

4. *Климов, Е. А.* Психология профессионального самоопределения: Учеб. пособие для вузов / Е. А. Климов. Текст: непосредственный - Ростов-на-Д: Феникс, 1996. - 512 с.
5. *Имашев, А. М.* Динамика изменения состояния и структура функциональной компетентности будущих учителей физической культуры в двигательной педагогической функции / А. М. Имашев, А. З. Шамгуллин. Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 11. - С. 90-92.
6. *Имашев, А. М.* Исследование динамики изменения структуры функциональной готовности специалиста по физической культуре / А. М. Имашев. Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 2. - С. 43-44.
7. *Колмогорова, Н. В.* Формирование типов направленности к педагогической деятельности у студента физкультурного вуза / Н. В. Колмогорова. Текст: непосредственный // автореф. Дис. кандидата пед. наук. - Омск, 2005. - 24 с.
8. *Лубышева, Л. И.* Концепция модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту (авторский проект) / Л. И. Лубышева, В. А. Магин. Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 12. - С. 13-16.

Скрябина Е.А., Бараковских К.Н.

*Российский государственный
профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

РЕКРЕАЦИЯ КАК СПОСОБ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ОРГАНИЗАЦИИ АКТИВНОГО ОТДЫХА СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности рекреационной деятельности, как способа восстановления работоспособности и организации активного отдыха студентов. Раскрываются основные виды рекреации, такие как физическая нагрузка, общение по интересам, туризм, активный и пассивный виды отдыха.

Приводятся аргументы о том, что выбор видов рекреации зависит полностью от самих студентов, и конкретные примеры использования рекреации, как в высших учебных заведениях, так и самостоятельно.

Ключевые слова: студенты, рекреация, восстановление, отдых, учебное заведение.

Студенческая жизнь всегда была очень трудной, и многие не знают, как справляться с тем объемом нагрузки, с которым они сталкиваются ежедневно. В основном студенты предпочитают пассивный отдых, лежа на диване, но такой способ пагубно сказывается на их физическом состоянии, и необходимо правильно отдыхать и восстанавливаться как в свободное время от занятий самостоятельно, так и проводить время с пользой для учебы.

Что же такое рекреация? Для лучшего понимания данного термина, рассмотрим определение разбив его на несколько составляющих:

1. Расширенное воспроизводство физических, интеллектуальных и эмоциональных сил человека.

2. Комплекс мер, способствующих восстановлению работоспособности человека, как физически, так и духовно.

3. Восстановление сил человека, которые он потратил в процессе труда [4].

У всех этих определений имеется общая суть, а именно некое восстановление того, что было израсходовано на работе, в университете и т.п.

К основным видам рекреации относятся:

1. Физическая нагрузка:

- прогулка на свежем воздухе;

- занятия спортом (плавание, легкая атлетика, фитнес, утренняя зарядка, катание на лыжах, сноуборде и коньках). То есть виды спорта могут быть разными, все зависит от вашего воображения и сезона.

2. Общение по интересам:

- увлечение настольными играми;
- посещение концерта, картинной галереи, музея, выставок, мастер-классов (трюки на скейтборде, роликовых коньках).

3. Активный (танцы, кемпинг) и пассивный (кино) виды.

Но второй вид можно сделать немного активнее, если кино смотреть, например не дома, а в кинотеатре, до которого долго идти, то есть, добавится прогулка на свежем воздухе в компании друзей.

4. Туризм:

- спуск по реке;
- отдых от социума. Например, в городе Екатеринбург есть организация «побег из города», которая предоставляет такую возможность за очень доступные цены;

- йога туры, фитнес туры;

- различные походы [4].

Почему рекреация является лучшим способом восстановления сил и одним из способов организации отдыха студентов?

Как мы выяснили, видов рекреации огромное множество, и каждый может выбрать для себя то, что ему ближе. То есть никто не заставляет заниматься только спортом, или только ходить в походы. Хотя бы минимальное количество занятий йогой, 2 раза в неделю, или прогулка на свежем воздухе, помогут справиться с тем уровнем нагрузки, с которым сталкивается практически каждый студент. А также провести время в свое удовольствие, в хорошей компании. Что позволит восстановленные силы направить на решение тех или иных учебных задач [1,4].

Какие виды рекреационной деятельности могут быть организованы в высшем учебном заведении:

1. Поход в музей с группой в сопровождении куратора, или самостоятельно. Это может быть связано с изучаемой темой. Например, история Екатеринбурга, значит поход в музей с соответствующим названием.

