

В. А. ГОРОВОЙ

ОПТИМИЗАЦИЯ  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ  
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

МГПУ им. И.П.Шамякина

ISBN 978-985-477-541-8



9 789854 775418

Мозырь  
2015

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Мозырский государственный педагогический университет  
имени И. П. Шамякина»

Горовой  
Вячеслав Александрович

ОПТИМИЗАЦИЯ  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ  
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

Монография

Мозырь  
МГПУ им. И. П. Шамякина  
2015

УДК 796.0-057.875

ББК 75я73

Г67

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор,  
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта  
Белорусского государственного университета

*В. А. Коледа,*

доктор педагогических наук, профессор,  
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры  
ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет»

*Ф. И. Собянин*

**Горовой, В. А.**

Г67      Оптимизация двигательной активности студентов средствами физической рекреации : монография / В. А. Горовой. – Мозырь : УО МГПУ имени И. П. Шамякина, 2015. – 179 с.  
ISBN 978-985-477-541-8.

В монографии рассматривается актуальная проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи за счет увеличения их двигательной активности средствами физической рекреации. Раскрывается сущность и содержание физической рекреации студентов. Особое внимание уделяется модели организации физической рекреации студентов, определению и обоснованию ее эффективности.

Монография рассчитана на специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, а также всех, кто интересуется проблемами организации активного отдыха населения.

**УДК 796.0-057.876**

**ББК 75я73**

**ISBN 978-985-477-541-8**

© Горовой В. А., 2015

© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2015

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ.....	5
ВВЕДЕНИЕ.....	6
ГЛАВА 1 СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ.....	10
1.1 Сущностные характеристики физической рекреации .....	10
1.1.1 Основные категории физической рекреации студентов .....	15
1.1.2 Функциональная направленность физической рекреации .....	21
1.2 Особенности режима двигательной активности студентов .....	23
1.3 Виды, формы и средства физической рекреации студентов .....	31
1.4 Физическая рекреация в структуре свободного времени студентов .....	39
1.5 Психолого-педагогическое стимулирование физической активности студентов.....	45
1.5.1 Потребности студентов в рекреационно- оздоровительных занятиях .....	46
1.5.2 Мотивация студентов к рекреационно- оздоровительным занятиям.....	48
1.5.3 Интересы студентов в рекреационно- оздоровительных занятиях .....	52
1.6 Концептуальные положения организации физической рекреации в учреждении высшего образования, методология и организация исследования .....	57
1.6.1 Методология исследования .....	57
1.6.2 Организация и методы исследования.....	63
ГЛАВА 2 РАЗРАБОТКА СТРУКТУРНО-ФУНКЦИО- НАЛЬНОЙ МОДЕЛИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ .....	71
2.1 Структура и содержание структурно-функциональной модели организации физической рекреации студентов.....	71
2.2 Методика организации физической рекреации студентов.....	80
ГЛАВА 3 ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФОРМ И СРЕДСТВ ФИЗИЧЕС- КОЙ РЕКРЕАЦИИ.....	97

---

---

3.1 Результаты педагогического эксперимента и их обсуждение .....	97
3.1.1 Динамика показателей физической подготовленности испытуемых .....	97
3.1.2 Динамика показателей уровня физического здоровья испытуемых .....	102
3.1.3 Динамика уровней сформированности компонентов физической рекреации испытуемых .....	108
3.1.4 Динамика показателей двигательной активности испытуемых при использовании форм и средств физической рекреации .....	113
3.2 Обоснование эффективности использования форм и средств физической рекреации испытуемыми .....	114
3.2.1 Взаимосвязь компонентов физической рекреации с показателями физической подготовленности испытуемых .....	114
3.2.2 Взаимосвязь компонентов физической рекреации с показателями уровня физического здоровья испытуемых .....	119
3.3 Определение значимости используемых форм и средств физической рекреации .....	123
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	128
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	133
ПРИЛОЖЕНИЕ А .....	158
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	161
ПРИЛОЖЕНИЕ В.....	163
ПРИЛОЖЕНИЕ Г.....	164
ПРИЛОЖЕНИЕ Д .....	169
ПРИЛОЖЕНИЕ Е.....	171
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж.....	173
ПРИЛОЖЕНИЕ И .....	174
ПРИЛОЖЕНИЕ К .....	175
ПРИЛОЖЕНИЕ Л .....	176
ПРИЛОЖЕНИЕ М.....	177

## ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ

АДД – диастолическое артериальное давление;  
АДС – систолическое артериальное давление;  
ДА – двигательная активность;  
ЖЕЛ – жизненная емкость легких;  
ЖИ – жизненный индекс;  
ЗОЖ – здоровый образ жизни;  
ИК – индекс Кетле;  
ИР – индекс Робинсона;  
МГПУ им. И. П. Шамякина – Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина  
МСК – мышечная сила кисти;  
ППС – профессорско-преподавательский состав;  
РОЗ – рекреационно-оздоровительные занятия;  
СИ – силовой индекс;  
ССС – сердечно-сосудистая система;  
УВО – учреждение высшего образования;  
УГГ – утренняя гигиеническая гимнастика;  
УФЗ – уровень физического здоровья;  
ФКСиТ – физическая культура, спорт и туризм;  
ФР – физическая рекреация;  
ЧСС – частота сердечных сокращений;  
ЭГ – экспериментальные группы;  
ЭГ-1 – экспериментальная группа № 1;  
ЭГ-2 – экспериментальная группа № 2;  
ЭГ-3 – экспериментальная группа № 3;  
ЭГ-4 – экспериментальная группа № 4;  
x – среднее арифметическое;  
 $\sigma$  – стандартное отклонение;  
t – критерий Стьюдента;  
n – количество человек.

---

---

## ВВЕДЕНИЕ

В социальной политике Президента и Правительства Республики Беларусь большое внимание уделяется оздоровлению и формированию здорового образа жизни населения. В Послании Президента Республики Беларусь А. Г. Лукашенко белорусскому народу и Национальному собранию говорится: «Главная наша цель – добиться заметного повышения продолжительности жизни людей..., воспитать у людей культуру охраны здоровья...» [136].

Важность ориентации республиканских организаций на решение проблемы сохранения и укрепления здоровья населения отражена в государственных нормативно-правовых актах («Кодекс Республики Беларусь об образовании» [106], «Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь» [113], «Программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011–2015 годы» [72] и др.).

