку домашнего задания трачу около 2-3-х часов.

В выходные и праздничные дни провожу отдых на лоне природы: на даче, в лесу, на пляже, в походах и экскурсиях по живописным местам.

В каникулярное время зимой и летом отдыхаю в селе, оздоровительном лагере или в доме отдыха, санатории.

Смотрю телепередачи не более 2-х часов в сутки, а ложусь спать не позже 23-х часов.

Для активного отдыха использую лесной массив, парк, реку, озеро и другие живописные места.

6. Умение пользоваться лечебным действием слова:

При общении с людьми, в том числе и со студентами, помню, что слова являются одним из самых мощных раздражителей, которые могут принести не только пользу, но и непоправимый вред здоровью.

Знаю, что слово надо не только беречь, но им необходимо уметь разумно пользоваться.

Знаю, что приятные известия всегда вызывают радостное настроение, улыбку, а печальные известия, наоборот, могут вызвать угнетенное состояние, слезы, иногда обморок и болезнь.

7. Улучшение эмоционального и психического состояния:

Стараюсь не оставаться наедине со своими неприятностями и могу на время отвлечься от них.

Стараюсь не впадать в гнев, а во время спора могу и уступить.

Помню, что таланты и возможности каждого из нас ограничены.

Не предъявляю чрезмерных требований к окружающим. Во время разговора стараюсь быть приветливым и не терять чувство юмора.

Проявляю заботу о здоровье своих родных и близких.

Занимаюсь аутогенной тренировкой.

8. Проведение самоконтроля:

Измеряю частоту пульса днем и вечером 2-3 раза в неделю: в норме частота пульса равна 60-80 ударам в минуту.

Определяю в одно и то же время артериальное давление (АД) 1 раз в неделю: в норме оно колеблется в пределах $100/60 - 139/90$ мм рт.ст.

Провожу функциональную пробу один раз в три месяца: 20 приседаний за тридцать секунд (в норме частота пульса и показатели АД восстанавливаются после выполнения данной нагрузки за 3-5 мин).

После самостоятельных занятий 2 раза в неделю физическими упражнениями (30-45 мин.) частота пульса и величина АД восстанавливаются за 5-6 мин.

1 раз в два месяца провожу ортостатическую пробу: определяю частоту пульса лежа и стоя. В норме частота пульса в положении стоя по сравнению с положением лежа увеличивается на 8-12 ударов в минуту.

Определяю 1 раз в квартал жизненную емкость легких (ЖЕЛ): в норме она равна для юношей 3500-4500 мл, для девушек – 2500-3500 мл.

Провожу один раз в два месяца гипоксемические пробы: время задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) и на выдохе (проба Генчи). В норме это время соответственно равно 45-60 и 25-30 секундам.

Выполняю 1 раз в месяц фиксированный физический тест: подымаюсь на 5-й этаж в темпе одна ступенька за 1 секунду без остановки. Оценка: после окончания подъема отдышка отсутствует.

9. Выполнение студентами рекреационных мероприятий дает возможность:

Укрепить сократительную способность мышцы сердца.

Улучшить периферическое и коронарное кровообращение.

Активизировать обмен веществ как в целом в организме, так и в отдельных органах и системах.

Улучшить нейрогуморальную регуляцию процессов дыхания на разных его уровнях.

Укрепить дыхательные мышцы и совершенствовать механизм дыхательного акта.

Нормализовать секреторную и моторную функции желудочно-кишечного тракта.

Повысить функциональную приспособляемость организма студентов к физическим нагрузкам.

Укрепит общий тонус организма студентов и улучшить их психический статус.

Выявленные у студентов заболевания безусловно оставляют у большинства из них отрицательный эмоциональный след в центральной нервной системе, влияющий на мотивы, потребности и действия студентов. В ней соединяются разнообразные возбуждающие тормозные процессы, которые отражают всю сложность восприятия окружающего мира. Эмоции – это особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного отношения человека к миру и людям процесс и результаты его практической деятельности. К классу эмоций относятся настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы. Они включены во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления его активности сопровождаются эмоциональными переживаниями [6].

