

С. Ш. Шумеков

*Академия гражданской защиты имени Малика Габдуллина
МЧС Республики Казахстан, Кокшетау, Казахстан*

ПРОБЛЕМЫ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

Аннотация. В данной статье раскрывается важность внедрения инновационных методик в сфере физической подготовки курсантов.

При обучении в Академии гражданской защиты имени Малика Габдуллина МЧС Республики Казахстан курсант должен приобрести знания, умения и навыки, в процессе своей физической подготовки для того, чтобы при самостоятельной профессиональной деятельности качественно управлять спортивной подготовкой без срыва механизмов адаптации организма и развития перетренированности, а это в значительной степени связано с профессионализмом своего дела.

Ключевые слова: физическая реакция, рекреационный эффект средства подготовки, функциональные возможности организма, максимальное потребление кислорода.

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 методологические проблемы рекреации, связанные с её местом и значением в сфере физической культуры.

Проблема первая: целевая установка. Руководствуясь концептуальной моделью одного из основоположников современной теории физической культуры, рассматривающего этот феномен с позиций теории деятельности и потребности, в каждом из видов можно выделить чёткую целевую установку. Если искусственно сузить изучаемый аспект только до задач двигательной активности, то, например, для физического воспитания цель будет заключаться в развитии физических качеств и формировании умений и навыков в спорте в достижении максимального результата; в физической реабилитации на становлении утраченных функций [1].

Анализ определения понятия физическая рекреация позволил выявить более двадцати целевых установок, иногда противоречащих друг другу и требующих совершенно различной организации этого вида двигательной активности. Не претендуя на методологическую законченность, мы определяем в качестве отличительной целевой установки физической рекреации получение удовольствия от двигательной активности в интересах физического и психического здоровья человека. Но и в других видах физической культуры в процессе занятий физическими упражнениями можно получать удовольствие. В этом отношении здесь нет никакого противоречия. Например, спортивная деятельность может доставлять удовольствие, но сам результат и сами спортсмены оцениваются совершенно по иным категориальным критериям – победа над соперником, установление рекорда. Можно получать удовольствие и в процессе занятий физическим воспитанием, но основная цель заключается в освоении определённых двигательных умений и навыков и

выполнении установленных нормативов. Не лишены до некоторой степени чувства удовольствия и занятия с целью физической реабилитации, однако в ряде случаев это связано с преодолением болевых ощущений. Кроме того, здесь необходима довольно жёсткая регламентация средств, методов и применяемых нагрузок, которая предопределяется характером травм и конкретными задачами по восстановлению функционального состояния организма.

Проблема вторая: взаимосвязь физической рекреации с другими видами физической культуры. На наш взгляд, физическая рекреация занимает центральное место в структуре физической культуры, поскольку элементы рекреации используются в спорте, в физическом воспитании и в физической реабилитации [2].

Использование элементов физической рекреации имеет специфические особенности. Так, например, в спорте высших достижений физическая рекреация выполняет две главные функции: восстановления и переключения с одного вида деятельности на другой. В первом случае используется вариативность тренировочных нагрузок, во втором – широко используются общеподготовительные упражнения и средства из других видов спорта. В физическом воспитании особенность рекреационной активности связана, в первую очередь, с нерегламентированной двигательной деятельностью, как во внеурочное время, так и непосредственно во время уроков. В физической реабилитации элементы рекреационной деятельности используются в первую очередь для снятия психического напряжения.

Проблема третья: средства физической рекреации. Если в первых работах, посвящённых отдельным вопросам физической рекреации, как правило, круг замыкался на использовании элементов подвижных и спортивных игр, а также якобы безобидных гимнастических и легкоатлетических упражнений, то в настоящее время спектр средств настолько расширился, что включает даже рекомендации по упражнениям с отягощениями.

Если воспользоваться классификацией физических упражнений, практикуемой в теории спорта, то можно утверждать, что для физической рекреации можно использовать не только общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения, но и абсолютно всевозможные виды двигательной активности [3].

Например, альпинизм или скалолазание имеют своих поклонников и нам всем известную поговорку "умный в гору не пойдёт, умный гору обойдёт" любитель альпинизма наверняка ответит вам, что такого удовольствия нельзя испытать передвигаясь только по равнине. Наверняка специфический ответ будет и у любителей острых ощущений прыгунов с парашютом или с резиновым канатом.