Независимо от времени и социального строя одной из категорий общества, которая испытывает комплекс неблагоприятных организационно-педагогических, социально-гигиенических и материально-бытовых трудностей, является студенчество. Студенческая молодежь относится к группе населения с повышенным риском заболеваний [30, 142, 234] в связи с большой психоэмоциональной и умственной нагрузкой, необходимостью адаптации к новым условиям проживания и обучения и т. д. Результаты многочисленных исследований, затрагивающих вопросы здоровья студентов [101, 108, 110, 121, 145, 170, 154, 214, 232, 244], свидетельствуют о недостаточном уровне их физической подготовленности и функциональных показателей организма.

Актуальность решения проблемы сохранения и укрепления здоровья молодого поколения выдвигает его в число приоритетных задач социального и экономического развития Беларуси и обуславливает необходимость теоретической и практической ее разработки, проведения соответствующих научных исследований.

Анализ научно-методической литературы [34, 57, 58, 91, 141, 239, 241, 246, 248, 252, 267] дает основание утверждать, что для того, чтобы уровень психофизического состояния студентов был оптимальным, необходимо увеличить объем их ДА.

Недостаток ДА студентов, как правило, целесообразно компенсировать в свободное время. В этой связи активный отдых студентов выступает как фактор двигательной компенсации.

Одним из направлений в повышении ДА, формой организации досуга является ФР, активно развивающаяся как в зарубежных странах, так и в Республике Беларусь. ФР включает различные формы ДА, удовлетворяющие потребность студентов в активном отдыхе (физические упражнения, игры, развлечения, элементы физического труда, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия, туризм и др.), которые составляют содержательную основу физкультурно-рекреационной деятельности [22, 37, 48, 115, 129, 186, 201, 207, 235, 245, 266, 273].

Вопросам сохранения и укрепления здоровья студентов уделяли внимание ученые Республики Беларусь: Т. А. Глазко, В. А. Коледа, М. Е. Кобринский, Р. И. Купчинов, В. А. Медведев, Г. И. Нарский, А. Г. Фурманов и др.

Изучению бюджета времени студентов посвящены исследования А. Ф. Воловика, С. Д. Бойченко, И. П. Волчек, Б. М. Гзовского, С. К. Городилина, А. А. Гужаловского, И. В. Дегтярика, З. Л. Королевой, Л. Н. Корзан, В. Н. Кряжа, С. Б. Мойсейчук, П. А. Назарова, Н. А. Нельги, Б. А. Трегубова, Н. Н. Филиппова и др.

Научные представления о месте и значении ФР отражены в трудах М. Бердуса, Г. П. Виноградова, В. М. Выдрина, Ю. А. Джаубаева, В. Н. Жердева, Л. М. Пиотровски, А. В. Федоровой, А. Г. Фурманова, А. В. Харитоновой, Г. Ф. Шитиковой и др.

В работах С. В. Березкиной, О. В. Глуховой, Г. П. Виноградова, И. Ю. Костючик, А. В. Лотоненко, И. Н. Никулина, Л. Г. Рубис, А. С. Смородинова, В. И. Смородиновой, Т. К. Суржок, Д. Р. Таубера рассматривается роль ФР в жизнедеятельности студентов.

Медико-биологические основы влияния ДА на организм человека представлены в работах Н. А. Агаджаняна, Р. М. Баевского, А. А. Виру, Г. Г. Дилигенского, В. Н. Карповского, Ю. В. Менхина, И. В. Муравова, В. Н. Селуянова и др.

В работах М. Бердуса, Г. П. Виноградова, В. М. Выдрина, А. Д. Джумаева, Л. М. Пиотровски, Л. Г. Рубиса, А. Г. Фурманова, Г. Ф. Шитиковой рассматриваются методологические основы теории ФР.

Несмотря на внимание, уделяемое учеными ФР, можно констатировать, что вопросы ФР студентов в современных условиях



недостаточно разработаны. Комплексных исследований по обоснованию выбора средств, методов и форм организации занятий ФР со студентами недостаточно. Кроме того, выявлен дефицит рациональных методик организации учебного процесса, содержащих научно обоснованные подходы к физкультурно-рекреационным мероприятиям в УВО.

Также недостаточно освещены вопросы оптимизации процесса занятий физической культурой с рекреационной направленностью, вопросы нормирования объема и интенсивности нагрузок при выполнении физических упражнений с учетом состояния здоровья занимающихся, а также динамики показателей физической подготовленности студентов как в течение учебного года, так и во время каникул.

Важным является то, чтобы студенты после учебных нагрузок восстанавливались с помощью занятий физкультурно-рекреационного характера. В этом отношении актуальным становится использование свободного времени студента, которое заключается в том, что, во-первых, рациональность, эффективность его использования непосредственно влияет на работоспособность, учебную деятельность; во-вторых, сама учеба, ее продуктивность (непродуктивность) и специфика организации создают объективные предпосылки увеличения объема свободного времени, формируют направленность его содержания; в-третьих, специфика содержания учебы и свободного времени определяет физический, интеллектуальный и духовный облик студента, уровень его соответствия требованиям учебного процесса и общественных отношений. Однако, как показывают данные научных исследований, в досуговом времяпрепровождении студентов занятия физическими упражнениями занимают незначительный удельный вес [5, 21, 71, 77, 92, 147, 153, 181, 221, 227, 235].

Относительно свободная форма занятий физической культурой и спортом в процессе физкультурно-рекреационной деятельности позволяет решать преимущественно оздоровительные задачи [48]. В условиях нефизкультурного УВО ФР студентов представляет также большой теоретический и практический интерес в качестве важного элемента спортивного стиля жизни молодежи. Результаты ее воздействия заключаются в психофизиологических изменениях в организме студентов при переключении их на активные виды деятельности, которым наиболее соответствуют массовые виды ДА: оздоровительный бег, различного рода физкультурно-оздоровительные системы, туризм, соревнования по упрощенным правилам и другие виды ДА. Они приобретают все большую

популярность среди молодежи, допускают изменение характера и содержания занятий в зависимости от мотивов, интересов и потребностей. Однако положительный эффект возможно получить лишь благодаря грамотной и умелой организации ФР, знанию особенностей ее влияния на организм молодого человека.

