

Давыдзенка І.В., студ. 214 гр. БДУКМ,

Навук. кір. – Грушнік А.В., ст. выкл.

## СПАРТЫЎНЫЯ СВЯТЫ І СПАБОРНІЦТВЫ Ў СТРУКТУРЫ ФІЗІЧНАЙ РЭКРЭАЦЫІ

З'яўленне фізічнай рэкрэацыі абумоўлена рознымі фактарамі. Па меры назапашвання ведаў і практычнага вопыту ў людзей пра яго сфармавалася агульнае ўяўленне. Фізічная рэкрэацыя ўзнікла ў сістэме фізічнага выхавання і першапачаткова выконвала педагагічную функцыю. Затым яна шырока выкарыстоўвалася ў рэлігійных абрадах, нацыянальных гульнях, святах, забавах, набываючы масавы характар, з часам становілася неад'емнай часткай жыццядзейнасці людзей. У гэтых умовах фізічная рэкрэацыя ўзбагачалася сацыяльназначнымі функцыямі, становілася важным фактарам сацыялізацыі маладых людзей, але не забяспечвала іх падрыхтоўку да выканання нейкіх сацыяльных абавязкаў. Яна служыла сродкам актыўнага адпачынку, забавы і фарміравання здароўя. Выкарыстанне гульнявых формаў рухальнай актыўнасці ў рамках рэкрэацыі дазваляла мадэляваць дзейнасць чалавека, звязанай з выкананнем ім у будучыні сацыяльных роляў.

Спартыўныя святы ўтойваюць у сабе вялізныя магчымасці для цялеснага і духоўнага аздарулення людзей, для актыўнага адпачынку. Дзякуючы сваім функцыянальным магчымасцям яны могуць спрыяць фармаванню патрэбаў у занятках фізічнымі практыкаваннямі, у пашырэнні і паглыбленні працэсаў спецыяльнай (непрафесійнай) фізкультурнай адукацыі удзельнікаў свята. Захаванне прынцыпаў культуралагічнага падыходу да працэсу арганізацыі спартыўнага свята з'яўляецца неабходнай умовай, якія садзейнічаюць пераходу спартыўнага свята з простага забаўляльнага масавага відовішча, у адзін са сродкаў фізічнай рэкрэацыі.

Фізічная рэкрэацыя паўстала ў жыцці і побыце людзей яшчэ ў найстаражытныя часы за дзесяткі тысяч гадоў да найвышэйшага росквіту

культуры цялеснасці Старажытнай Грэцыі, хоць і не мела свайго назвы і тэрміна. Патрэбы ў рэкрэацыйнай дзейнасці ў Заходняй Еўропе, з'явіліся ў сувязі з развіццём капіталізму па шэрагу прычын : 1 ) знізіць неспрыяльныя ўздзеянні манатоннай, напружанай працы ў антысанітарных умовах; 2) шукаць рычагі ўздзеяння на народныя масы, кантроль за іх дзейнасцю, паводзінамі і г.д. [1 , с. 23 ]. У канцы XVIII і пачатку XIX стст. у Заходняй Еўропе паступова стала вылучацца фізічнае выхаванне ў якасці навучальнага прадмета ў школе, і амаль адначасова ўзнікаюць рэкрэацыйныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі ў перапынках паміж заняткамі або пасля іх заканчэння. Спачатку яны насілі «самадзейны» характар , а потым прынялі арганізаваныя формы. Нягледзячы на тое, што фізічная рэкрэацыя мае перадгісторыю, увагу навукоўцаў гэтая праблема прыцягнула толькі ў 60- х гадах XX стагоддзя.

Фізічная рэкрэацыя ўяўляе сабой арганічную частку фізічнай культуры, нерэгламентаваным рухальную актыўнасць, якая накіравана, у канчатковым рахунку, на аптымізацыю фізічнага стану чалавека, нармалізацыю функцыянавання яго арганізма ў канкрэтных умовах жыцця. Фарміраванне гэтага стану забяспечваецца спецыялізаванай рухальнай дзейнасцю за кошт:

- задавальнення фізіялагічных патрэбаў ў руху;
- актывізацыі функцый арганізма з дапамогай рухаў;
- прафілактыкі неспрыяльных уздзеянняў на арганізм чалавека;
- кампенсацыі зніжаных або часова згубленых функцый арганізма;
- задавальненне патрэбаў ў забаве, задавальненні, асалодзе;
- пераклучэння з аднаго віду дзейнасці на іншы [2, с.2].