Особенность эмоций состоит в том, что они непосредственно отражают отношения между мотивами

и реализацией, отвечающей этим мотивам деятельности [9, 13]. Они в деятельности человека выполняют функцию оценки ее хода и результатов. Они сами по себе, в первую очередь, могут быть абсолютным сигналом полезного или вредного воздействия на организм, часто даже раньше, чем определены локализация воздействия и конкретный механизм ответной реакции организма [1]. Благодаря вовремя возникшей эмоции организм имеет возможность чрезвычайно выгодно приспособиться к окружающим условиям. Он в состоянии быстро, с большой скоростью отреагировать на внешнее воздействие, не определив еще его тип, форму, другие частные конкретные параметры. Эмоциональные ощущения биологически в процессе эволюции закрепились как своеобразный способ поддержания жизненного процесса в его оптимальных границах и предупреждают о разрушающем характере недостатка или избытка каких-либо факторов. Практически все элементарные органические ощущения имеют свой эмоциональный тон, всякое эмоциональное состояние сопровождается многими физиологическими изменениями организма.

Как известно, одним из звеньев в борьбе за здоровье студентов является воспитание эмоций и предупреждение переживаний, ведущих к стрессу. Однако студентам, прежде чем приступить к воспитанию своих эмоций, необходимо познать самого себя [7]. В этом ему окажет помощь преподаватель-психолог, перед которым стоит задача: выработать у студентов психологическую зрелость, то есть способность самоотражать или реалистически оценивать свои поступки и действия, способности и возможности.

Следует заметить, что эмоциональный тонус у студентов улучшают двигательные действия: дозированная ходьба, терренкур, тренировочная ходьба по ступенькам лестницы, плавание, катание на лодке, гидропедле, занятия на тропе здоровья и другие физические нагрузки. Выполнение студентами физических упражнений особенно в парковой зоне придаёт ощущение бодрости, лёгкости, душевного комфорта и создаёт особую прелесть эмоционального воздействия на их психику. Среди психотерапевтических методов, которые можно использовать при воздействии на студентов, занимающихся физической рекреацией, является рациональная психотерапия. С её помощью преподаватель-психолог действует на мир представлений студентов путем убедительной логики:

- рассказывает о факторах риска и причинах, приведших к возникновению заболеваний;
- разъясняет сущность изменений, которые происходят в организме при заболевании;
- убеждает в необходимости ежедневно заниматься физическими упражнениями и постоянно увеличивать физические нагрузки;
- предупреждает их о возможности ухудшения состояния здоровья или возникновения патологических состояний при переоценке своих физических возможностей.

Методика проведения рациональной психотерапии со студентами может быть различной. Это индивидуальные и групповые беседы (лекции), диалог между

преподавателем-психологом и студентами, знакомство их с научно-популярной медицинской литературой и использование пословиц, поговорок, афоризмов. Конечным результатом такой психотерапии является адаптация студентов к условиям современной жизни, формирование высокого уровня направленности с тем, чтобы быть полезными и необходимыми в кругу семьи, друзей и общества.

В условиях учебного процесса со студентами можно применять и косвенную психотерапию в виде опосредования и потенцирования двигательного режима, сбалансированного питания, здорового образа жизни, естественных факторов природы и т.д. Метод самовнушения необходим в их повседневной жизни. Преподаватель-психолог должен объяснить им о положительном влиянии самовоздействия словом на функциональные системы своего организма и подтвердить конкретным примером. Текст аутосуггестии должен состоять из формулировок, направленных на общее успокоение организма, расслабление мышц и нервной системы, сохранение спокойного и ритмичного сокращения сердца, нормализацию системы дыхания, восстановление бодрости и жизнерадостности, улучшение самочувствия и сна.

Существенная роль в системе физической рекреации студентов отводится коллективно-групповой психотерапии, которая даёт возможность отрабатывать им культуру эмоций, навыки оптимального поведения и систему взаимоотношений. Её можно проводить с применением таких приемов, как анонимное обсуждение, коррекция переживаний, адаптивные тренировки. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться методы активного социально-психологического обучения: групповая дискуссия (анализ проблемных ситуаций), ролевые, имитационные, психотехнические игры, социально-психологический тренинг, самовнушение, самоубеждение [8].

