

ведения у юношей на среднем уровне.

## ВЫВОДЫ

Исследование в начале учебного года (сентябрь 2017) позволило выявить низкий уровень работоспособности сердечной мышцы студентов-экономистов при физической нагрузке, так средние значения индекса Руфье составляют 11,9–13,0 усл. ед., что свидетельствует о средней сердечной недостаточности при физической нагрузке; студенты не достигают даже «удовлетворительного» уровня реакции на физическую нагрузку, данный факт показывает необходимость смещения зон физических нагрузок в диапазон средней и низкой интенсивности, с регулярным контролем ЧСС, самочувствия, уровня работоспособности, с применением оздоровительных видов гимнастики в учебном процессе.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Румба, О.Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп : дис. ... д-ра пед. наук / Румба Ольга Геннадьевна. – Санкт-Петербург, 2011. – 498 с.

## REFERENCES

1. Rumba, O.G. (2011), *System of pedagogical regulation of physical activity of students of special medical groups*, dissertation, St. Petersburg.

**Контактная информация:** tany-156@rambler.ru

*Статья поступила в редакцию 14.10.2017*

УДК 796.011

## ПОЗНАНИЕ СУЩНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

**Саид-Али Махмудович Аслаханов**, доктор педагогических наук, доцент,  
Чеченский государственный педагогический институт, Грозный,  
**Махмутгири Атуевич Эльмурзаев**, кандидат педагогических наук, доцент,  
Санкт-Петербургский горный университет, Санкт-Петербург

### Аннотация

В статье сделана попытка познать сущность физической рекреации – систему взглядов, идей, объяснений, его смысл и целевую предназначенность в современном мире, т.е. определить те основные качества и закономерности, которые формируют общее представление о познаваемом явлении.

**Ключевые слова:** физическая рекреация, сущность физической рекреации, оптимизация физического здоровья индивида, социальная среда.

## PERCEPTION OF THE ESSENCE OF PHYSICAL RECREATION

**Said-Ali Mahmudovich Aslakhonov**, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer,  
Chechen State Pedagogical Institute, Grozny,  
**Mahmutgiri Atuevich Elmurzaev**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
St. Petersburg Mining University, St. Petersburg

### Annotation

The article attempts to understand the essence of physical recreation – the system of views, ideas, explanations, its meaning and purposeful aim in the modern world, i.e. determine those basic qualities and patterns that form a general idea of the phenomenon to be known.

**Keywords:** physical recreation, essence of physical recreation, optimization of person's physical health, social environment.

## ВВЕДЕНИЕ

Если содержание физической рекреации образуют признаки, характеризуют ее как объект познания, то сущность выражает то главное, что характеризует явление, его внутренняя наиболее важная сторона, его основа, глубинные процессы, протекающие в нем.

Познание сущности физической рекреации позволяет создать ее теорию, определить основные направления прикладных исследований. Одна и та же сущность любого явления может иметь различное содержание и разные формы проявления в зависимости от конкретных условий его функционирования, разнообразия соотношений с другими социальными явлениями.

Узкая по объему совокупность признаков физической рекреации дает основание ее рассматривать как специфическое видовое понятие, отличие от других схожих видовых понятий, более широкая по объему совокупность отражает ее связь со своими родовыми понятиями – физической культурой и общей рекреацией. Знание совокупности видовых и родовых признаков физической рекреации, их внутренняя взаимосвязь и составляет ее сущность. Центральным понятием сущности физической рекреации является само понятие «физическая рекреация. Необходимость в термине «физическая рекреация» традиционно возникла тогда, когда шла речь о восстановлении физического здоровья человека. В настоящее время такой односторонний подход подвергается серьезной критике. Физическая рекреация попадает в поле зрения социальных, гуманистических и культурологических наук. Невозможно успешно решать задачи оптимизации физического здоровья индивида, не учитывая целостности человека в его физическом, социально-психологическом и культурообразующем проявлении. Физическая рекреация представляет собой способ, средство, процесс и результат человеческой деятельности по преобразованию природы, общества и самого себя, своей биологической и социальной сущности. Соответственно меняется взгляд и на её сущность [3].

## ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Выявление сущности физической рекреации – задача непростая и решаемая только на междисциплинарном уровне. При всем многообразии понятий физической рекреации и научных ориентаций ее прикладных исследований общепризнанной исторически сложившейся научной парадигмой признается оптимизация физического здоровья человека. На этом основании строятся ее теоретические модели, проводятся эмпирические исследования. В настоящее время проблема здоровья попадает в сферу интересов общественных, культурологических наук и рассматривается как одно из эффективных средств формирования субъективного благополучия и удовлетворенностью жизнью человека. Это порождает новое видение сущности физической рекреации, ее функциональной предназначенности, места в современном обществе.

