

*Иманбаев А.*

## ДЕНЕ ТАРБИЯНЫ КАЛЫПТАНДЫРУУНУН ТЕОРИЯЛЫК НЕГИЗДЕРИ

*Иманбаев А.*

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

*A. Imanbayev*

### THEORETICAL BASIS OF PHYSICAL RECREATION

УДК: 796.014

*Макалада дене тарбиясын калыптандыруунун негизги маселелери каралып, жондөм жана тажрыйба алуу менен сергек жашоо үчүн дене тарбия көнүгүүлөрүнө машыгуу ыкмалары каралат.*

**Негизги сөздөр:** дене тарбияны калыптандыруу, дене тарбия көнүгүүлөрү, денени чыңдоо, дене чарчоосу, калыптандыруу каражаттар.

*В статье рассматриваются теоретические основы физической рекреации, вопросы создания начальной основы системы знаний, умений и навыков, способствующих вести здоровый образ жизни, а также излагаются особенности занятий физическими упражнениями.*

**Ключевые слова:** физическая рекреация, физические упражнения, физическая нагрузка, утомление, средства восстановления.

*The article, the theoretical basis of a physical recreation deals with creation of the initial foundations of knowledge systems and skills that contribute to a healthy lifestyle, as well as outlines the peculiar features of physical exercises.*

**Key words:** physical recreation, physical exercises, loading exercises, fatigue, recovery tools.

Рекреация – это специально организованный процесс сохранения и укрепления здоровья. Понятие рекреация в разных языках несет различную смысловую нагрузку. В переводе с латинского «рекреация» означает возвращать здоровье и силы. С английского переводится в двух значениях: первое как приятное времяпровождение, хобби, развлечение, увеселение, забава или веселье, второе - как результат, выражающийся в расслаблении и освежении после приятного время проведения.

На этой основе рекреация можно давать и такое определение – **рекреация** - это деятельность, направленная на получение удовольствия.

Существуют **два вида рекреации:** физическая (двигательная), которая связано с выполнением физических упражнений или иных двигательных действий, и интеллектуальная, предполагающая определенные умственные развлечения.

**Физическая рекреация** - это двигательная деятельность, направленная на получения удовольствия (например, купание, прогулка, подвижные игры).

**Интеллектуальная рекреация** - это умственная деятельность, направленная на получения удовольствия (например, игры в шашки, в шахматы, разгадывание кроссвордов).

История знает множество описаний использования элементов рекреации в образе жизни важных персон. Например, Юлий Цезарь, император Древнего Рима, в совершенстве владел оружием и

конем. Наиболее типичными массовыми средствами рекреации являются народные праздники. Всемирную известность в этом плане получил Бразильский карнавал. Существует определенная регламентация здорового образа жизни, которая содержится и в религиозной литературе, в том числе в Библии и Коране. Различные виды физической и Интеллектуальной рекреации представлены в жизни многих видных политических персон.

На современном этапе развития научного знания физическая рекреация отождествляется с такими терминами, как массовая физическая культура, оздоровительный спорт, кондиционная тренировка, релаксация. Поэтому представляется актуальным определить основные проблемы рекреации, связанные с ее местом и значением в сфере физической культуры. Их всего выделено пять.

**Проблема первая** - формирование целевой установки. Анализ содержания понятий физическая рекреация, содержащийся в специальной литературе, позволяет выявить более 20-ти целевых установок. Их содержание не всегда совпадает, иногда даже противоречат друг другу и требуют различной организации этого вида двигательной активности. В этой связи важно уяснить, что центральной целевой установкой должна быть все-таки получение удовольствия от двигательной активности, причем в интересах физического и психического здоровья человека.

**Проблема вторая** - достижение необходимой взаимосвязи физической рекреации с другими видами физической культуры. Речь идет об определении места физической рекреации, используемой в спорте, в физическом воспитании и физической реабилитации, т.к. она имеет специфические особенности. Так, например, в спорте высших достижений физическая рекреация призвана, в основном, выполнить функцию восстановления организма за счет переключения с одного вида деятельности на другой.

