

Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма

Actual problems of physical culture, sports, tourism

УДК 796

ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ

Загритдинова А.Г.

Челябинский государственный университет

Челябинск, Россия

E-mail: alinazagrit@gmail.com



Аннотация. Автор раскрывает значение двигательной рекреации в восстановлении и укреплении здоровья человека. Слово «рекреация» – производное от латинского «гестео» и в самом общем смысле означает восстановление, развлечение. В русскоязычной литературе существует ряд переводов данного термина: восстанавливать, восстановление, выздоровление, возрождаться, крепнуть, отдыхать, приходить в себя. Более широкое и полное определение рекреации представлено во Всемирной биологической энциклопедии. Под рекреацией понимается «восстановление сил и отдых, связанное с игрой или развлечением, а также садоводство, чтение, успокаивающие формы отдыха». Двигательная рекреация должна быть неотъемлемой частью жизни каждого человека.



Ключевые слова: двигательная рекреация, двигательная активность, физическая культура, здоровье человека, восстановление физического и психологического самочувствия человека.



Актуальность

В повседневной деятельности организм человека подвержен большим физическим и психическим нагрузкам. Все более широкое распространение получают (особенно в связи с телевидением и компьютерными играми) пассивные виды отдыха, негативно влияющие на физическую подготовленность человека [14]. Низкая активность негативно сказывается на организм человека. В связи с чем возникают низкие адаптационные возможности и различные заболевания. Именно поэтому двигательная рекреация должна быть неотъемлемой частью жизни

каждого человека, что говорит об актуальности данной темы.

Проблема

Проблема данной темы заключается в том, что с течением времени в развитых обществах сложился такой уклад жизни, в котором практически нет места таким понятиям, как спорт и физическая активность. Современный человек – “человек офисный”. Сидячий образ жизни, неправильное питание, экологические проблемы – все это отрицательно сказывается на здоровье человека, и укорачивают его жизнь [10]. В наше время, люди мало что знают о физической рекреации. И зачастую неправильно или вообще не восстанавливают организм

после физических и психологических нагрузок.

Цель

Выявить влияния двигательной рекреации на процесс восстановления физического и психологического самочувствия человека.

Задачи

- 1) Проанализировать понятие двигательной рекреации.
- 2) Рассмотреть виды и влияние двигательной рекреации на человека.
- 3) Рассмотреть психологическую составляющую двигательной рекреации.

Результаты исследования

1. Анализ понятия «Двигательная рекреация»

Недостаточно изученным и относительно новым видом физкультурной деятельности является понятие физической (двигательной) рекреации.

Прежде всего следует сказать, что понятия «физическая рекреация» и «двигательная рекреация» являются синонимами, но в последние годы определение «двигательная рекреация» стала получать большее распространение [4].

Физическую (двигательную) рекреацию также называют как массовая физическая культура, оздоровительная, массово-оздоровительная, массовый спорт, рекреационный спорт, активный отдых, что характеризует ее отдельные стороны [16].

При определении понятия «физическая рекреация» следует исходить из самого словосочетания, «физическое» и «рекреация». Физическое неразрывно связано с телом человека и его организмом – внутренней средой тела, морфофункциональными и физическими признаками тела. В этом случае понятие «физическая рекреация» восходит к своей исторической этимологии, и основная её функция заключается в оптимизации физического здоровья человека [19].

В целом, термин двигательной рекреации исходят именно из предположения, т.е. ориентируются на «физическое» в словосочетании, что составляет основной предмет теории

физической культуры. Между тем, в данном словосочетании существительным является именно рекреация, а физическое – лишь прилагательное.

Слово «рекреация» – производное от латинского «гестео» и в самом общем смысле означает восстановление, развлечение. В русскоязычной литературе существует ряд переводов данного термина: восстанавливать, восстановление, выздоровление, возрождаться, крепнуть, отдыхать, приходить в себя. Более широкое и полное определение рекреации представлено во Всемирной биологической энциклопедии. Под рекреацией понимается «восстановление сил и отдых, связанное с игрой или развлечением, а также садоводство, чтение, успокаивающие формы отдыха» [1].

Таким образом, добавление слова «физическая» делает понятие «физическая рекреация» более конкретным. Оно означает, что в процессе восстановления, оздоровления, отдыха преобладает двигательная деятельность с использованием физических упражнений [8].