Через использование разнообразных форм и средств ФР у молодежи воспитывается естественное желание регулярно использовать ДА с целью своего духовного и физического развития [129]. Кроме того, ФР в режиме дня студента:

- обеспечивает нейтрализацию неблагоприятного воздействия учебного процесса на организм, связанного с характером самой учебы, особенностью рабочей позы и т. п.;
- формирует потребность в ДА, обеспечивая ощущение «мышечной радости»;
- способствует уменьшению умственных и психических перегрузок;
- расширяет круг общения и интересов, усиливает прочность личностных связей;
- способствует рациональной организации режима дня.

Учитывая особенности жизнедеятельности студентов и тот положительный потенциал, который несет в себе ФР, можно предположить, что физкультурно-рекреационная деятельность может стать необходимым компонентом в режиме дня студентов. Имеющие место противоречия между признанием необходимости осуществления студентами физкультурно-рекреационной деятельности и недостаточностью теоретико-методического обоснования ее организации в УВО обуславливают необходимость экспериментально обосновать модель и методику организации ФР студентов, которые в целом будут направлены на повышение показателей их физического здоровья и физической подготовленности.

# ГЛАВА 1

## СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

### 1.1 Сущностные характеристики физической рекреации

Определение понятия и сущности ФР предполагает необходимость рассмотрения процесса возникновения данного феномена, определения генезиса его развития в разных исторических условиях.

Общее представление о ФР формировалось у людей по мере накопления знаний и практического опыта в области занятий физической культурой. ФР, по мнению Ю. Е. Рыжкина [193], возникла в системе физического воспитания и первоначально выполняла педагогическую функцию, функционировала по законам данной системы. Затем различные виды и формы ФР начали использоваться при проведении праздников, развлечений, национальных игр, религиозных обрядов. ФР становилась важной частью жизни людей. В таких условиях ФР пополнялась социально значимыми функциями, становилась важным фактором социализации людей. Она служила средством активного отдыха, развлечения, укрепления здоровья. Использование игровых форм ДА в рамках ФР позволяло моделировать деятельность человека, связанную с выполнением им в будущем различных социальных ролей [42].

Поскольку жизнедеятельность человека составляют труд и досуг, то с осознанием этого человеком ФР приобретает социальную направленность. К своему первоначальному предназначению – восстанавливать истраченные человеком в процессе труда силы, его оздоровление, ДА в свободное время пополнялась новым содержанием, дополнялась и новыми функциями, обеспечивающими физическое, психическое, духовное и социальное развитие личности.

Предметом научных исследований в отечественной науке ФР стала сравнительно недавно – с конца 50-х годов XX века. Наиболее интенсивно она изучалась в рамках культурологии, социологии труда, теории физической культуры, медицины, психологии и других дисциплин. Первоначальное значение понятия «*физическая рекреация*» исходило из ее возможностей воздействия на организм человека, системообразующим

признаком становилась оптимизация физического состояния организма человека [191].

В различных странах ФР понималась по разному: в СССР, а теперь в Российской Федерации и Республике Беларусь – это активный отдых, массовая оздоровительная физическая культура; в Германии – Volkssport – народный спорт или Freizeit und Erholung – спорт в свободное время, или Bewegungsrecreation – ФР; в Чехии – pohybove recreace – двигательная рекреация; в США и Великобритании – recreation; во Франции – la recreation; в Испании – recreacion – ФР. ФР становится социальным явлением в мировом масштабе. Это вызывает необходимость коренного изменения отношения человека к своему досугу, переход от пассивного использования своего времени к активному. В некоторых странах вопросы ФР находят свое отражение в периодических изданиях: «Физкультура и спорт», «Теория и практика физической культуры»; «Спортивный клуб» (Россия); «Rekreacja Fizyczna» (Польша); «Half Physical Education and Recreation» (Австралия); «Animation» (Германия); «Physical Education» (Великобритания); «Мир спорта» (Республика Беларусь) и другие.

В начале 1990-х годов в Беларуси сформировалась новая модель организации и проведения досуга. Ее рассмотрение позволяет выявить тенденции и особенности социокультурного контекста развития физкультурно-рекреационной активности населения: широкое внедрение платных услуг в социально-культурной сфере и ограниченные финансовые ресурсы значительной части населения; изменение духовных, интеллектуальных и физических потребностей белорусов и неразвитость досуговой инфраструктуры; интенсификация производственной и внепроизводственной деятельности и ограниченность возможностей для восстановления физических и духовных ресурсов.

В современный период в мотивации большинства людей выражена тенденция к прагматизации досуга (садоводство, дача, шитье и др.), у молодежи – к детерминированию гедонистической модели поведения и общения. В то же время абсолютизация гедонистических устремлений юношей и девушек приводит к девиантному поведению: употреблению алкоголя, наркотиков, усилению лишь развлекательной активности. Развитие творческих запросов проявляется у белорусов со средними и высокими доходами. Наблюдается довольно высокая степень субъективной предрасположенности различных слоев населения к тем формам досуга, которые реализуют их возросший интерес к своему здоровью, физическому развитию и физической подготовленности, имиджу. В этом отношении ФР

выступает как ДА человека. Ее отличает многообразие видов и форм. Она позволяет удовлетворить различные потребности в ДА, восстановить временно сниженные или утраченные функции организма, повысить уровень физического здоровья и физической подготовленности человека. Несложные формы и средства, сочетания в занятиях элементов игры, соревнования и туризма делают ФР доступной для всех возрастов, любой общественной среды и социально-демографической группы [64].

В настоящее время ФР включена в разные социальные системы и выполняет при этом множество общественно значимых функций, отнесенных к той или иной системе и обществу в целом [20, 64, 117, 171].

ФР является интегративным явлением, включающим в себя свойства двух составляющих. Рассмотрим смысловую нагрузку понятия «рекреация». В переводе с латинского «*recreatio*» означает *отдых, восстановление сил человека* [200]. В словаре «The English Dictionary» рекреация трактуется в двух значениях: 1) «какое-нибудь приятное времяпровождение, хобби, развлечение, увеселение, забава, веселье»; 2) «результат, выражающийся в расслаблении и освежении после приятного времяпровождения» [152]. Некоторые ученые рассматривают рекреацию как игру и развлечение, успокаивающие формы отдыха, использование форм или видов деятельности с целью восстановления сил [80, 165]. Другие – как любую свободную и доставляющую удовольствие деятельность, побуждаемую не вознаграждением и не необходимостью [162]. В толковом словаре спортивных терминов «рекреация» определяется как отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий или соревнований [208].