Проблема четвёртая: формы занятий. В этом отношении физическая рекреация проводится в самых разнообразных формах. Если в физическом воспитании основной формой является урок, а в спорте, да пожалуй, и в физической реабилитации тренировка, то отличительной особенностью данного вида двигательной активности будет нерегламентированность форм. Это можно выразить в Девизе: "Хочу, занимаюсь, хочу, не занимаюсь". Сам субъект деятельности, исходя из своих вкусов, интересов и наклонностей, выбирает время занятий, их формы, продолжительность [4].

В этом случае и вступают в силу теории деятельности и потребностей, когда в процессе деятельности возникают новые потребности (теория возвышающихся

потребностей) и когда у занимающихся формируется новая осознанная потребность в более сложных по содержанию и формам организации их двигательной активности.

Проблема пятая: минимум, оптимум или максимум нагрузок. В жизни многих взрослых людей хоть однажды возникало желание "вспомнить молодость" и с удовольствием поиграть в волейбол, баскетбол или в футбол, "поразвлечься", поднимая тяжести, или заняться другими видами двигательной активности [5].

Однако нерегламентированность занятий и неподготовленность к этим нагрузкам наряду с непосредственным удовольствием во время занятий, впоследствии вызвали болевые ощущения. Это возникало потому, что данные нагрузки были максимальными, хотя по существующим спортивным стандартам они вряд ли дотягивали даже до среднего уровня.

И в этом контексте возникает уже другая проблема, связанная с регистрацией параметров, используемых в физической рекреации нагрузок. Те компоненты, которые практикуются в других видах физической культуры (объём, интенсивность, количество повторений упражнения, характер и интервалы отдыха между подходами), не соответствуют в полной мере специфическим особенностям физической рекреации. Поэтому возникает целесообразность разработки дескрипторов, описательных характеристик нагрузки, которые отражали бы в первую очередь основные компоненты психофизиологического состояния человека, выражающегося в получении чувства удовольствия от двигательной активности.

В последнее время в научных кругах наблюдается значительный интерес к проблемам физической рекреации. Привлекательность занятий этим видом физической культуры объясняется самой сущностью рекреации - нерегламентированностью форм, средств и методов [6].

В процессе онтогенеза физическая рекреация детерминирована биологическими и социальными потребностями человека. Особенно ярко биологические потребности в движениях проявляются в детском и подростковом возрасте. Затем, по мере взросления, человек утрачивает эти привычки и становится заложником гипокинезии и прочих, сопутствующих малоподвижному образу жизни, неприятных явлений.

Одним из главных факторов формирования привычки к регулярным занятиям считают получение удовольствия, выражающегося в чувстве «мышечной радости». По мнению учёных, механизм протекания мышечной радости сложен. Его биологическая основа проявляется в выработке организмом адреналина, кортикостероидов и эндорфинов, которые стимулируют деятельность ретикулярного комплекса головного мозга. В социальном плане выявлена связь между сформированностью чувства мышечной радости и здоровым образом жизни респондентов.

Обобщающие выводы можно свести к следующему. Во-первых, не вызывает сомнений всё возрастающая роль физической рекреации для удовлетворения двигательных и социальных потребностей человека. Во-вторых, значительный вес рекреационные занятия приобретают в переходный период, когда ослабевает биологическая детерминированность в двигательной активности, а осознанная потребность в регулярных занятиях ещё не сформирована. В-третьих, подчёркивается значение феномена получения удовольствия от занятий физическими упражнениями, как главной отличительной черты физической рекреации от других видов физической культуры. На этапе создания теории физической рекреации целесообразно

использовать определённые знания, накопленные в области физической культуры, физического воспитания, спорта.

Список литературы

1. Курамшин Ю. Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного анализа. СПб: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1996. - 169 с.
2. Туманян Г. С. Школа мастерства борцов дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2006. – 586 с.
3. Кульназаров А. К. Совершенствование системы подготовки спортсменов высокой квалификации на современном этапе // «Современный олимпийский спорт для всех»; материалы VIII международ. науч. конгресса. – Алматы, 2004. – т.1. – С.65-70.
4. Щепетюк М. Н. Совершенствование в спортивной борьбе: учебное пособие. – Алматы: Казахская академия спорта и туризма, 2005. – 228 с.
5. Шумеков С.Ш. «Оптимизация профессиональной подготовки студентов, специализирующихся по вольной борьбе»: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – А., 2010. – 24 с.
6. Шумеков С. Ш., Исин Б. М. Особенности рекреационного эффекта и нагрузки для курсантов Кокшетауского технического института МЧС Республики Казахстан // Вестник Кокшетауского технического института. – 2020. – № 4(40) – С. 81-86.