Согласно мнению отечественного философа М.С. Кагана, всё многообразие присущих человеку свойств и качеств можно подразделить на три основные группы: природные, социальные и культурные. Соответственно, человека следует рассматривать как имеющего био-социокультурную сущность, и которая отражается во всех проявлениях и отношениях, присущих человеку. Указанный методологический принцип познания человека с полным основанием относится к такому социальному явлению, как физическая рекреация. Исключение физической рекреации из социокультурного контекста, сведение ее сущности только к биологическому компоненту столь же ошибочно, как непонимания целостности, единства, взаимодействия разных сторон самого человека. Природное (биологическое) – материал для конструирования человеческого в человеке, а способом, средством конструирования служит культура. Человек, будучи порождением биосоциокультурной системы и все явления, присущие ему, должны рассматриваться с точки зрения этой системы [1].

В настоящее время становится актуальной проблема не только оптимизации физического здоровья индивида до некой оптимальной нормы, но и как сохранить здоровье на всех этапах его жизненного пути. Оздоровление – это процесс физического, психологического и социального саморазвития человека, при котором он приобретает все более универсальные способы адаптации к постоянно изменяющимся условиям природной и социальной среды.

Природная основа физической рекреации шире ее сущности. В связи с этим становится очевидной задача перехода от медико-биологической ориентации в исследовании сущности физической рекреации к социокультурной. Такой подход значительно расширяет само понятие физической рекреации, понятие ее сущности, место и значение в современном обществе. Разработка современной концепции сущности физической рекреации сопряжена с рядом трудностей.

Во-первых, еще четко не определено само понятие «физическая рекреация», ее содержание и сущность, законы и закономерности функционирования в современном обществе.

Во-вторых, до сих пор идет оживленная дискуссия относительно того, является ли она самостоятельным видом деятельности человека или одним из видов физической культуры и общей рекреации.

В-третьих, еще четко не определено к какому классу научных дисциплин – естественного, общественного и гуманитарных циклов относится физическая рекреация.

В-четвертых, не решена задача выяснения связи физической рекреации с другими видами своих родовых понятий – физической культуры и общей рекреации.

В-пятых, остается не выясненным, в чем заключается сходство и различие между сущностями различных видов своих родовых понятий и сущностью самой физической рекреации.

Уточнение понятия «физическая рекреация» позволит более четко определить и ее сущность. Любой вид человеческой деятельности является культурно обусловленным, вне культуры ее осуществление невозможно. Данный методологический принцип с полным основанием относится и к физической рекреации. Раскрывая социокультурную сущность физической рекреации, работы общечеловеческого цикла в немалой степени способствуют дальнейшему развитию и самой социокультурной теории, логическим компонентом которой она в большинстве случаев и является.

Социокультурная сущность физической рекреации проявляется в двух аспектах. Во-первых, физическая культура и общая рекреация, как родовые понятия для физической рекреации, в свою очередь, являются подсистемами более широкой, более высокого уровня и имеющей всеобщий характер социокультурной системы. Следовательно, физическая рекреация посредством своих родовых понятий также включена в социокультурную систему. Проблема физической рекреации, выявление ее сущности не может быть успешно решена вне контекста той социокультурной системы, в которой она функционирует.

Сущность любого явления, его смысловая наполняемость должна получать дополнительное описание и объяснение через раскрытие той конкретной пространственно-временной ситуации, где она проявляется и какую функцию в этой ситуации она выполняет. В ситуации, где есть взаимодействие людей, обязательно представлено взаимоотношение социального и культурного аспектов, иначе это взаимодействие невозможно. По критерию социокультурной ситуации физическая рекреация, безусловно, наиболее ярко проявляется в сфере досуга человека [2, 4].

Но реализация социокультурного потенциала физической рекреации в сфере досуга человека сопряжено с рядом трудностей. Характерная особенность современного досуга заключается в том, что входящие в его совокупность идеи, символы, ценности в значительной мере превышают реальные потребности человека и составляют неактивный резерв. Этот резерв человек использует лишь частично в силу отсутствия у него культу-

ры проведения досуга, необходимых знаний в решении данной проблемы, использования в этих целях богатейших возможностей физической рекреации.

Ключевым моментом сущности физической рекреации будут выступать не физические свойства и качества индивида, а формируемая посредством социально ориентируемых практик телесность, в которой тело предстает не столько как орудие деятельности, инструмент действий и свершений, а в большей степени как ценность. Сущность физической рекреации по своей целенаправленности проявляется в двух функциях: внутренней и внешней. Внутренняя функция направлена на самого человека, его внутренний мир, организм. Внешняя функция – на преобразование внешних условий своего существования. Согласно предлагаемой другой классификации функций физической рекреации, как отражающие её сущность, можно выделить общие функции, присущие большинству социальным явлениям: познавательные преобразовательные и коммуникативные, а также специфические функции: регулятивная, гедонистическая, релаксационная и креативная.