2. Виды двигательной рекреации

В структуре физической рекреации выделяют основные виды:

- спорт для всех (футбол, волейбол, плавание, теннис, легкая атлетика, лыжный спорт, велоспорт и другие);
- активный отдых (подвижные игры, состязания, развлечения);
- рекреационно-оздоровительные системы (шейпинг, аэробика, фитнес, пилатес, система К. Купера, П. Иванова, А. Стрельниковой, М. Гриненко и другие);
- спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия (дни спорта и здоровья, спортивные праздники и фестивали, спротландия, поезда «здоровья»);
- туризм (турпоход, турслет, экскурсия, тур, спортивное ориентирование и другие) [9].

Данные виды двигательной рекреации взаимодополняют друг друга и являются сторонами единого оздоровительно-рекреативного процесса [18].

Большинство видов двигательной рекреации сопровождается большим удовольствием от занятий физической деятельностью. Это связано, в первую очередь, с многообразием различных игр такими как: играми с мячом, шайбой, ракеткой, воланом и т.п.. Именно их большая эмоциональная составляющая является большим стимулом для физической деятельностью [13]. Они могут проводиться как, самостоятельно, то есть по личной инициативе, так и в группах, секциях, командах.

Различные виды двигательной рекреации способствуют развитию привлекательных для каждого человека физических способностей. Так, кто-то качает силу, другие упор делают на развитие гибкость, третьи - выносливость и т.д. В основном люди развивают в совокупности свои физические способности и бытовые двигательные навыки, например, ходьба, плавание, бег, прыжки, также овладевают новыми для них – гимнастика, гребля, катание на сноуборде, горнолыжный спорт, конькобежный спорт, владение клюшкой и т.п. [3].

В последнее время появляются все больше новых видов двигательной рекреации, такие как: метание тарелками, шейпинг, аэробика и т.д. Рекреационный спорт, игры, физические упражнения способствуют удовлетворению потребностей человека. При этом их можно применять в различных учреждениях: в школах, в вузах, колледжах, на заводах и фабриках и т.д. Основной целью двигательной рекреации является организация досуговой деятельности с сопутствующим укреплением здоровья, а не в достижение завышенных показателей в физической деятельности [6].

Все виды двигательной рекреации могут осуществляться дома, в спортзалах, бассейнах, на улице, на пляже, на производственных предприятиях, в местах отдыха и лечения, в различных учреждениях, что делает его доступным для каждого человека [2].

Для человека определенный вид физической рекреации представляет источник положительных эмоций. Во время физической активности человек может самоутвердиться и улучшить свое настроение, а также удовлетворить эстетические, познавательные и коммуникативные потребности [15].

Таким образом, все виды двигательной рекреации помогают с пользой проводить свободное время, бороться с негативными явлениями в жизни, способствуют увеличению работоспособности, расширяют и увеличивают функциональные возможности организма, помогают справляться с неблагоприятными условиями трудовой деятельности или воздействием характера труда [11]. Следует также сказать, что большое разнообразие видов двигательной рекреации позволяют применять их любому человеку в соответствии с его индивидуальными особенностями [12].

3. Психологическая составляющая двигательной рекреации

Двигательная рекреация способствует поддержанию не только физического здоровья, но и психологического. Именно поэтому человеку необходимо находить время для нее, поскольку занятия физическим трудом приносит человеку ощутимую пользу и удовольствие [17].

Двигательная рекреация отличается от спорта тем, в ней отсутствует элемент соревновательности. Именно эта особенность делает данный вид деятельности отдыхом, поскольку индивид не находится под напряжением, всю нагрузку он осуществляет из желания расслабить организм и получить удовольствие [10].

Кроме того, двигательная рекреация носит в большей степени развлекательный характер, поскольку включает в себя рекреацию, что означает отдых, расслабление и восстановление сил. Помимо этого, физическая рекреация способствует развитию личности, обеспечивает творческую активность, культуру поведения, психологическое здоровье [5].

Посредством двигательной рекреации происходит не только снятие эмоционального напряжения, но и проявлению разнообразных спектров эмоционального состояния: чувства удовольствия от процесса физической деятельности, снятия тревожности и др. Занятия спортом помогают абстрагироваться от жизненных проблем, способствуют поднятию самооценки, способствует психологической разгрузки [20].