Так как рекреационные виды деятельности имеют различную степень физических, интеллектуальных и эмоциональных нагрузок [26], то рекреацию разделяют на **две части**: *физическую*, которая связана с выполнением физических упражнений или иных двигательных действий, и *интеллектуальную*, предполагающую определенные умственные развлечения [38, 215].

ФР становится объектом исследования многих ученых. Появились работы, в которых дается теоретическое обоснование ФР, рассматриваются практические стороны использования ее средств.

Вместе с тем, при анализе научной литературы нами было выявлено, что в настоящее время нет единого определения понятия «*физическая рекреация*», так как различное толкование термина предполагает учет различных целевых установок физкультурно-рекреационной деятельности.

Для определения специфики целей физкультурно-рекреационной деятельности потребовалось выделить подходы к пониманию ее сущности.

В основном ФР рассматривается как вид физической культуры [36, 38, 47, 49, 50, 165]. В. М. Выдрин [47] несколько расширяет это понятие и трактует ФР как вид физической культуры, использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов деятельности. ФР – это процесс использования средств, методов и форм организации физической культуры, направленный на удовлетворение потребностей в отдыхе, восстановление сил, развлечение и совершенствование личности человека в свободное и специально отведенное время. Этот подход отождествляет ФР с массовой физической культурой, массовым и любительским спортом.

Иначе подходят к пониманию ФР Г. П. Виноградов [36, 38], Б. В. Евстафьев [83], И. В. Зорин [93], Л. И. Лубышева [132], Мун Вон Бэ [150], Ю. Е. Рыжкин [192, 193], А. Г. Фурманов [231, 235], S. Celikovsky [256], В. Drdacka [265], которые отождествляют ее со средством восстановления физических и духовных сил.

А. Г. Фурманов [235] определяет ФР как процесс восстановления, развития и совершенствования адаптационных, физических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами физической культуры, спорта и туризма в свободное время с целью оптимального его функционирования в сфере свободного времени. Рекреация всегда связана с восстановлением сил, то есть, ей должна предшествовать какая-то деятельность, после которой она становится необходимой человеку.

Следующей исследовательской парадигмой является понимание ФР как одной из форм организации отдыха, досуга человека [63, 87, 162, 215, 216, 248, 254, 263, 264, 277]. В данном направлении ФР рассматривается в качестве компонента индустрии досуга, его организации за счет проведения спортивно-массовых мероприятий, представления людям различных спортивных услуг.

М. А. Якобсон [248] определяет ФР как связанные с движением различные виды игровой деятельности в сфере досуга. Занятия ФР осуществляются в свободное или специально выделенное время, например, во время перерывов на работе или учебе. При этом подходе ФР – игровая деятельность досуга, в которой преобладает ДА, связанная с получением удовольствия от самого процесса выполнения физических упражнений.

ФР неотделима от отдыха [183, 219]. В словаре русского языка понятие «отдых» имеет следующее значение «время для восстановления сил, свободное от каких-нибудь занятий, работ» [160]. В толковом словаре спортивных терминов [215] понятие «активный отдых» понимается как форма отдыха в виде двигательной деятельности, способствующая эффективному восстановлению работоспособности человека. Подчеркивается восстановительная функция отдыха, что характерно и для ФР. К тому же В. М. Сидоров [198] справедливо считает, что отдых и рекреация являются синонимичными понятиями, характеризующими воспроизводство здоровья людей: первое со стороны его качества, а второе – со стороны сущности.

J. Dumazedier [263, 264] отождествляет понятия «физическая рекреация» и «свободное время отдыха»: свободное время или отдых, либо рекреация – набор занятий, которым личность может посвящать себя с полной свободой, либо для отдыха, либо для развлечений, либо для обогащения уже имеющихся знаний, либо для бескорыстной и добровольной общественной деятельности, после того как она освобождается от профессиональных, семейных и общественных обязанностей.

Несколько иной подход к пониманию ФР имеют И. Н. Никулин [157], С. Н. Реховская [183], Г. Ф. Шитикова [241], J. V. Butler [255], которые рассматривают ее в качестве развлечения и всестороннего совершенствования личности. В частности И. Н. Никулин [157] отмечает, что ФР проявляется в физкультурно-рекреационной деятельности, которая представляет собой добровольную ДА с использованием физических упражнений, направленную на улучшение психофизиологической работоспособности, развлечение и разностороннее совершенствование личности.

К осознанию того, что ФР служит оздоровлению организма, призывают Л. А. Калинин, В. В. Матов [97], В. Drdacka [265]. Так, Л. А. Калинин и В. В. Матов [97] утверждают, что цель ФР состоит в сохранении и укреплении физического здоровья человека. Вместе с тем, по нашему мнению, оздоровительное значение ФР нельзя рассматривать в качестве единственной функции активного отдыха и досуга человека.

Таким образом, следует отметить универсальность, многоаспектность и полифункциональность ФР. По нашему мнению, оздоровительное значение ФР нужно рассматривать в качестве приоритетной функции, а сохранение и укрепление здоровья студента должно стать основной целью ФР в УВО.

### 1.1.1 Основные категории физической рекреации студентов

Несмотря на неоднозначность толкования термина «физическая рекреация», многоаспектность его понятийного наполнения, следует выделить основные его категории, дающие общее представление о данном феномене. Эти категории ФР в разной содержательной интерпретации обозначаются практически во всех существующих ее дефинициях.

Так, проанализировав обозначенные Ю. Е. Рыжким [189] основные категории ФР, мы сопоставили их с основными категориями ФР студентов и представили собственные (рисунок 1.1).

Ведущей категорией ФР студентов определена ДА. Под «двигательной активностью» понимается мышечная деятельность индивидуума, направленная на достижение физических кондиций, необходимых и достаточных для поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности. «Режим двигательной активности» – это часть общего режима человека, регламентирующего в соответствии с функциональными возможностями организма активную мышечную деятельность, включая занятия физическими упражнениями, трудовые процессы и пр. [239].