По нашему мнению, сущность физической рекреации наиболее точно отражена в двух её системообразующих признаках – оптимизации здоровья человека (психофизический компонент) и формировании рекреационной физической культуры личности (социокультурный компонент). Если психофизический компонент сущности физической рекреации традиционно считается приоритетным, то социокультурный компонент складывается из восприятия и отношения личности к своему здоровью как высшей человеческой ценности, оптимальном психофизическом, душевном и социальном здоровье, обеспечивающий её социальный комфорт, удовлетворенность разными аспектами своей жизнедеятельности, состояния субъективного благополучия и внутренней гармонии [5].

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время наблюдается существенный перелом в осмыслении сущности физической рекреации. Все больше осознается необходимость преодоления ограниченного понимания её сущности, связанного с восстановлением физического здоровья индивида. При всей его важности он не дает ощутимых результатов в формировании рекреационной физической культуры личности. Социокультурная концепция физической рекреации, познание её сущности – формирующая область научных исследований. Она является развивающейся системой, постоянно пополняется новыми знаниями и опытом практики и требует более глубокого анализа и осмысления. Она является наиболее актуальным направлением современных её научных исследований.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Каган, М.С. Философия культуры : учебное пособие / М.С. Каган. – СПб. : Петрополис, 1996. – 416 с.
2. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева. – М. : Академия, 2001. – 240 с.
3. Рыжкин, Ю.Е. Физическая рекреация в физкультурном образовании человека : учебное пособие / Ю.Е. Рыжкин, М.А. Эльмурзаев. – Назрань : Пилигрим, 2009. – 154 с.
4. Эльмурзаев, М.А. Введение в теорию физической рекреации : учебное пособие / М.А. Эльмурзаев. – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2015. – 249 с.
5. Эльмурзаев, М.А. Социокультурный потенциал физической рекреации / М.А. Эльмурзаев // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 2. – С. 52.

## REFERENCES

1. Kagan, M.S. (1996), *Philosophy of Culture: textbook*, Petropolis, St. Petersburg.
2. Lubyshcheva, L.I. (2001), *Sociology of Physical Culture and Sports*, "Academy", Moscow.
3. Ryzhkin, Yu.E. and Elmurzaev, M.A. (2009), *Physical recreation in the physical education of man: textbook*, Pilgrim, Nazran.
4. Elmurzaev, M.A. (2015), *Introduction to the theory of physical recreation: textbook*, Polytechnical University, St. Petersburg.

5. Elmurzaev, M.A. (2014), "Socio-cultural potential of physical recreation", *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 52.

**Контактная информация:** m.a.08@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 21.10.2017*

**УДК 796.011.3**

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И СОМАТИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОК 19-20 ЛЕТ**

**Сергей Николаевич Блинков**, кандидат педагогических наук, доцент, Заслуженный учитель Российской Федерации, Самарская государственная сельскохозяйственная академия, г. Самара; **Сергей Петрович Левушкин**, доктор биологических наук, профессор, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва; **Виктор Петрович Косихин**, доктор педагогических наук, профессор, Московский государственный лингвистический университет (МГЛУ), Москва

### **Аннотация**

В статье изложены результаты исследования различных компонентов физического состояния и соматического здоровья студенток 19-20 лет. Выявлено, что у девушек с возрастом наблюдается тенденция к более крепкому телосложению. Наряду с этим к 20 годам у студенток достоверно увеличиваются значения артериального давления. С возрастом выявлено также уменьшение жизненного индекса, что согласуется с ухудшением результатов дыхательных проб Штанге и Генчи и с увеличением времени восстановления ЧСС после выполнения нагрузочной пробы с 20 приседаниями за 30 секунд. Кроме того, в этом возрасте у студенток происходит снижение уровня соматического здоровья.

**Ключевые слова:** студентки, физическое развитие, центральная гемодинамика, дыхательные пробы, соматическое здоровье, компьютерная программа.

## **PHYSICAL STATE AND SOMATIC HEALTH OF FEMALE STUDENTS AT THE AGE OF 19-20 YEARS**

**Sergey Nikolaevich Blinkov**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Honored teacher of the Russian Federation, Samara State Agricultural Academy, Samara; **Sergey Petrovich Levushkin**, the doctor of biological sciences, professor, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow; **Victor Petrovich Kosikhin**, the doctor of pedagogical sciences, professor, Moscow State Linguistic University, Moscow

### **Annotation**

The article presents the results of the research of various components of physical state and somatic health of the female students aged 19-20 years old. It has been revealed that a tendency to the stronger constitution is observed at the girls with the age. Along with it, the values of arterial blood pressure are authentically increased among the students by the age of 20. With the age there was also noticed the reduction of the vital index that is in compliance with deterioration in the results of respiratory tests following the Shange and Genchi method and with increase in time of restoration of heart rate after performance of load test with 20 squats within 30 seconds. Besides, at this age the students show decrease in the level of somatic health.

**Keywords:** students, physical development, central haemo dynamics, respiratory tests, somatic health, computer program.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Сохранение и укрепление здоровья молодого поколения является важнейшей государственной задачей. Однако в последние годы наметилась устойчивая тенденция снижения различных компонентов физического состояния студентов [1-3]. Между тем со-