

Видеозапись спортивных упражнений может с успехом применяться на всех этапах формирования двигательного навыка в тесной связи со словесными методами. Каждый из этапов отличается своими специфическими особенностями и приемами. Важно, что для освоения двигательных действий необходимо с самого начала создать правильное представление о технике движений. Все то, что изучается вначале, закрепляется особенно прочно, и впоследствии не требуются усилия для какого-либо переучивания. В процессе создания предварительного представления о движении следует демонстрировать преимущественно образцовое исполнение.

На этапе совершенствования по мере овладения двигательным действием можно моделировать различные игровые ситуации, подразумевающие тактическое использование того или иного приема техники, большое значение нужно придавать анализу движений, выполняемых в различных сочетаниях и в соревновательной обстановке.

Средства видеозаписи и анализа просмотренного могут быть использованы и в подготовке к соревнованиям: для сбора информации о соперниках; для формирования представления о сильных и слабых сторонах в подготовке соперника; для составления тактического плана на предстоящий матч для команды в целом и для отдельных игроков.

Естественно, что использование видеозаписи на каждом занятии нерационально, да это и не нужно. Умелое использование просмотра видеоматериала на занятиях по спортивным играм не только повышает их эффективность, но и способствует повышению познавательных потребностей студентов.

Таким образом, для повышения эффективности восприятия учебного материала, связанного с двигательной деятельностью, исключительно важное значение имеет использование видеозаписи и ее демонстрация.

УДК 796

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ КАК СРЕДСТВО РЕКРЕАЦИИ

Милашук Н. С., Гурина Е. И., Ларюшина С. Г.

УО «Брестский государственный университет»

г. Брест, Республика Беларусь

Проблема недостаточной двигательной активности современной молодёжи в последнее десятилетие приобретает особое значение. Продолжительная гиподинамия – вполне серьёзное заболевание. По своей сути человек создан для движения. А значит движение – основа жизни человека.

Недостаток движения сопровождается увяданием жизненно важных функций.

Отдых – любая деятельность или бездеятельность, направленная на восстановление сил человека, которая может осуществляться как на территории постоянного проживания человека, так и за её пределами.

Человек на отдыхе может быть деятельным и бездеятельным. Это зависит от индивидуальных потребностей, привычек, состояния здоровья, интересов, желания отдыхающих. Бездеятельный отдых осуществляется в самых различных условиях. Этот вид отдыха необходим, но целесообразен лишь в разумных пределах. Очень плохо, если на основе пассивного отдыха у молодёжи вырабатывается привычка к досуговому безделью. Чаще всего бездельник не только не обогащает свою личность, но и не отдыхает. Молодёжь в ходе повседневного досуга удовлетворяет целый ряд своих потребностей, включая и рекреационные. Высокая двигательная активность должна быть не стилем, а образом жизни молодёжи, его гигиенической основой. Если совершенно здорового человека заставить находиться в состоянии покоя длительное время, в конечном итоге это приведёт к гибели. При умственной работе физическая нагрузка на оптимальном уровне снимает нервно-психическое напряжение и способствует появлению эмоционального фона.

Часто приходится слышать: если хочешь быть здоровым – занимайся физкультурой. С этим невозможно не согласиться, хотя надо сказать, что физическая культура может причинить вред при её неправильном или безграмотном использовании.

В настоящее время каждый человек, а особенно молодёжь, должен понимать пользу движения как проявление биологической сущности. Мышечная активность обладает мощным раздражающим фактором на весь организм, на все его системы и органы. Движение формирует структуру организма и стимулирует все его функции, вносит вклад в совершенствование саморегуляции и адаптации организма к постоянно меняющимся условиям окружающей среды.

Для каждого человека характерен оптимальный уровень мышечной активности. Он зависит от наследственной предрасположенности, пола, возраста, условий жизни. При достижении определённого уровня развития оздоровительный эффект максимальный. Для его поддержания необходимо содержать уровень тренировочной нагрузки длительное время, соответственно возрасту, самочувствию, внешним условиям жизни.

Нужно помнить, что каждая мышца – это дополнительное «сердце», помогающее перекачивать кровь. Многие не желают заниматься физическими нагрузками из-за того, что у них что-то болит. Они не понимают, что боль – результат низкой физической активности.

Активный отдых молодёжи с помощью физических упражнений, получение удовольствия от этого процесса – это физическая рекреация. Рекреация (лат. Recreation – восстановление: синоним отдых) – восстановление физических и духовных сил человека, повышение уровня здоровья и работоспособности. Практически под рекреацией понимают отдых после учебного (рабочего) дня, рабочей недели, во время каникул или отпуска.

Выбор двигательной активности определяется внутренними мотивами. Как правило, они направлены на возможность самореализации своей индивидуальности и психических способностей, интересов, на перспективу завести новые знакомства, самоутвердиться. Иногда это уход даже от одиночества, способ психологической защиты.

Самостоятельные занятия физическими нагрузками рекреативной направленности являются не дополнительной нагрузкой, а разгрузкой, перекрывающей с умственной на физическую нагрузку. Регулярные и правильно дозированные физические упражнения расширяют функциональные и адаптационные возможности различных систем организма.

Методом наблюдения было замечено, что эмоциональный тонус у студентов улучшают двигательные действия: дозированная ходьба, тренировочная ходьба по ступеням, плавание, катание на лодке и катамаране, на роликах. Выполнение студентами физических упражнений в парковой зоне придаёт им бодрость, лёгкость, душевный комфорт и создаёт особый эмоциональный фон воздействия на их психику. Среди психотерапевтических методов, которые можно использовать при воздействии на психику студентов, занимающихся физической рекреацией, является рациональная психотерапия.

Одной из главной задач педагогов является донесение информации студентам о пользе активного отдыха и о проблемах, возникающих при недостаточной двигательной активности. Рекреативные занятия дают возможность компенсировать неудовлетворённые индивидуальные потребности в общении, проявить творчество, укрепить здоровье.

Активный отдых с использованием физических упражнений более всех остальных видов организации досуга соответствует характеристикам здорового образа жизни и позволяет достигать необходимых объёмов двигательной активности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Выдрин В. М., Джумаев А. Д. Физическая рекреация - вид физической культуры // Теория и практика физ. культуры, 1989. № 3
2. Евстафьев Б. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры. - Л.: ВИФК.
3. Рекреология - система наук об отдыхе. - Киев: Знание, 1990.