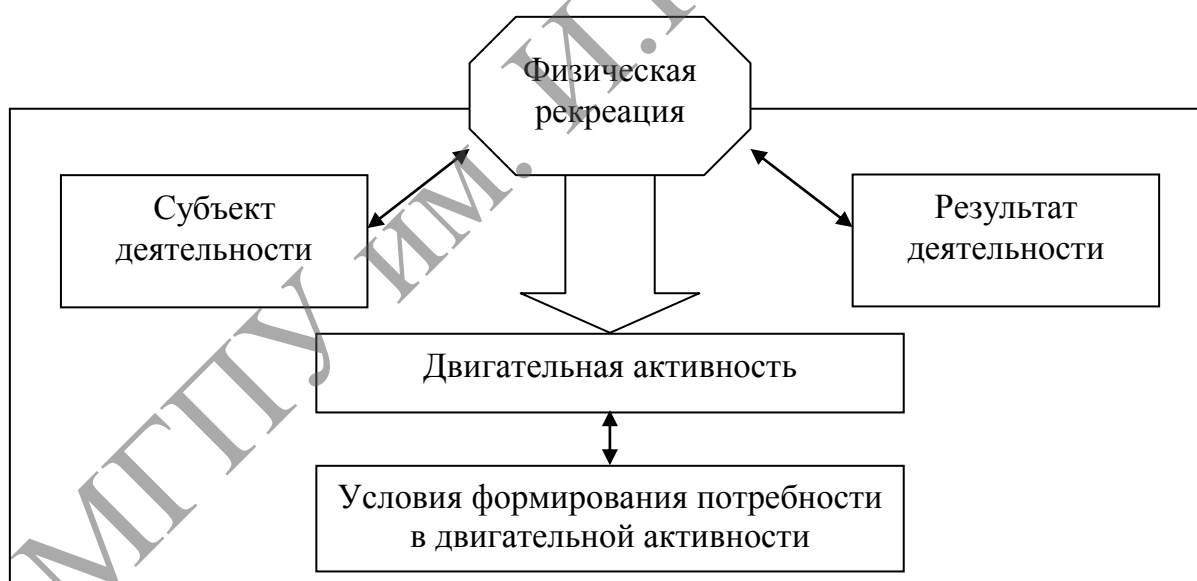


Рисунок 1.1. – Основные категории физической рекреации студентов

Удовлетворение одной из естественных потребностей человека в ДА – необходимое условие функционирования ФР, без соблюдения которого она теряет всякий смысл и становится неким аморфным явлением. Для организма ДА является физиологической потребностью. Каждое проявление ДА индуцирует образование метаболитов, которые



---

---

необходимы для нормального функционирования организма. Без необходимого объема движений организм не может накапливать энергию, необходимую для нормальной жизнедеятельности и для противостояния стрессу [129]. ДА предполагает использование двигательного потенциала человека, сформированность у него необходимых двигательных способностей. Без определенного объема ДА человек не может воспользоваться в своей жизни тем, что заложено в нем природой, не может реализовать весь свой физический потенциал. Все это отражает существенные признаки ФР, позволяющей отличить ее от других видов рекреации.

Рассматривая ДА как центральную категорию ФР, необходимо указать, что в эту работу включают благоприятные условия формирования потребности в ДА, которые группируют по двум направлениям – *объективному* и *субъективному* [129].

К *объективным* условиям относят, во-первых, реальные возможности свободного выбора вида физической культуры, формы занятий, наличие необходимого свободного времени для занятий физическими упражнениями и др. На второе место по значимости ставят условия состояния материально-технической базы (работа спортивной базы и ее месторасположение, наличие в штате высококвалифицированных специалистов, наличие инвентаря, гигиенические условия и т. д.). На третье место определяют характер проводимых тренировочных или физкультурно-оздоровительных занятий (регулярность, возможность укрепления здоровья или повышения физической подготовленности, возможность участия в спортивно-массовой работе и др.).

К *субъективным* условиям относят: привычки, взгляды, убеждения, уровень здоровья, возрастно-половые особенности организма, занятость в быту и др.

*Специфическим свойством ФР* является взаимодействие двух ее основных субъектов: педагога (специалиста по физической культуре) и человека, индивида, непосредственно включенного в занятия физическими упражнениями. Педагогам в области ФР присущи такие особенности и свойства, как уровень общих и специальных знаний, коммуникативные способности, направленный практический опыт в одном из видов физических упражнений, спорта, в комплексном их применении, организаторские и педагогические способности, уровень общей культуры и мировоззрения и т. д.

В общепринятом значении *субъект деятельности* – это отдельный человек, группа людей, социальная общность, нация и общество в целом, а *предмет деятельности* – все то, на что направлена деятельность субъекта.

Физкультурно-рекреационная деятельность – практическая преобразующая деятельность в соответствии с имеющимися теоретическими представлениями о ней. Отдельному человеку, группе людей как субъекту ФР свойственны биологические, психические, социально-демографические характеристики. Их взаимосвязь выражается в том, что, например, каждый отдельный студент имеет свойственный ему уровень физического развития и физической подготовленности, состояния здоровья, генетически заданных физических и двигательных способностей и прижизненно развитых умений и навыков, характерный тип и подвижность нервных процессов и психических свойств, которые специфическим образом проявляются при выборе форм, видов физкультурно-рекреационной активности и степени ее выражения.

Социально-демографическая характеристика (пол, возраст, уровень образования, профессиональная принадлежность, социальное положение) обуславливает уровень сознания индивида, его мировоззрения, мотивов занятий физическими упражнениями, которые корректируются биологическими, интеллектуальными и психическими возможностями данного субъекта. Оба субъекта ФР тесно взаимосвязаны, поскольку имеют одну предметную направленность своей деятельности.

*Системообразующим признаком* ФР является ее *конечный результат* – рекреационный эффект, который достигается посредством эффективного использования ФР человеком.