Применение групповой дискуссии способствует активизации межличностных процессов в обучающей, диагностической, управленческой и психотерапевтической деятельности. В качестве объекта дискуссии могут выступать случаи из практики, в результате чего происходит групповое исследование трудных случаев и способов их преодоления. Метод групповой дискуссии способствует уяснению собственной точки зрения, развитию инициативности, коммуникативных навыков, умению пользоваться своим интеллектом, вырабатывать свои убеждения и принципы. Этот метод помогает решить следующие задачи:

- обучение анализу реальных ситуаций;
- развитие умения слушать и взаимодействовать с другими;
- умение моделировать сложные ситуации при взаимодействии с другими;
- демонстрация многозначности возможных решений проблемы.

Имитационные игры являются по содержанию имитацией конкретных условий и динамики производства, а также деятельности и отношений занятых в нем людей. Они служат дидактическим средством развития творческого профессионального мышления,

выражающегося в способности к анализу производственных ситуаций, постановке и решении новых задач. Игры конструируются и проводятся как совместная деятельность в ходе постановки профессионально важных целей и их достижения посредством подготовки и реализации индивидуальных или групповых решений. В ролевых играх студенты отрабатывают коммуникативные навыки с применением навыков драматизации. Такие игры способствуют раскрытию и совершенствованию потенциала самовыражения. Психотехнические игры представлены в виде технологических методик, направленных на развитие интеллектуальной и эмоционально-волевой сфер личности студентов, облегчение психологической адаптации к вузу, ослабление психической напряженности [8].

Социально-психологический тренинг – это форма специально организованного общения, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки, позволяющие устранять стереотипы и решать личностные проблемы участников. Основными задачами тренинга являются:

- овладение психологическими знаниями о себе, своем организме, о своих возможностях, способностях в быту и во время физической рекреации;
- формирование умений и навыков в сфере общения в процессе физической рекреации;
- коррекция, формирование и развитие установок, необходимых для успешного общения в процессе физической рекреации;
- развитие способностей адекватного и широкого познания себя и других людей;
- коррекция и развитие системы отношений личности [14].

Контроль над своей личностью студенты могут проводить и с помощью ведения дневника, в котором они записывают состояние своего здоровья, переживания и как преодолевают физические нагрузки. Эти записи можно обсуждать во время сеанса коллективно-групповой психотерапии. Такое обсуждение поможет студентам адаптироваться к условиям современной студенческой жизни.

На занятиях коллективно-групповой психотерапии можно обсуждать такие проблемы, которые отражали бы как общие вопросы здоровья человека, так и специальные проблемы для данной категории студентов. Приводим примерную тематику занятий по коллективно-групповой психотерапии:

1. Роль психотерапевтических методов воздействия на организм человека (студента).
2. О влиянии центральной нервной системы на организм человека (студента).
3. Неврозы, их возникновение и предупреждение.
4. Факторы, влияющие на здоровье студентов, в том числе и во время физической рекреации.
5. Двигательная активность студентов при проведении рекреационных мероприятий.
6. Соблюдение здорового образа жизни – залог здоровья студентов.
7. Механизм лечебного воздействия физических упражнений на организм человека (студента).

8. Человек разумный – познай самого себя!
9. Мир вокруг тебя и ты в системе рекреационных мероприятий.
10. Эмоциональное возбуждение студентов и их рядка.
11. Движение и труд – основа долголетия человека (студента).
12. Активный отдых студентов – залог их здоровья.
13. Сбалансированное питание студентов.
14. Курение – враг здоровья.
15. Алкоголь или здоровье.
16. Наркотики – враг здоровья.
17. Заключительное занятие: «Студент – если хочешь быть здоровым!».

