

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕКРЕАЦИИ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ



**МИНИСТЕРСТВО УКРАИНЫ ПО ДЕЛАМ СЕМЬИ,
МОЛОДЕЖИ И СПОРТА**

**ХАРЬКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Посвящается 75-летию
со дня рождения ученого, педагога
и организатора физической культуры, спорта
Николая Александровича Олейника*

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕКРЕАЦИИ
В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

Коллективная монография

Харьков 2010

УДК 796.072.2 «312» (076.8)

ББК 75.0 + 75.1

З 46

Авторы:

В. П. Зайцев, Н. А. Олейник, И. К. Сосин, С. И. Крамской, Н. В. Зайцева, С. В. Манучарян, Т. В. Бондаренко, В. А. Андреев, Г. Н. Юрьева, В. Н. Боднар, М. А. Полякова, В. Б. Евсютина, М. В. Юношева.

Печатается по решению ученого совета Харьковской государственной академии физической культуры (Протокол № 5 от 3.12.2010 г.)

Рецензенты:

Цыганенко А. Я. - заведующий кафедрой микробиологии, вирусологии иммунологии ХНМУ, доктор медицинских наук, профессор, академик Академии наук высшей школы Украины, заслуженный работник высшей школы Украины.

Лупальцов В. И. - заведующий кафедрой хирургии № 3 ХНМУ, доктор медицинских наук, профессор, академик Академии наук высшей школы Украины, член-корреспондент Академии медицинских наук Украины, заслуженный деятель науки и техники Украины, лауреат Государственной премии Украины.

Помещикова И. П. - заведующий кафедрой спортивных и подвижных игр ХГАФК, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент.

Современные проблемы рекреации в высшем учебном заведении:

коллективная монография / Зайцев В. П., Олейник Н. А., Сосин И. К. и др.; под ред. Н. А. Олейника, В. П. Зайцева. - Харьков: ХГАФК, 2010. - 348 с., 19 табл., 3 рис., 34 цв. ил. — 200 экз.

В монографии изложены теоретические основы рекреационных мероприятий, рассмотрены актуальные аспекты валеологического и рекреационного воспитания и образования студентов в вузе, представлены основные функции рекреации, показана важность педагогических, психологических и медико-биологических рекреационных средств в плане гигиенических, оздоровительных, общепедагогических и лечебных направлений.

Данный труд предназначен для преподавателей, научных работников, магистров, аспирантов и студентов.

Монография публикуется в авторской редакции.

УДК 796.072.2 «312»(075.8)

ББК 75.0 + 75.1

© В. П. Зайцев, Н. А. Олейник, И. К. Сосин и др. 2010.

© Харьковская государственная академия физической культуры (ХГАФК), 2010.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|-----|
| Введение (Олейник Н. А., Зайцев В. П.) | 7 |
| 1. Теоретические основы рекреации в высшем учебном заведении | 11 |
| 1. 1. Здоровье в алгоритме рекреационных мероприятий (Зайцев В. П.)..... | 11 |
| 1. 2. Понятийная методология рекреации в воспитании и образовании студентов (Зайцев В. П., Олейник Н. А., Манучарян С. В.)..... | 24 |
| 1. 3. Физическая рекреация — основа активного отдыха..... | 33 |
| 1. 3. 1. Проблемные аспекты физической рекреации (Зайцев В. П., Крамской С. И., Манучарян С. В.)..... | 33 |
| 1. 3. 2. Основные положения физической рекреации и ее педагогические принципы (Олейник Н. А., Зайцев В. П., Евсютина В. Б.)..... | 37 |
| Литература..... | 43 |
| 2. Основные функции рекреационных мероприятий | 49 |
| 2. 1. Рекреация в контексте здоровья человека (Зайцев В. П., Полякова М. А.)..... | 49 |
| 2. 2. Медико-биологическая функция..... | 52 |
| 2. 2. 1. Оздоровительный отдых (Зайцев В. П.)..... | 53 |
| 2. 2. 2. Санаторно-курортное лечение (Зайцев В. П., Зайцева Н. В., Полякова М. А.)..... | 61 |
| 2. 3. Социально-культурная функция (Олейник Н. А., Зайцев В. П.)..... | 66 |
| 2. 4. Социально-экономическая функция (Зайцев В. П., Манучарян С. В.)..... | 70 |
| 2. 5. Рекреационные ресурсы — основа курортологии (Зайцев В. П., Зайцева Н. В., Евсютина В. Б.)..... | 76 |
| Литература..... | 80 |
| 3. Санаторно-курортная рекреация: мнение и взгляд ученых, врачей, педагогов | 83 |
| 3. 1. Общая характеристика санаторно-курортных дефиниций (Зайцев В. П., Зайцева Н. В.)..... | 83 |
| 3. 2. Курорт и санаторий в контексте активного отдыха (Зайцев В. П., Манучарян С. В., Зайцева Н. В.)..... | 90 |
| 3. 3. Двигательные режимы в санаторно-курортных условиях..... | 94 |
| 3. 3. 1. Двигательные режимы для больных, перенесших инфаркт миокарда (Зайцев В. П., Зайцева Н. В., Манучарян С. В.)..... | 94 |
| 3. 3. 2. Двигательные режимы при хронических неспецифических заболеваниях легких (Зайцев В. П.)..... | 98 |
| 3. 3. 3. Двигательные режимы при заболеваниях органов пищеварения(Манучарян С. В., Зайцев В. П., Зайцева Н. В.)..... | 108 |
| Литература..... | 117 |