Существует множество точек зрения, касающихся понимания рекреационного эффекта. ФР является предметом изучения различных научных направлений, и каждая наука подвергает анализу исходный результат со своей позиции. Рассмотрение различных точек зрения на рекреационный эффект позволяют выделить следующие его аспекты [207]:

- *оздоровительный аспект*, проявляющийся в оптимизации функций организма человека и состояния его физического здоровья;
- *образовательный аспект*, связанный с расширением двигательных и познавательных способностей человека, актуализацией его резервных возможностей;
- *воспитательный аспект*, обеспечивающий формирование положительного отношения человека к необходимости ведения ЗОЖ. Данный аспект содействует рациональной организации досуга, самопознанию, самореализации потенциальных способностей, проявлению индивидуальности и самобытности человека;
- *социально-психологический аспект*, расширяющий возможности неформального общения, формирования социально-психологической

---

---

компетентности, оптимизации эмоционального состояния человека, повышение социального статуса в обществе;

• *«физкультурный» аспект*, выражающийся в проявлениях физической культуры личности, качественном освоении ею ценностей физической культуры, способности к преобразовательной и созидательной деятельности в сфере физической культуры.

Перечисленные аспекты рекреационного эффекта, по мнению Т. К. Суржок [207], проявляются системно.

*Общими* для физической культуры и ФР *результатами* являются [230]:

1) совокупность биологических, морфологических свойств и качеств человека, обеспечивающих оптимальное физическое состояние; 2) общая физическая подготовленность – определенный объем двигательных умений и навыков, физических качеств и функциональных возможностей организма человека, необходимых для успешного осуществления общего процесса жизни и деятельности; 3) необходимый объем оптимально развитых двигательных умений и навыков, физических качеств и функциональных возможностей организма человека, обеспечивающих успешное выполнение отдельных физических упражнений и их комплексов, игровых и соревновательных видов деятельности; 4) здоровье – нормальное физическое и психическое состояние человека, отдельных групп населения или общества в целом, характеризующееся отсутствием каких-либо болезненных состояний в организме, способствующее полноценному функционированию человека в трудовой, бытовой, общественно-политической и других сферах жизнедеятельности; 5) рационализация досугового времяпрепровождения, отвлечение от вредных привычек; 6) оптимизация и рационализация двигательного режима в соответствии с социально-демографическими, биологическими особенностями различных категорий людей.

К числу *специфических результатов* ФР относят [230]:

1) физкультурное образование как совокупность специальных знаний и умений в области физического и духовного развития и совершенствования человека средствами ФР; 2) развитие волевых, интеллектуальных качеств, обеспечивающих способность человека регулировать свои действия и поступки, быстроту мышления, творческой переработки информации и оценки возникающей ситуации; 3) сформированность моральных качеств (чести, долга, товарищества, коллективизма и т. д.); 4) развитие эстетико-гедонистических чувств, способствующих восприятию окружающей среды, осуществлению своей деятельности по законам красоты, проявляющимся в положительном отношении к ФР на основе получения удовольствия от

самых занятий физическими упражнениями и достигнутых результатов;  
 5) физкультурную активность – социально-ценностную ориентировку и конкретные действия человека по сознательному, целенаправленному совершенствованию своей биологической и социальной природы средствами ФР в соответствии с потребностями и интересами индивида, социальной группы, общества в целом.

Для более полного представления о феномене ФР определяют ее *специфические черты*. Так, Г. П. Виноградов [37, 38], рассматривая особенности ФР, обращает внимание на ее отличительные черты по сравнению с другими видами физической культуры (таблица 1.1).

Таблица 1.1. – Сравнительная характеристика сущности физической рекреации (по Г. П. Виноградову, 1998)

Критерий	Виды физической культуры			
	Физическое воспитание	Спорт	Физическая рекреация	Физическая реабилитация
1	2	3	4	5
1. Финансирование:				
а) государственное	X	XXX	X	X
б) частное	X	XX	XXX	X
2. Результативная сторона:				
а) победа/результат	X	XXX	XX	XX
б) развитие физических качеств	X	XXX	XX	X
в) развитие умений и навыков	XX	XXX	X	X
г) получение удовольствия	X	XX	XXX	X
д) восстановление функций	XX	X	XX	XXX
3. Зависимость:				
а) материальная	X	XXX	XX	X
б) моральная	XXX	XXX	XX	XXX
4. Регламентация:				
а) средств	XXX	XXX	X	XXX
б) нагрузки	XX	XXX	X	XXX
в) техники выполнения упражнений	XX	XXX	X	XX
г) нормативов	XXX	XXX	X	X
д) условий для занятий	XX	XXX	X	X
е) форм занятий	XXX	XXX	X	XX
ж) правил состязаний	XX	XXX	X	X

Продолжение таблицы 1.1

<i>1</i>		<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
5. Ограничения:				
а) возрастные	XXX	XXX	X	X
б) половые	XX	XXX	X	X
в) функциональные	XX	XXX	X	XXX
6. Регулярность деятельности (в рамках календарного года):				
а) одноразовая			XXX	
б) циклическая	X		XXX	XXX
в) постоянная	XXX	XXX	XXX	XXX
7. Научно-методическое обеспечение:				
а) диссертации	XXX	XXX	XX	X
б) монографии	XXX	XXX	X	X
в) методические пособия	XXX	XXX	XX	XX

Примечание – X – выраженность в меньшей степени, XX – выраженность в средней степени, XXX – выраженность в большей степени.

Обобщая изложенное, можно сделать вывод о том, что до настоящего времени не выработано единого определения понятия «физическая рекреация». А между тем, основными категориями ФР студентов являются: ДА, условия формирования потребности в ДА, субъект деятельности и конечный результат. Отличительными чертами ФР являются: 1) ярко выраженная гедонистическая функция при РОЗ; 2) проявление более высокой степени эффекта ФР при преобладании комфортных психофизиологических ощущений; 3) отсутствие жесткой регламентации в процессе физкультурно-рекреационной деятельности при использовании средств, видов нагрузки, техники выполнения двигательных действий, нормативов, условий проведения, форм занятий и правил состязаний; 4) невысокий уровень ограничений по возрастным, половым и функциональным характеристикам занимающихся; 5) высокая вариативность в регулярной рекреационной деятельности в течение года: от одноразовых до систематических занятий [65].

### 1.1.2 Функциональная направленность физической рекреации

Изучению функций ФР посвящено значительное количество исследований. Наиболее полно и подробно данный вопрос представлен в работах Ю. Е. Рыжкина [193] и Н. И. Пономарева [172]. Мы придерживаемся позиций этих авторов и приводим выделенные ими основные функции ФР.