При этом можно рекомендовать данной группе студентов для обсуждения и другой вариант:

1. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей человека (студента).
2. Адекватное и неадекватное отношение студентов к здоровью, их самооценка.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их практическая реализация.
4. Методика определения уровня субъективного контроля.
5. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни студентов.
6. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни студентов.
7. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности студентов во время рекреационных мероприятий.
8. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика.
9. Психофизическая регуляция организма студентов во время физической рекреации.
10. Техники релаксации. Простое расслабление мышц. Быстрое расслабление мышц. Антистрессовая релаксация.
11. Прогрессивная мышечная релаксация Ж. Джекобсона.
12. Релаксация с элементами медитации по Шакти Гавайи. Релаксация с сосредоточением на систему дыхания.
13. Методика аутогенной тренировки во время рекреационных мероприятий.
14. Методика волевого самовоздействия.
15. Медитация: медитация – визуализация.
16. Психотехнические упражнения во время физической рекреации.
17. Методы самовнушения.

Как видим, применяемые психотерапевтические методы воздействия на студентов, занимающихся физической рекреацией, дадут возможность осознать им состояние своего здоровья, понять серьезность заболевания при несоблюдении здорового образа жизни, провести психологическую перестройку, основой которой является уверенность студентов в улучшении своего здоровья. Всё изложенное выше вместе с физической рекреацией помогут студентам

стать практически здоровыми людьми и полноценной личностью в обществе, семье и в высшем учебном заведении. Более подробную информацию об использовании психотерапевтических методов воздействия на человека, в том числе и на студента, изложено в работе харьковских ученых-врачей И.З. Вельвовского, А.Т. Филатова, А.А. Мартыненко и других – «Малая психотерапия на курорте». Предложенный ими материал 28 лет назад не утратил своего значения и в настоящее время [21]. Методы «малой психотерапии» безусловно можно применить в повседневной жизни студентов. Убеждение студентов в их логических ошибках и выход из них может быть проведено с помощью 11 приемов, систематизированных И.З. Вельвовским:

1. Убеждающая психотерапия и липерсуазия.
2. Эмоциональная психотерапия по Дежерину.
3. Разъяснительная психотерапия.
4. Обучающая психотерапия.
5. Психотерапия через мирозерцание.
6. Активизирующая психотерапия.
7. Аретотерапия и др.

Однако, следует заметить, что один какой-либо психотерапевтический метод или прием не может считаться действительным вне комплексной системы психотерапии. Это необходимо учесть и студентам, и преподавателям, занимающихся физической рекреацией.

Выводы.

Физическая рекреация, являясь одной из разновидностей физической культуры, «использует» все её положения, принципы, средства, формы и методы занятий, но с учетом преломления к её дефинициям.

В высших учебных заведениях физическая рекреация должна быть применена в полном объеме из-за высокой заболеваемости населения страны, в том числе среди студентов и преподавателей.

При назначении студентам физической рекреации следует учитывать как благоприятные, так и неблагоприятные социальные факторы, определенные основы и направления на фоне педагогических, психологических, медико-биологических и естественных принципов, а также ее основные аспекты: биологический, социальный, психологический, образовательно-воспитательный, культурно-аксиологический и экономический.

Одновременно с выполнением студентами физической рекреации рекомендуется применять и психотерапевтические методы: внушение, самовнушение, самоубеждение, рациональную и косвенную психотерапию, коллективно-групповую психотерапию, аутогенную тренировку и другие.

Безусловно, физическая рекреация занимает достойное место в системе физической культуры и настала пора, как дисциплину, вводить в учебный процесс не только в вузах физкультурного направления, но и вузах гуманитарного профиля.

Литература.