В физическом воспитании физическая рекреация представлена как нерегламентированная двигательная деятельность, которая выполняется во внеурочное время. В физической реабилитации физическая рекреация представлена для снятия психического напряжения.

**Проблема третья** - подбор эффективных средств физической рекреации. Если первоначально средства физической рекреации были представлены физическими упражнениями, техника выполнения которой не сложна, то в настоящее время круг испо-

льзуемых средств значительно расширился, в том числе за счет упражнений, выполняемых в экстремальных ситуациях. Например, появился такой вид увлечения, как получение экстремального удовольствия. И в этих целях многие занимаются альпинизмом, водным туризмом, другими сложными и опасными видами двигательной активности.

**Проблема четвертая** - выбор эффективных форм занятий. В этом отношении формы занятий физической рекреацией имеют главную отличительную черту - нерегламентированность. Напомним, что в занятиях физической культурой урок спортивно-спортивная тренировка - строго регламентированы по времени и по содержанию. В этой связи, отличительной особенностью занятий физической рекреацией является то, что многое определяется в зависимости от настроения и желания занимающегося, его вкусов и т.д.

**Проблема пятая** - проблема определения меры нагрузок. Поскольку форма, время и содержание занятий часто определяются произвольно, то и возникает проблема определения величины их воздействия. Она может быть минимальной и как результат, не позволять достичь преследуемую цель, она может быть оптимальной и полностью удовлетворять потребности и желания занимающегося или же быть максимальной, что может привести к отрицательным последствиям их воздействия. В определении меры воздействия многое должно определяться личным ощущением меры и соответственно ему принимаются решения по сложности и степени регулирования меры воздействия. Общепринятые компоненты нагрузки, связанные с ее объемом, интенсивностью и характером выполняемой работы, заменяются описательными признаками, отражающими психофизиологические ощущения человека, связанные с получением или неполучением удовлетворения от выполняемой работы.

Характеризуя физическую рекреацию, можно выделить три ее отличительные черты. **Во-первых**, в деле удовлетворения двигательных и социальных потребностей человека, несомненно, выросла роль физической рекреации. **Во-вторых**, рекреационные занятия все шире используются в так называемом переходном периоде, когда ослабевает биологическая детерминированность в двигательной активности, а осознанная потребность в регулярных занятиях еще не сформирована. **В третьих**, главной отличительной особенностью физической рекреации является обеспечение получения удовольствия от занятий физическими упражнениями (обеспечение чувства «мышечной радости», «чувства приятной усталости»).

Средства физической рекреации подразделяются на основные и восстановительные.

Основным средством физической рекреации принято считать физические упражнения. Физические упражнения должны выполняться вместе с другими факторами - гигиеническими мероприятиями и средствами психорегуляции.

В принципе, оздоровительных целях могут быть использованы любые физические упражнения. Главным условием их использования является то, что нагрузка, которую человек испытывает при их выполнении, строго должна соответствовать возможностям организма. Наука, объясняющая особенности использования физической нагрузки с учетом возможностей организма, сформулировала свое новое направление. Оно предусматривает использование адренограмм, с помощью которых выделяют несколько **биологических типов** людей. Первый из них объединяет людей, которых можно назвать **адреналиновым типом**. Они отличаются повышенным выделением адреналина. Такие люди характеризуются повышенной тревожностью. Второй тип объединяет людей, которых можно назвать **норадреналиновым типом**.

Они отличаются повышенным выделением норадреналина. Такие люди характеризуются присутствием постоянного внутреннего напряжения определенной мнительностью и агрессивностью. Третий тип объединяет людей, которые обладают **смешанными признаками**. Как правило, такие люди характеризуются повышенной эмоциональностью.

Каждому типу людей должен соответствовать определенный образ жизни, питания и двигательной активности. Например, людям с повышенным выделением адреналина необходимы занятия релаксионной гимнастикой, для других - аутотренинг.