*Общекультурные функции* ФР возникают и проявляются в результате взаимодействия субъекта рекреационной деятельности с другими общественными явлениями, прежде всего с культурой. Культурные функции ФР включены в функции общей культуры человека и выражаются в культуре тела, культуре движений, культуре физического здоровья.

К общекультурным функциям ФР относятся: познавательная, преобразовательная, коммуникативная, эстетическая, педагогическая.

Правомерность *общекультурных функций* обусловлена тем, что ФР является прежде всего видом физической культуры и обеспечивает развивающую, оздоровительную, воспитательную (социально-профилактическую), образовательную, психорегулирующую функции.

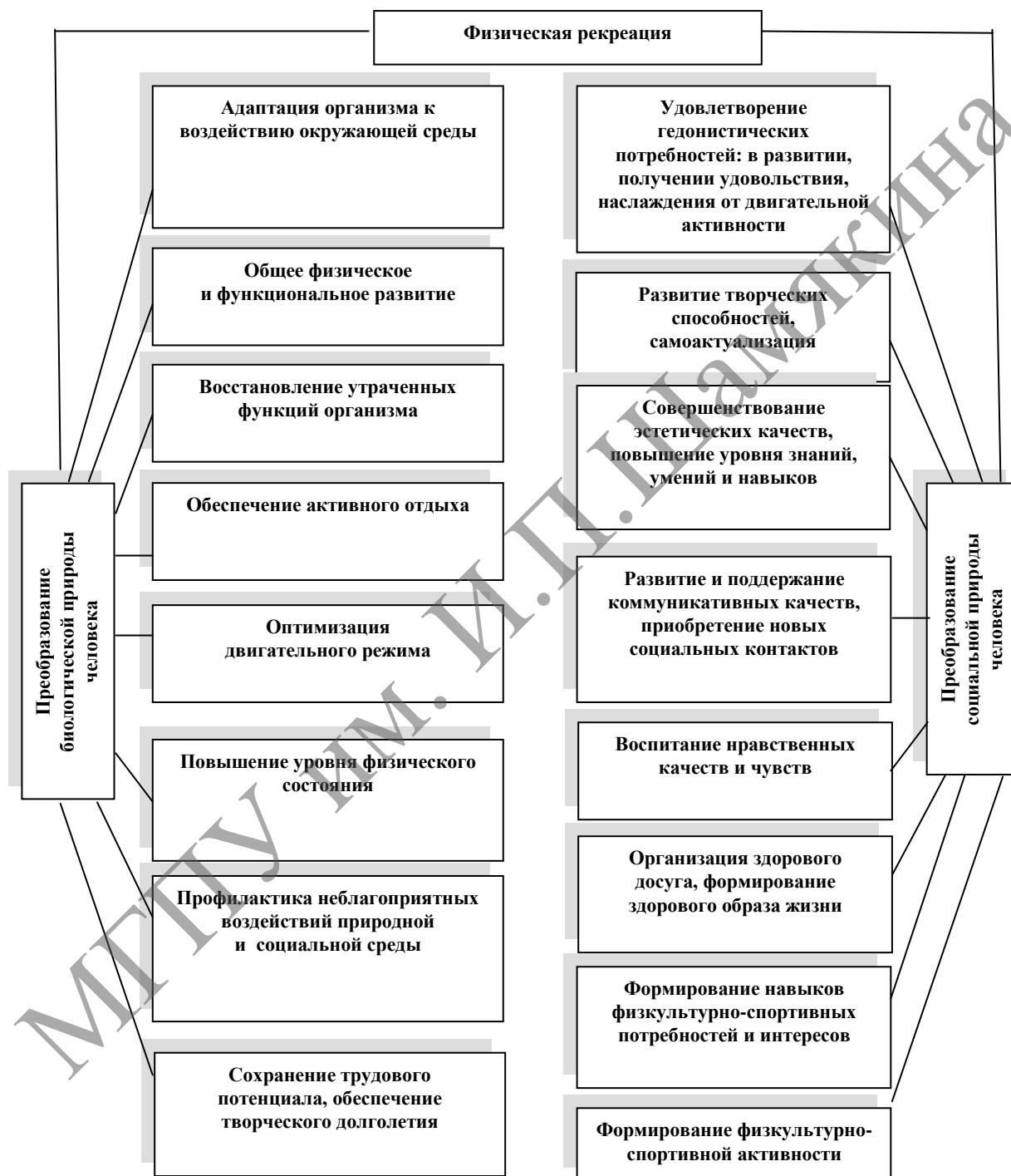
Поскольку в анализе функций ФР ведущим критерием выступают потребности человека в воспроизводстве и восстановлении его жизненных сил, помимо общекультурного аспекта, обеспечивающего потребности человека в развитии социальных и духовных качеств, ФР имеет *специфический функциональный аспект*, направленный на удовлетворение потребностей личности и общества в развитии и совершенствовании биологической (физической) природы человека (рисунок 1.2) [235].

Некоторые функции ФР не совпадают с функциями других видов физической культуры, а потому являются *специфическими*. К специфическим функциям ФР относятся:

1. *Функция организации досуга*. Известно, что ФР является частью физической культуры и представляется эффективным средством ДА. Она осуществляется с учетом интересов, потребностей, склонностей человека и по его выбору и функционирует как важная форма досуга, способ, средство его полезного проведения.

2. *Компенсаторно-релаксационная функция*. Переключение с одного вида деятельности на другой благоприятствует снятию физического и нервно-психического напряжения, а также профилактике гиподинамии. Она способствует актуализации способностей и потребностей человека, порой невостребованных из-за ограничений,

обусловленных повседневной жизнью и профессиональной деятельностью; позволяет компенсировать дефицит общения с предпочитаемым кругом людей, создает условия для проявлений свободы воли, реализации индивидуальных и групповых интересов в разных видах деятельности.



**Рисунок 1.2. – Функциональная направленность физической рекреации (по А. Г. Фурманову, 2009)**

3. *Гедонистическая функция* широко представлена в зарубежных исследованиях. Эффект от ее реализации заключается в получении удовольствия от доступной, посильной ДА, общения с предпочитаемым кругом людей. Данная функция при соответствующей разработке методологических, теоретических и технологических основ ФР может играть важную роль в формировании потребности, интересов и мотивации у студентов к регулярным занятиям ФР. Возможно, усиление акцента специалистов физической культуры на этой функции позволит существенно повысить оздоровительный эффект от приобщения студентов к ФР.