Таким образом, рекреационный эффект от занятий спортом выражается в том, что личность ощущает прилив сил и удовлетворения от активного отдыха, так как его организм достиг необходимого уровня энергообмена с окружающей средой, в результате физического и психологического оздоровления и возникновению душевного спокойствия. Человек находится в состоянии психологического и физиологического комфорта, у него возникает ощущение сбалансированности эмоциональных состояний [7].



Литература

1. Аслаханов, С. А. М. О соотношении физической рекреации, физической культуры и общей рекреации / С. А. М. Аслаханов, М. А. Эльмурзаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9(151). – С. 19-23. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30103654> (дата обращения: 19.10.2022).
2. Батукаев, А. А. Значение физической рекреации в жизни человека / А. А. Батукаев // Известия Чеченского государственного педагогического института. – 2013. – № 1(7). – С. 10-14. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21834575> (дата обращения: 19.10.2022).
3. Бахирева, Н. А. Физическая культура как одна из сфер жизни человека / Н. А. Бахирева // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы X Юбилейной международной научно-практической конференции, Красноярск, 01 июня 2020 года / Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева. – Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева", 2020. – С. 364-368. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37151717> (дата обращения: 15.10.2022).
4. Врожбитова, А. Л. Двигательная рекреация как проблема историографии физической культуры / А. Л. Врожбитова // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2014. – № 2(41). – С. 213-216. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21515612> (дата обращения: 1.11.2022).
5. Глобенко, Р. Р. Влияние качества физической рекреации студентов на уровень их физического развития и психоэмоционального состояния / Р. Р. Глобенко // Наука и образование сегодня. – 2016. – № 9(10). – С. 81-84. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27215539> (дата обращения: 15.10.2022).

Выводы

Изучив литературу по данной теме и проведя анализ собранных данных, можно сделать вывод, что двигательная рекреация играет огромную роль в жизни человека, поскольку способствует не только укреплению здоровья, но возникновению положительного психоэмоционального состояния.

Физическая рекреация, являясь одной из разновидностей физической культуры, безусловно, занимает достойное место в системе физической культуры.

В дальнейшем хочется верить, что двигательная рекреация будет становиться все популярней и заменять пассивные виды отдыха.

Перспективы исследования данной темы

В данной работе был рассмотрен такой вид физкультурной деятельности как двигательная рекреация. В дальнейшем хотелось бы изучить каким образом можно популяризовать и приобщить людей к данному виду деятельности.

6. Демьянова, Л. М. Оздоровительно-рекреативная физическая культура в жизни человека / Л. М. Демьянова, А. Е. Ильченко // Аллея науки. – 2018. – Т. 4. – № 5(21). – С. 457-459. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35184178> (дата обращения: 1.11.2022).
7. Золоилов, Ю. С. Физическая рекреация как средство физической культуры / Ю. С. Золоилов // Идеи и проекты молодежи России. В мире исследований : Материалы Всероссийской научно-практической конференции и Международного форума студенческой и учащейся молодежи, Чебоксары, 30 сентября – 07 2016 года / Главный редактор - Нечаев Михаил Петрович. – Чебоксары: Негосударственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования "Экспертно-методический центр", 2016. – С. 78-80. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27566283> (дата обращения: 19.10.2022).
8. Иманбаев, А. Теоретические основы физической рекреации / А. Иманбаев // Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. – 2017. – № 3. – С. 229-233. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29298649> (дата обращения: 19.10.2022).
9. Карева, Г. В. Рекреация и здоровый образ жизни / Г. В. Карева, Л. И. Забелина // Евразийский союз ученых. – 2020. – № 1-5(70). – С. 11-12. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42781575> (дата обращения: 1.11.2022).
10. Митусова, Ю. В. Социально-психологические основы физической рекреации / Ю. В. Митусова // Электронный научный журнал. – 2017. – № 3-2(18). – С. 293-297.– URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29079016> (дата обращения: 15.10.2022).
11. Рыжкова, А. А. Физическая рекреация, как часть физической культуры в жизни студента / А. А. Рыжкова, И. Г. Лучинина // Развитие образования в России: проблемы и перспективы : сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции, Новосибирск, 01–27 декабря 2017 года. – Новосибирск: Общество с ограниченной ответственностью "Центр развития научного сотрудничества", 2017. – С. 139-142. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=31633505> (дата обращения: 19.10.2022).
12. Смирнова, Н. В. Физическая рекреация: современное состояние и перспективы развития / Н. В. Смирнова, М. А. Эльмурзаев // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 5. – С. 12-14. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29320465> (дата обращения: 20.10.2022).
13. Смородинова, Р. В. Роль и место физической рекреации в жизни современного студента / Р. В. Смородинова // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 14–15 мая 2021 года. – Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2021. – С. 322-327. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46388634> (дата обращения: 19.10.2022).
14. Столяров, В. И. Спорт для здоровья и рекреации в системе физического воспитания студенческой молодежи / В. И. Столяров, С. Ю. Баринов, М. М. Орешкин // Педагогическое образование и наука. – 2019. – № 5. – С. 37-43. – EDN VBKCEG. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42397013> (дата обращения: 15.10.2022).
15. Федорова, А. В. Использование игровых видов спорта в физической рекреации / А. В. Федорова, Р. В. Стрельников // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : сборник материалов XXXIII всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава, Ростов-на-Дону, 22 апреля 2022 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2022. – С. 192-196. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41012586> (дата обращения: 18.10.2022).
16. Физическая рекреация - важная часть моторного поля в пространстве физической культуры и спорта / С. И. Филимонова, А. А. Лотоненко, А. И. Бугаков [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 2(53). – С. 7-10.– URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23694808> (дата обращения: 19.11.2022).
17. Физическая рекреация как элемент образа жизни современного человека / М. А. Эльмурзаев, К. Ш. Дунаев, Ю. В. Яковлев, М. К. Дунаев // Ученые записки университета им.