Выбор средств физической рекреации зависит от возрастных периодов человека. Но на решение этого вопроса в определенной мере оказывают влияние и другие компоненты - мода, климатические условия, особенности национальной культуры и т.д. Например, подрастающее поколение больше увлекается плаванием, гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми. Взрослые люди больше увлекаются туризмом, летними прогулками, ориентированием на местности, оздоровительным бегом и др. Наиболее популярными физическими упражнениями 18-19 веках в Европе были ходьба, бег, прогулки, гимнастика, купание, плавание, верховая езда, охота. В современное время есть страны, имеющие специальные рекреационные зоны, включающие системы парк-отелей, природных туристических парков, сеть зеленых дорог, т.е. позволяющих широко использовать природные средства в так называемой «ландшафтной физической культуре». Одними из самых эмоциональных средств физической рекреации всех времен являются спортивные и подвижные игры.

Физическая рекреация предполагает регулярное использование и различных **восстановительных средств**. Они могут быть специфическими и неспецифическими. Следует помнить, что постоянное или частое использование неспецифических средств восстановления не всегда целесообразно, поскольку может нарушить естественную адаптационную перестройку организма.

**Основу** восстановительных мероприятий должны составлять следующие мероприятия:

- рациональное сочетание и совместимость физических, фармакологических, психологических и педагогических средств;
- оценка состояния организма;
- учет специфики вида двигательной деятельности.

Использование средств восстановления должно осуществляться при соблюдении следующих **требований**:

- необходимо учитывать основную энергетическую направленность тренировки. Она может иметь аэробную, анаэробную или аэробно-анаэробную направленность. Например, после больших и интенсивных физических нагрузок целесообразно использовать такие средства восстановления, как сауна, ручной восстановительный массаж, контрастный душ или ванны;
- необходимо обеспечить наличие фактора удовольствия, который испытывает человек от занятий физическими упражнениями;
- необходимо учитывать величину предстоящей нагрузки и, возникающее вследствие этого, утомления;
- возможность травматизма при занятиях тем или иным видом спорта.

Логическим результатом любой активной деятельности является **утомление**. Различают несколько типов утомления - физическое, сенсорное, эмоциональное и умственное.

В зависимости от направленности и объема мышечной работы выделяют **пять стадий утомления**:

1. **Легкое утомление** - проявляется в виде усталости без снижения работоспособности;
2. **Острое утомление** - отмечается резким снижением работоспособности и уровнем мышечной силы, возникают атипические реакции сердечно - сосудистой системы;
3. **Перенапряжение** - характеризуется общей слабостью, вялостью, обморочным состоянием;
4. **Перетренированность** - связана с выраженным нервно-психическими сдвигами;
5. **Переутомление** - является патологическим состоянием организма, проявляется в виде невроза, апатии и безразличия к окружающей обстановке.

Каждый человек имеет свою **границу утомления**, которая предопределяется резервными возможностями организма. При определенной мотивации и уровне подготовленности, человек может показывать феноменальные достижения физической работоспособности. Например, в 1980 году тульский инженер Комисаренко пробежал 100 км за 8 часов 1 минуту, за сутки непрерывного бега преодолел 266,5 км. В 1985 году англичанин М.Барниш прошел по дорожке стадиона 650 км за 159 часов.

Использование резервных возможностей организма предусматривает, чтобы было осуществление психологической подготовки и соответствующих

средств восстановления. Основные средства восстановления подразделяются **в три группы**- педагогические, медико-биологические и психологические. Разумеется, что выбор средств восстановления достаточно широк. В нем могут быть представлены и нетрадиционные средства восстановления. Например, на Руси для восстановления использовали различные заговоры, настрои, специально приготовленные настои, отвары, экстракты и мази.