| | |
|--|------------|
| 4. Рекреационные и реабилитационные мероприятия для беременных женщин на санаторном этапе..... | 121 |
| 4. 1. Рекреационные мероприятия при реабилитации в информационном пространстве высшего учебного заведения (Зайцев В. П.)..... | 121 |
| 4. 2. Общая характеристика организационной деятельности санатория (Андреев В. А., Зайцев В. П.)..... | 123 |
| 4. 3. Физиологические изменения, происходящие в организме женщины во время беременности (Юрьева Г. Н., Зайцев В. П.) | 126 |
| 4. 4. Возможные патологические изменения женского организма во время беременности (Юрьева Г. Н., Боднар В. Н., Зайцев В. П.)..... | 128 |
| 4. 5. Анализ результатов санаторно-курортного лечения (Андреев В. А., Юрьева Г. Н.)..... | 129 |
| 4. 6. Анализ работы реабилитационных отделений (Юрьева Г. Н., Евсютина В. Б., Зайцев В. П.)..... | 131 |
| 4. 7. Использование нетрадиционных методов лечения (Боднар В. Н., Манучарян С. В., Зайцев В. П.)..... | 132 |
| 4. 8. Организация физической реабилитации и рекреации (Зайцев В. П., Боднар В. Н., Юношева М. В.)..... | 136 |
| 4. 8. 1. Методические подходы при проведении занятий по физической подготовке..... | 136 |
| 4. 8. 2. Специальная лечебная гимнастика..... | 136 |
| 4. 8. 3. Лечебная дозированная ходьба..... | 138 |
| 4. 8. 4. Корригирующая гимнастика для беременных женщин с тазовым предлежанием плода..... | 139 |
| 4. 9. Климатолечение (Зайцев В. П., Боднар В. Н., Евсютина В. Б.)..... | 140 |
| 4. 10. Организация питания (Андреев В. А., Боднар В. Н.)..... | 143 |
| 4. 11. Организация активного отдыха (Андреев В. А., Зайцев В. П., Евсютина В. Б.)..... | 144 |
| Литература..... | 147 |
| | |
| 5. Физическая рекреация студентов в оздоровительно-спортивном лагере..... | 151 |
| 5. 1. Состояние проблемы физической рекреации студентов (Зайцев В. П., Крамской С. И., Манучарян С. В.)..... | 151 |
| 5. 1. 1. Факторы риска, способствующие развитию заболеваний | 151 |
| 5. 1. 2. Формирование, восстановление, укрепление и сохранение здоровья студентов средствами физической рекреации..... | 158 |
| 5. 2. Организация, методы исследования и характеристика базы активного отдыха (Крамской С. И., Зайцев В. П., Полякова М. А.) | 164 |
| 5. 3. Естественные природные факторы оздоровления (Зайцев В. П.)..... | 169 |
| 5. 4. Проведение физической рекреации студентов (Крамской С. И.)..... | 177 |
| 5. 5. Основные климато профилактические мероприятия (Крамской С. И., Зайцев В. П.)..... | 182 |

| | |
|---|-----|
| 5. 6. Особенности врачебно-педагогического контроля за студентами в процессе физической рекреации (Зайцев В. П., Полякова М. А., Евсютина В. Б.)..... | 185 |
| 5. 7. Пропаганда массово-оздоровительных форм физической рекреации (Крамской С. И., Зайцев В. П.)..... | 190 |
| Литература..... | 194 |