Тэрмін «рэкрэацыя» азначае актыўны адпачынак, аднаўленне сіл чалавека, зрасходаваных у працэсе працы, вучобы, трэніровачных заняткаў або спаборніцтваў, якія прыносяць задавальненне і дабрабыт. На фарміраванне звычайнай рухальнай актыўнасці ў чалавека ўплываюць як спрыяльныя, так і неспрыяльныя сацыяльныя фактары .

Да спрыяльных фактараў адносяцца :

- рацыянальны сутачны рэжым;
- правільнае чаргаванне працы і адпачынку, фізічнай і розумавай дзейнасці;
- разнастайнасць сродкаў і формаў фізічнага выхавання;
- суадносіны навакольнага асяроддзя гігіенічным нарматывам, наяўнасць гігіенічных навыкаў, спартыўны лад жыцця сям'і [3, с. 8] .

Неспрыяльныя фактары ўключаюць:

- вучэбную перагрузку ў вышэйшай навучальнай установе, дома і парушэнне рэжыму дня;
- грэблівае стаўленне да заняткаў фізкультурай і адсутнасць або недавальняючыя ўмовы для правільнай арганізацыі фізічнага выхавання;
- наяўнасць шкодных звычак і дрэнны псіхалагічны клімат у сям'і, калектыве;
- неспрыяльныя кліматычныя ўмовы [3, с. 9].

Спартыўныя святы валодаюць магутным прапагандысцкім, выхаваўчым, адукацыйным уздзеяннем на людзей, паколькі могуць ажыццявіць сацыякультурныя і спецыфічныя функцыі фізічнай рэкрэацыі і спрыяюць праяве творчых сіл чалавека . Таму спартыўныя святы неабходна разглядаць як спецыфічную форму дзейнасці і самадзейнасці людзей па задавальненні патрэбаў у занятках фізічнымі практыкаваннямі і актыўным адпачынку на фоне станоўчых эмоцый.

Намі быў праведзены аналіз мерапрыемстваў : «Дзень здароўя -2013 » у УА «Беларускі дзяржаўны ўніверсітэт культуры і мастацтваў» і «Дзень здароўя на прыродзе » у ДУА «Рэчыцкі раённы ліцэй» . Варта адзначыць, што найбольш папулярнымі пляцоўкамі на святах былі рэкрэацыйныя зоны, такія як «Бой падушкамі» , «Водны валејбол» , «Вялікая скакалка» і г.д. Акрамя гэтага трэба адзначыць, што на дадзеных зонах маглі ўдзельнічаць студэнты і навучэнцы з любой спартыўнай падрыхтоўкай, што давала магчымасць аздаравіцца і весела правесці час усім жадаючым. Таму пры

правядзенні падобных спартыўных свят трэба надаваць увагу не толькі зонам з так званымі «прафесійнымі відамі спорту», але і зонам рэкрэацыі.

Найважнейшае значэнне фізічнай рэкрэацыі заключаецца ў тым, што яна з'яўляецца магутным і пакуль яшчэ недастаткова ацэненым сродкам стрымлівання працэсаў інвалюцыі (старэння). Яна з'яўляецца адным з больш даступных відаў фізічнай культуры, якая ўсё больш уваходзіць у побыт студэнцтва. Рэкрэатыўны фізічная культура - актыўны адпачынак, аднаўленне сіл з дапамогай сродкаў фізічнага выхавання (заняткі фізічнымі практыкаваннямі, рухомыя і спартыўныя гульні, турызм, паляванне і інш.), а таксама натуральных сіл прыроды, у выніку якіх атрымліваюць задавальненне, дасягаюць добрага самаадчування і настрою, аднаўляюць разумовую і фізічную працаздольнасць.

Безумоўна, спартыўныя святы ў структуры фізічнай рэкрэацыі займаюць годнае месца ў сістэме фізічнай культуры, так як нясуць у сабе педагогічныя, псіхалагічныя, адукацыйна-выхаваўчыя і натуральныя прынцыпы.

1. Выдрин В.М. Перестройка в области физической культуры / В.М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 8. – С. 22–24.
2. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2–3.
3. Лотоненко А.В. Физическая рекреация для здоровья человека и восстановления работоспособности / А.В. Лотоненко, В.В. Трунин, А.В. Козлов и др. // Культура физическая и здоровье. – 2005. – № 2 (4). – С. 7–10.