

Организация семейного досуга средствами рекреативных технологий способствует укреплению дружеских отношений как внутри семьи, так и в коллективе. Организация семейного досуга предполагает выполнение следующих условий: разработка комплексной программы организации семейного досуга средствами рекреативных технологий; применение разнообразных рекреативных технологий при организации семейного досуга; совместная развивающая деятельность детей и взрослых; наличия грамотного специалиста по организации семейного досуга средствами рекреативных технологий. результатом которого является восстановление физического и психического баланса человека.

При содержательном досуге (развлечения, общение, игра, активный отдых, спорт и т. п.) человек восстанавливает физические силы и психическую энергию, которые ежедневно поглощаются трудом и другими неотложными занятиями. При организации семейного досуга средствами рекреативных технологий, необходимо решить следующие задачи: установление общей благоприятной атмосферы в семье; организация и совместное проведение досуга детей и родителей, создание условий для благоприятного взаимодействия всех участников процесса; формирование здорового образа жизни в семьях.

Совместная физкультурная деятельность одно из действенных средств укрепления взаимоотношений в семье. Занятия физическими упражнениями снимают умственную и физическую усталость человека, восстанавливают его психологическое равновесие, что является необходимым условием для оптимизации процесса внутрисемейного общения. Семейные физкультурные занятия - это один из видов совместной деятельности, основным элементом которой является взаимное познание и влияние друг на друга. Всё большую популярность приобретают получившие в последние годы распространение в ряде городов праздники семьи, которые проводятся в трудовых коллективах или в микрорайонах. «Папа, мама, я - дружная семья» и др. Физкультурно-спортивный праздник, как одна из форм активного отдыха, содержание которой представлено разнообразными видами физических упражнений, способствует воспитанию высоких моральных качеств: коллективизма, товарищества, солидарности, ответственности, а их спортивный характер служит укреплению здоровья членов семьи.

Хотелось бы отметить, что значительное количество молодых людей понятия не имеют как правильно с пользой для себя и интересом провести свободное время, а ведь это так важно для формирования физической и психически здоровой, высококвалифицированной, интеллектуально развитой личности, готовой к предстоящей трудовой, общественной и семейной жизни. Неумение содержательно и с пользой для себя и окружающих организовать досуг - показатель низкой культуры человека. С другой стороны, интересный досуг-средство всестороннего развития личности человека.

Таким образом, досуг и отдых – одна из наиболее динамично развивающихся сфер повседневной жизни большинства россиян. В этом контексте важнейшей задачей становится укрепление физического здоровья, пропаганда здорового образа жизни средствами физической культуры.

КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Шашкина О.А., Дижонова Л.Б., Хаирова Т.Н., Слепова Л.Н.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, lesesenok_196@mail.ru*

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека, занимающая важное место в работе и уче-

бе, поэтому люди стараются держать себя в форме и поддерживать свой ритм жизни. Но делают они это, в большинстве случаев, неправильно. Например, многие занимаясь спортом, преследуют определенную цель, достижение которой требует больших физических усилий и немалого напряжения. Эти люди готовы на многое, чтобы достичь поставленной задачи, ведь достижение цели приносит чувство удовлетворения. Но не стоит забывать про физическое состояние организма – сильное перенапряжение может привести к болезненным и даже травма опасным последствиям. Мы часто встречаем людей, стимулом для которых было похудение или наращивание мышечной мускулатуры, делавших это неправильно, что в дальнейшем обернулось неприятными последствиями. Но, чтобы избежать этого, нужно соблюдать некоторые ограничения и, самое главное, контролировать свое самочувствие. Это несложно, если вести самоконтроль – метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий спортом и физическими упражнениями.

Наиболее простая и доступная форма самоконтроля – это ведение специального дневника, в котором ведется учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрируются антропометрические показатели, изменения, функциональные пробы и контрольные испытания физической подготовленности, и контроль выполнения недельного двигательного режима. Показатели самоконтроля можно разделить на две группы – субъективные и объективные. К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственную и физическую работоспособность, положительные и отрицательные эмоции, к объективным – пульс, артериальное давление и вес.

Чтобы избежать переутомления и других негативных последствий следует соблюдать простые правила:

- самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления, тогда и занятия будут в радость. Но, если возникло чувство дискомфорта, то следует прекратить занятие и обратиться за консультацией к специалистам. Как правило, при систематических занятиях физической культурой, сон хороший, с быстрым засыпанием и бодрым самочувствием после сна;

- применяемые нагрузки должны соответствовать физической подготовленности и возрасту;

- аппетит после умеренных физических нагрузок должен быть хорошим, но есть, сразу после занятий не рекомендуется, лучше подождать 30-60 минут. Для утоления жажды следует выпить стакан минеральной воды или чая;

- при ухудшении самочувствия, сна, аппетита необходимо снизить нагрузки, а при повторных нарушениях – обратиться к врачу.

Таким образом, регулярное ведение дневника дает возможность определить эффективность занятий, средств и методов, оптимального планирования величин интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии. Что же касается самоконтроля, то его необходимо вести во все периоды тренировки и даже во время отдыха. Это имеет не только воспитательное значение, но и причает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха. Также самоконтроль необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект, а не вызвали нарушений в состоянии здоровья, тем самым предохраняя от ненужных травм.