1. Анохин П.К. Эмоции | П.К. Анохин // Психология эмоций: те-сты. – М., 1984. – 173 с.
2. Выдрин В.М. Перестройка в области физической культуры / В.М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 8. – С. 22-24.
3. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2-3.
4. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин // Культура физическая и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 18-21.
5. Жердев В.Н. Организация физической рекреации в Воронежской области средствами туризма / В.Н. Жердев, Т.В. Зязина // Культура физическая и здоровье. – 2004. – № 1. – С. 57-59.
6. Зайцев В.П. Эмоции и их воспитание у больных недавно пере-несших инфаркт миокарда в процессе санаторной реабилитации / В.П. Зайцев // Учебно-исследовательская работа студентов: сб. научно-метод. работ. – Харьков: ХГИФК, 1995. – С. 89 – 93.
7. Зайцев В.П. Человек разумный, познай самого себя! / В.П. Зай-цев // Деловая жизнь. – 1995. – № 7. – С. 35-36.
8. Зайцев В.П. Ролевые действия студентов по оздоровлению чело-века в учебном процессе / В.П. Зайцев, С.И. Крамской. – Белго-род: изд-во. БелГТАСМ, 2002. – 96 с.
9. Зайцев В.П. Физическая реабилитация больных, перенесших инфаркт миокарда: учеб.пособие / В.П. Зайцев. – Харьков: ХГИФК, 1995. – 149 с.
10. Лотоненко А.В. Физическая рекреация для здоровья человека и восстановления работоспособности / А.В. Лотоненко, В.В. Тру-нин, А.В. Козлов и др. // Культура физическая и здоровье. – 2005. – № 2 (4). – С. 7-10.
11. Лотоненко А.В. Физическая рекреация для здоровья человека и восстановления работоспособности спортсменов / А.В. Ло-тоненко, В.В. Трунин, А.В. Козлов, Г.Р. Гостев и др. // Культура физической и здоровье. – 2005. – № 2 (4). – С. 7-10.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – М., 1991.
13. Немов Р.С. Психология. Кн. 1. Общие основы психологии: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. – 2-е изд. / Р.С. Немов. – М.: Просвещение; ВЛАДОС, 1995. – 576 с.
14. Прутченков А.С. Свет мой, зеркальце, скажи: Методические разработки социально-психологических тренеров / А.С. Прут-ченков. – М.: Новая школа, 1996.- 114 с.
15. Рыжкин Ю.Е. К вопросу о понятии феномена «Физическая ре-креация» / Ю.Е. Рыжкин // Теория и практика физической куль-туры. – 2001. – № 4. – С. 55-57.
16. Смородинов А.С. Физическая рекреация как средство сохране-ния и укрепления здоровья студентов / А.С. Смородинов, В.И. Смородинова // Культура физическая и здоровье. – 2004. – № 1. – С. 30-32.
17. Тадеуш Станишевски. Задачи и обусловленности подвижной ре-креации в современной польской семье / Тадеуш Станишевски // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 5. – С. 94-98.
18. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практ. посібник / Ю.В. Суббота. – Київ: КНЕУ, 2007. – 164 с.
19. Физическая и рекреация студентов, занимающихся в специаль-ном учебном отделении: метод. указания / состав. В.П. Зайцев, С.И. Крамской, И.Н. Агаркова. – Белгород: изд-во БелГТАСМ, 2001. – 25 с.
20. Физическая реабилитация: учебник; под общей ред.проф. С.Н. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – С. 5-19.
21. Филатов А.Т. Малая психотерапия на курорте / А.Т. Филатов, А.А. Мартыненко, В.К. Мартыненко и др. – Киев: Здоров'я, 1983. – 56 с.
22. Фоменко Н.В. Рекреаційні ресурси та курортологія: навч. посібник / Н.В.Фоменко. – К.: ЦНЛ, 2007. – 312 с.
23. Dumazedier J. Towards a society of leisure. 1967. – P. 25.
24. Kelly J.R. Leisure and sport a sociological approach // Hand-book of social sciences of sport. Champagn Striples publ.comp. 1981. – P.30.
25. Prusik Ka. [Condition and perspectives of health and activities of youth]. Stan i perspektywy zdrowia i aktywności fizycznej młodego człowieka. / Prusik Ka., Prusik. Krz., Görner K. – W.: Telesna vyc-hova a sport na univerzitatich III: zbornik redeckich prac (CD-ROM), Nitra, Slovenska polno hospodarska univerzita, 2008 – s.115-129.
26. Prusik Ka. [Condition of students' touristic moving activity at free time]. Stan aktywności turystycznej i ruchowej uczniów w czasie wolnym. / Prusik Ka., Görner K., Prusik. Krz. Exercitatio Corpo-lis – Motus – Salus: Slovak journal of sports sciences. CD-ROM/ vedec. Red. Matej Bence, Bańska Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2008 – 117-131.

Поступила в редакцию 21.01.2011 г.
 Зайцев Вячеслав Петрович
 Прусик Кристоф
 prusik@hotmail.pl
 Ермаков Сергей Сидорович
 sportart@gmail.com