References

1. Kuramshin YU. F. Vysshie sportivnye dostizheniya kak ob"ekt sistemnogo analiza. SPb: SPbGAFK im. P. F. Lesgafta, 1996. - 169 s.
2. Tumanyan G. S. SHkola masterstva borcov dzyudoistov i sambistov: ucheb. posobie dlya studentov vyssh. ucheb. zavedenij. – M.: “Akademiya”, 2006. – 586 s.
3. Kul'nazarov A. K. Sovershenstvovanie sistemy podgotovki sportsmenov vysokoj kvalifikacii na sovremennom etape // «Sovremennyj olimpijskij sport dlya vsekh»; materialy VIII mezhhdunarod. nauch. kongressa. – Almaty, 2004. – t.1. – S.65-70.
4. SHCHepetyuk M. N. Sovershenstvovanie v sportivnoj bor'be: uchebnoe posobie. – Almaty: Kazahskaya akademiya sporta i turizma, 2005. – 228 s.
5. SHumekov S.SH. «Optimizaciya professional'noj podgotovki studentov, specializiruyushchih po vol'noj bor'be»: avtoref. diss. .. kand.ped.nauk. – A., 2010. – 24 s.
6. SHumekov S. SH., Isin B. M. Osobennosti rekreacionnogo effekta i nagruzki dlya kursantov Kokshetauskogo tekhnicheskogo instituta MCHS Respubliki Kazahstan // Vestnik Kokshetauskogo tekhnicheskogo instituta. – 2020. – № 4(40) – S. 81-86.

С. Ш. Шумеков

*Қазақстан Республикасы ТЖМ Мәлік Ғабдуллин атындағы Азаматтық қорғау академиясы,
Көкшетау, Қазақстан*

ФИЗИКАЛЫҚ РЕКРЕАЦИЯНЫҢ МӘСЕЛЕЛЕРІ МЕН ДАМУ ТЕНДЕНЦИЯЛАРЫ

Аннотация. Бұл мақалада курсанттардың дене дайындығы саласында инновациялық әдістемелерді енгізудің маңыздылығы ашылады.

Қазақстан Республикасы ТЖМ М. Ғабдуллин атындағы Азаматтық қорғау академиясында оқыған кезде курсант өз бетінше кәсіби қызмет кезінде ағзаның бейімделу тетіктерін бұзбай және шектен тыс жаттығуды дамытпай спорттық даярлықты сапалы

басқару үшін өзінің дене дайындығы процесінде білім, білік және дағды алуы тиіс, ал бұл өз ісінің кәсібилігімен айтарлықтай дәрежеде байланысты.

Түйінді сөздер: физикалық реакция, дайындық құралдарының рекреациялық әсері, ағзаның функционалдық мүмкіндіктері, оттегінің максималды шығыны.

S. Sh. Shumekov

Malik Gabdullin Academy of Civil Protection of the Ministry for Emergency Situation of the Republic of Kazakhstan, Kokshetau, Kazakhstan

PROBLEMS AND TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL RECREATION

Abstract. This article reveals the importance of introducing innovative techniques in the field of physical training of cadets.

When studying at the M. Gabdullin Academy of Civil Protection of the Ministry of Emergency Situations of the Republic of Kazakhstan, a cadet must acquire knowledge, skills and abilities in the course of his physical training in order to manage sports training qualitatively during independent professional activity without disrupting the mechanisms of adaptation of the body and the development of overtraining, and this is largely due to the professionalism of his business.

Keywords: physical reaction, recreational effect of the preparation means, functional capabilities of the body, maximum oxygen consumption.

Авторлар туралы мәлімет / Сведения об авторах / Information about the authors

Серік Шаймұратұлы Шүмеков – педагогика ғылымдарының кандидаты, Қазақстан Республикасы ТЖМ Мәлік Ғабдуллин атындағы Азаматтық қорғау академиясының өрт-құтқару және дене шынықтыру даярлығы кафедрасының бастығы. Қазақстан, Көкшетау, Ақан Сері көшесі, 136.

Шүмеков Серік Шаймуратович – кандидат педагогических наук, начальник кафедры пожарно-спасательной и физической подготовки Академии гражданской защиты имени Малика Габдуллина МЧС Республики Казахстан. Казахстан, Кокшетау, ул. Акана Серэ, 136.

Serik Sh. Shumekov – Candidate of Pedagogical Sciences, Head of the Department of Fire-Rescue and Physical Training of the Malik Gabdullin Academy of Civil Protection of the Ministry for Emergency Situation of the Republic of Kazakhstan. Kazakhstan, Kokshetau, 136 Akan Sere str.