Определенное место занимают средства восстановления **растительного происхождения**. Они могут быть использованы в трех направлениях: адаптогеном, способствующим приспособлению организма к неблагоприятным факторам среды, релаксационным, оказывающим успокоительное воздействие и лечебном, способствующим выздоровлению организма.

Наиболее популярными **адаптогенными** средствами является женьшень, элеутерококк, аралия маньчжурская, заманиха, левзея, радиола розовая, лимонник китайский. Эффективными **успокоительными** средствами являются отвары валерианы, пустырника и боярышника. Огромный **лечебный** потенциал сосредоточен почти во всех деревьях, дикорастущих плодах и ягодах, дикорастущих съедобных и лекарственных растениях. Так, например, отвары и настои березовых почек используется как желчегонное, мочегонное и дезинфицирующее средство.

Эффективными средствами восстановления являются физические упражнения. Средством успокоения и снятия нервного напряжения является гимнастика для пальцев, нервно-мышечное напряжение хорошо снимают упражнения с отягощением выполняемые в медленном темпе.

При занятиях физической рекреацией возникают определенные изменения в организме, которые выражаются в понятии рекреационный эффект.

**Рекреационный эффект** - это результат воздействия физической нагрузки на организм человека. Существуют **три вида** рекреационного эффекта: ближайший, отставленный и суммарный.

**Ближайший эффект** представляет собой результат воздействия отдельного упражнения или занятия в целом на организм человека.

**Отставленный эффект** представляет собой результат воздействия занятия физическими упражнениями и времени отдыха, представленного перед следующим занятием. Отставленный эффект в зависимости от фазы восстановления имеет три формы проявления. Первая форма проявления сопровождается недовосстановлением работоспособности человека, вторая форма - полным восстановлением работоспособности человека до исходного уровня и, наконец третья форма - сверхвосстановлением работоспособности человека.

**Суммарный эффект** представляет собой как бы обобщенный результат воздействия достаточно большого количества (или серии) занятий на организм человека.

Физическая рекреация, в отличие от других видов физической культуры, призвана решать особый комплекс биологических и психологических задач, которые связаны с переключением с одного вида деятельности на другой или с получением удовольствия от двигательной деятельности. В этой связи, многие педагогические подходы, отработанные в управлении физической нагрузкой в спорте, в том числе в его оздоровительных направлениях и связанные с регулированием показателей объема, интенсивности, количества повторений, темпом выполнения физических упражнений, а также продолжительностью представляемого отдыха, в этом виде занятий не пригодны и практически не используются. Основной причиной такого положения является то, что они не совсем точно отражают меру влияния упражнений на функциональные изменения организма человека.

В связи с вышеизложенным, необходимо иметь в виду, что состояние занимающегося физическими упражнениями человека обуславливается **внешним** (экзогенным) и **внутренними** (эндогенными) факторами. К первым относятся внешние условия подготовки, ко вторым - особенности адаптации организма к нагрузкам. При этом эндогенные факторы определяют количественные параметры состояния занимающегося и его количественные характеристики.

Ответом на физическую нагрузку являются приспособительные реакции, направленные на повышение неспецифической резистентности организма.

К физической нагрузке, используемой физической рекреации, предъявляются особые требования. В этой связи она является предметом пристального внимания и контроля. К числу основных требований относятся:

- необходимость соблюдения условий непредельности нагрузок. Она означает, что мышечная работа должна выполняться в зоне от 60 до 70% максимального потребления кислорода (МПК);

- необходимость учета возникновения мышечной боли как в процессе непривычных тренировок, так и после длительного перерыва в тренировках. Это означает, что могут иметь место повышенная чувствительность мышц к прикосновению, снижению ее растяжимости, увеличению боли при резких движениях или их набуханию. Боли в мышцах появляются спустя 8-12 часов после нагрузки, достигают своего максимума после 24-72 часов и, как правило, проходят через 5-12 дней;