2. Сходить на матч по баскетболу. На занятиях по физической культуре, студенты проходят правила игры в баскетбол, и для лучшего закрепления материала, педагог предлагает сходить на игру в ДИВС.

3. В весенний период можно перенести занятие, если оно не требует использование учебных материалов в ближайший парк. Например, занятие по английскому языку, тема «Природа», каждый студент будет называть то, что видит в парке.

4. Для студентов физкультурных специальностей, изучающих так же водные виды спорта можно организовать поход в аквапарк. Это очень доступно в финансовом плане для студентов, потому что, к примеру, в аквапарке «Лимпопо» предоставляются скидки студентам очной формы обучения [2,3].

Эффективна ли рекреация для улучшения физического состояния?

Да, рекреация очень эффективна, а для подтверждения нашего высказывания мы в качестве примера приведем эксперимент 2019 года, который провели в Череповецком государственном университете. Целью, которого было, выявление пользы физических нагрузок, как вида рекреации в свободное от занятий время. И результат показал, что девушки 1 курса, в начале учебного года имели примерно одинаковые результаты по 4 видам двигательной активности, а в конце они кардинально отличались от результатов девушек, не занимающихся дополнительными физическими нагрузками. Рассмотрим результаты эксперимента контрольной (К) и экспериментальной (Э) групп:

1. Планка.
- (К) до: 2 мин, после: 2, 46-3 мин.; (Э) до:1,9-2 мин, после:1.5-2 мин,
2. Наклон вниз из положения, стоя на скамье.
- (К) до: 14-20 см, после: 22-25 см.; (Э) до:16-24 см., после:19-24 см.,
3. Бег на 100 м.
- (К) до: 16-17 с., после: 17-18 с.; (Э) до: 18 с., после: 17с.,
4. Поднимание и опускание туловища из положения, лежа за 1 минуту.
- (К) до: 37-40 раз, после: 45-60 раз; (Э) до:38-40 раз, после:40-46 раз [3].

Следовательно, можно сделать следующие выводы:

- 1) Рекреация направлена на восстановление сил.
- 2) Есть 4 основных вида рекреации: физическая нагрузка, общение по интересам, активный и пассивный отдых, туризм.
- 3) Выбор вида рекреации зависит полностью от ваших предпочтений.
- 4) Рекреационную деятельность можно и нужно активно использовать в учебных заведениях.
- 5) Дополнительные занятия таким видом рекреации, как физическая нагрузка, существенно улучшают физическое состояние студентов.

Библиографический список:

1. Бардина, М. Ю. Организация рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений / М. Ю. Бардина [и др.]. Текст: непосредственный // Вестник Челябинского государственного университета. Сер. 3: Образование и здравоохранение. 2014. № 4 (333). С. 22-28.
2. Зайцев, В. П. Методология физической рекреации: взгляд на проблемы, опыт, рекомендации / В. П. Зайцев [и др.]. Текст: непосредственный // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2011. №1. С. 58-65.
3. Подоляка, А. Е. Физическая рекреация как форма интеграции физического воспитания и профессионально прикладной подготовки студентов / А.

Е. Подоляка. Текст: непосредственный // Вестник Череповецкого государственного университета. 2019. №4. С. 205-213.

4. *Шошинова, Т. Д.* Теоретические понятия рекреационных ресурсов / Т. Д. Шошинова. Текст: непосредственный // Современные научные исследования и разработки. 2018. № 12 (29). С. 140-142.

Соколова Е. А., Бараковских К. Н.

*Российский государственный
профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия.*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ПЕРИОД РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Аннотация. В статье рассматриваются возможности поддержания и улучшения физической формы легкоатлетов в период ограничений, связанных с пандемией COVID-19 с помощью современных фитнес-технологий. Данная статья предназначена для широкого круга лиц, в том числе тренеров, профессиональных спортсменов и любителей.

Ключевые слова: фитнес-технологии, физические качества, легкая атлетика.

Особенностью спорта высших достижений в наше время являются сразу несколько факторов: удержание значимой социальной роли в мире; постоянный рост профессионализации; высочайшие требования к современным спортсменам и их возможностям; жёсткий уровень профессиональной жизни; повышение мотивационной стоимости спортивных побед; максимально высокая личная ответственность спортсмена за результат.