- П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4(158). – С. 380-383. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35095025> (дата обращения: 15.10.2022).
18. Шошина, В. А. Рекреативная физическая культура у студентов / В. А. Шошина // Наука-2020. – 2022. – № 5(59). – С. 43-48. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=471644029> (дата обращения: 15.10.2022).
19. Эльмурзаев, М. А. К определению понятия «физическая рекреация» / М. А. Эльмурзаев // Психология. Спорт. Здравоохранение : Сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции, Санкт-Петербург, 30 октября 2021 года. – Санкт-Петербург: Гуманитарный национальный исследовательский институт НАЦРАЗВИТИЕ, 2021. – С. 30-32. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25669015> (дата обращения: 15.10.2022).
20. Яранцева, А. А. Положительное влияние рекреации на здоровье человека / А. А. Яранцева, Л. И. Минизянова // Студенческая наука и XXI век. – 2021. – Т. 18. – № 1-2(21). – С. 374-376. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48119976> (дата обращения: 1.11.2022).

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Загритдинова, А.Г. Двигательная рекреация / А.Г. Загритдинова // Международные конференции. Педагогика и психология. 2023. Т. 2, № 1. С. 16-23.

Сведения об авторах

Загритдинова Алина Габдрашитовна

Студент, группа ППД-301

Челябинский государственный университет

Челябинск, Россия

E-mail: alinazagrit@gmail.com

Научный руководитель

Валентин Дмитриевич Иванов

кандидат педагогических наук, доцент

доцент кафедры физического воспитания и спорта.

Челябинский государственный университет

Челябинск, Россия.

E-mail: vdy-55@mail.ru

INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2023. vol. 2, no. 1. pp. 16-23.

MOTOR RECREATION

Zagritdinova A.G.

Chelyabinsk State University

Chelyabinsk, Russia

E-mail: alinazagrit@gmail.com



Abstract. The author reveals the importance of motor recreation in the restoration and strengthening of human health. The word "recreation" is derived from the Latin "recreo" and in the most general sense means recovery, entertainment. In the Russian-language literature, there are a number of translations of this term: to restore, recovery, recovery, rebirth, strengthen, rest, re-

cover. A broader and more complete definition of recreation is presented in the World Biological Encyclopedia. Recreation is understood as "recuperation and rest associated with play or entertainment, as well as gardening, reading, soothing forms of recreation." Motor recreation should be an integral part of every person's life.



Keywords: motor recreation, motor activity, physical culture, human health, restoration of physical and psychological well-being of a person.

Information about the author

Zagretdinova Alina Gabdrashitovna

Student, PPD-301 group

Chelyabinsk State University

Chelyabinsk, Russia

E-mail: alinazagrit@gmail.com

Поступила в редакцию 14.12.2022. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 20.01.2023.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>