- необходимость учета величины и характера воздействия, которые определяются рядом факторов. Это означает, что, как минимум, должны быть учтены четыре фактора: первый фактор означает учет физиологической зоны воздействия упражнения; второй фактор - учет степени тренированности организма человека; третий фактор - учет половых и возрастных особенностей занимающихся и четвертый фактор - учет содержания занятий;

- необходимость учета биологической целесообразности и социальной приемлемости предполагаемой нагрузки. Это означает, что должно быть учтено показание (или противопоказание) физической нагрузки относительно пола занимающихся, а также то, каким образом реагируют окружающие;

- необходимость учета индивидуальности влияния физических упражнений при различных условиях их использования. Например, она будет различной при гипокинезии, нормокинезии или гиперкинезии; в различных двигательных режимах, соблюдаемых на разных этапах жизни человека, в том числе при наличии определенных факторов риска;

- необходимость при определении меры воздействия упражнений на организм использования простых математических формул. Например, в этом плане рекомендуется использовать методику, предложенную В.Жолдаком, согласно которой величина нагрузки должна соответствовать формуле «170 минут возраст»;

- необходимость исключения участия в соревнованиях с высокой функциональной нагрузкой;

- необходимость иметь в виду, что оздоровительный эффект физических упражнений достигается при частоте сердечных сокращений, равной 140-150 ударам в минуту;

- необходимость соблюдения особой последовательности повышения и снижения физической нагрузки. Правильная последовательность повышения физической нагрузки достигается за счет первоначального увеличения объема, затем интенсивности и после нее частоты занятий. Что касается вопроса о правильном снижении физической нагрузки, то он решается в обратной последовательности.

Обобщая особенности управления физической нагрузкой в рекреационных занятиях необходимо отметить, что должна быть осознана и проведена четкая грань между такими понятиями как «эффект» и «эффективность» занятий. Речь идет о том, что под эффектом обычно понимают достижение заданного результата или цели. Эффективность выражается в соотношении эффекта с затратами, т.е. другими словами, эффективность означает цену, в которую обойдется достижение результата. Если в спорте высших достижений ценой результата являются изнурительные тренировки, то в физической рекреации результат должен достигаться за счет нерегламентированных занятий, которые сами по себе доставляют удовольствие.

Поэтому рекреационные занятия должны проводиться на иной концептуальной основе, т.е. они должны преследовать не столько цели функционального воздействия, а, главным образом, должны проводиться как комплекс психофизиологических комфортных влияний.

В этой связи необходимо ориентироваться не на частные показатели нагрузки, которые характеризуются величиной объема, интенсивности или другими чертами, а на интегральные показатели,

которые отражали бы главную суть рекреационных занятий, т.е. получение удовольствия от двигательной деятельности.

**Литература:**

1. Виноградов Г.Н., Кульназаров А.К., Салов В.Ю. Теория и методика здорового образа жизни. Учебное пособие.- Алматы, 2004.-320 с.
2. Ден соолук. Медициналык энциклопедия. – Фрунзе, 1991-456 с.
3. Мамытов А. Саламаттыгыңды сактай бил. Бишкек: УИА, 1996.-200 с.
4. Мамытов А. Сымбаттуу болуу өзүңдөн: Мектеп окуучулары үчүн.-Фрунзе: Мектеп, 1987.-108 с.
5. Мамытов А. Сымбаттуу болуу өзүңдөн: Мектеп окуучулары үчүн.2-бас.-Бишкек: Шам, 1994.-108 с.
6. Лаптев А.П., Минх А.А. Гигиена физической культуры и спорта. Учебник для инст-в физкультуры, - М.: ФиС, 1979.-278 с.
7. Практические занятия по врачебному контролю. Пособие для институтов физической культуры. Под общей редакцией А.Г. Дембо.-Изд.2-е, перераб, доп.-М.:ФиС, 1976.-128с.
8. Физкультура жана спорт. Энциклопедия /Жооптуу ред. Мамытов А.-Бишкек, 2002,-236-б.

**Рецензент: д.пед.н., профессор Бабаев Д.Б.**

---