6. Профессионально-прикладная рекреация студентов

| | |
|---|------------|
| технического вуза..... | 199 |
| 6. 1. Требования отраслевого стандарта к профессионально-прикладной подготовке будущих специалистов (Бондаренко Т. В., Крамской С. И.)..... | 199 |
| 6. 2. Общие сведения о профессиональных качествах специалиста (Бондаренко Т. В.)..... | 206 |
| 6. 3. Требования к психофизической подготовленности специалиста..... | 213 |
| 6. 3. 1. Требования к физическим качествам (Олейник Н. А., Бондаренко Т. В.)..... | 219 |
| 6. 3. 2. Требования к психическим качествам (Бондаренко Т. В., Манучарян С. В., Зайцев В. П.)..... | 221 |
| 6. 3. 3. Влияние экстремальных условий деятельности на здоровье лиц трудоспособного возраста (Бондаренко Т. В., Зайцев В. П., Крамской С. И.)..... | 222 |
| 6.4.Медико-биологические аспекты профессиональной адаптации в процессе физической рекреации (Бондаренко Т. В., Зайцев В. П., Евсютина В. Б.)..... | 225 |
| 6. 5. Психофизиологические требования к научной организации труда в контексте физической рекреации (Бондаренко Т. В., Олейник Н. А., Зайцев В. П.)..... | 234 |
| Литература..... | 245 |

7. Феномен психологической трансформации личностных особенностей спортивного менеджера и саморегуляция стиля руководства (в плане рекреационных мероприятий).....

| | |
|--|-----|
| 7. 1. Концептуальные аспекты вузовской подготовки гуманитарно-технической и спортивной элиты (Сосин И. К.)..... | 249 |
| 7. 2. Психологизированный портрет современного руководителя спортивной деятельности (Сосин И. К., Олейник Н. А.)..... | 251 |
| 7. 3. Пути положительной трансформации личности руководителя (Олейник Н. А., Сосин И. К.)..... | 260 |
| 7. 4. Негативные метаморфозы человека, облеченного властью (Сосин И. К.)..... | 265 |
| 7. 5. Навязанный ритм алкоголизации и потребления допингов (Сосин И. К.)..... | 283 |
| 7. 6. Валеопсихология, рекреация, самоменеджмент в иерархии управленческой деятельности (Сосин И. К., Зайцев В. П., Гримблат С. О.)..... | 287 |

| | |
|---|------------|
| Литература..... | 291 |
| 8. Самоменеджмент, самоконтроль спортивного менеджмента..... | 295 |
| 8. 1. Тест № 1: Экспертная оценка психологических характеристик личности руководителя..... | 295 |
| 8. 2. Тест № 2: Как подбирать управленческую команду..... | 301 |
| 8. 3. Тест № 3: Психологическая диагностика профессиональной дезадаптации..... | 309 |
| 8. 4 Тест № 4: Предрасположены ли вы к алкоголизму? (по Н. П. Бурмаке)..... | 314 |
| 9. Интеллектуально-психологические и организационные основы антиципации в управлении спортом, бизнесом, рекреацией..... | 319 |
| 9. 1. Основы представлений о феномене антиципации. (Сосин И. К., Евсютина В. Б.)..... | 319 |
| 9. 2. Антиципация на модели спорта (Сосин И. К, Манучарян С. В.)..... | 323 |
| 9. 3. Концепции антиципации (Сосин И. К.)..... | 325 |
| Литература..... | 332 |
| Вместо заключения (Зайцев В. П., Олейник Н. А., Манучарян С. В.)..... | 333 |
| Литература..... | 345 |
| Приложения: иллюстративный материал учебной, научной и методической деятельности кафедры рекреации и физической реабилитации Харьковской государственной академии физической культуры | |