4. *Креативная функция*. Досуг могут составлять многообразные виды, формы и способы ДА рекреационного характера. Их доступность для людей разных социальных групп стимулирует самостоятельное творчество, открывает широкие возможности для самопознания, самореализации и, как результат, самоутверждения.

5. *Зрелищная функция*. Ее значение определяется особым интересом не столько к результату рекреационной деятельности, сколько к удовольствию от факта сопричастности к физкультурной деятельности, идентификации себя с его непосредственными участниками и связана с особым сопереживанием за исход спортивного поединка. Материализация данной функции предполагает созерцание и переживание происходящего на спортивной арене. Важно то, что наблюдатель каких-либо событий со временем становится активным их участником, превращаясь из наблюдателя в действующего участника физкультурной деятельности.

6. *Престижная функция* ФР обеспечивает понимание студентами престижности быть здоровыми, обладать гармоничным телосложением и способностью демонстрировать совершенство в выполнении разнообразных движений. Престижным в последнее время становится ЗОЖ, в рамках которого ДА – обязательный его компонент.

Специфические функции ФР придают ей своеобразие как социальному явлению, они обуславливают целенаправленность и позволяют выделить ее среди других социальных феноменов.

## **1.2 Особенности режима двигательной активности студентов**

Одним из определяющих факторов здоровья человека является ДА. Однако при всем этом, по данным мониторинга [33, 66, 86, 102, 103,



235, 239], наблюдается ее повсеместное снижение у студентов. Объем суточной ДА студентов реализуется, как правило, в рамках учебного заведения и складывается из видов двигательной деятельности, совершаемой в режиме учебного дня. Объем аудиторных занятий студентов дневной формы обучения колеблется в пределах 32–36 часов в неделю. Занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» планируются по 4 часа в неделю, из которых 1 час в неделю на 1–2 курсах включается в сетку установленного (максимально допустимого) количества часов аудиторной недельной нагрузки студентов, остальные часы реализуются сверх установленного количества часов аудиторной недельной нагрузки студентов. Соотношение этих цифр свидетельствует о несоответствии нормирования умственной и физической нагрузки для организма молодого человека. Закономерным следствием недостаточной ДА на фоне высоких интеллектуальных нагрузок является ухудшение физической подготовленности и здоровья студентов [59, 75, 109, 142, 185, 199, 230, 233, 244].

Потенциал здоровья может быть увеличен при правильном образе жизни и специальных тренировочных воздействиях или может снижаться при неблагоприятных воздействиях и невозможных утратах резервов [39, 209]. При этом формирование и развитие потенциала здоровья достижимо только собственными усилиями человека. Следовательно, здоровье человека зависит от его привычного двигательного режима, его собственной ДА, которая, по мнению В. К. Бальсевича [18, 19], должна рассматриваться как главная сфера формирования физической культуры личности.

ФР – наиболее доступная и приоритетная сфера досуга в структуре учебного и свободного времени студентов. Она удовлетворяет потребности молодых людей в нерегламентированной ДА, адекватной их субъективным требованиям и возможностям, содействуя при этом нормальному функционированию организма, формированию ЗОЖ.

В настоящее время неизвестно более эффективного физиологического метода стимуляции различных систем человеческого организма, чем мышечная деятельность. Она постоянно тренирует и совершенствует механизмы регуляции, направленные на восстановление функций различных органов и систем, а также уровня дееспособности человека в целом [19, 41, 43, 54, 166, 173, 213, 217, 249, 251, 252, 267, 278]. В настоящее время имеется большое количество работ, указывающих на то, что эффективность отдыха в условиях самых различных видов трудовой

деятельности может быть более высокой, если он сочетается с использованием физических упражнений.

Необходимо отметить, что в студенческом возрасте ДА можно условно разделить на три составные части: активность в процессе физического воспитания, ДА, осуществляемая во время общественной и трудовой деятельности, и ДА в свободное от учебы время. Все три части обеспечивают определенный уровень недельной (суточной) ДА.

Изучению сущности ДА, особенностей ее проявления студентами и поиску путей ее оптимизации посвящены многочисленные научные работы отечественных и зарубежных авторов [33, 40, 41, 66, 86, 102, 103, 164, 247, 253, 275]. Иначе обстоит ситуация с теорией и практикой, касающимися использования средств ФР для оптимизации ДА студентов. Научные исследования по данному вопросу фрагментарны и немногочисленны. Следует отметить, что нам не удалось обнаружить ни одной научной статьи отечественных исследователей, относящейся к изучению влияния средств ФР на организм студентов с учетом специфики их будущей деятельности.

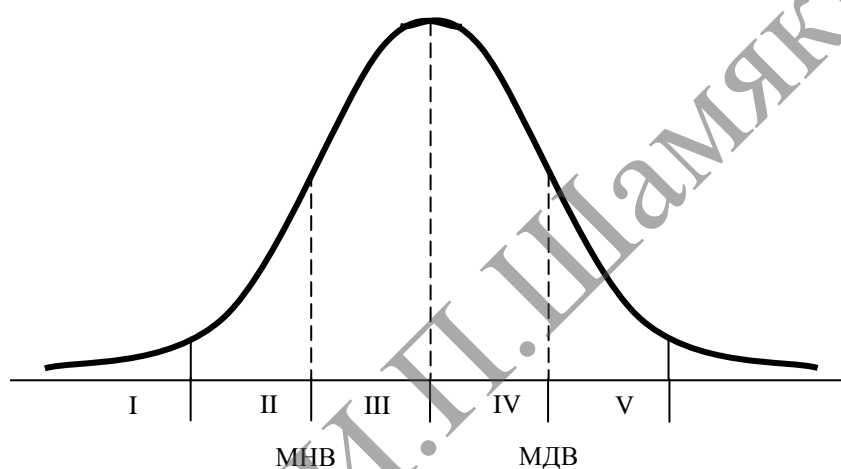
Определение оптимального режима ДА для различного возрастного контингента и внедрение его в быт людей уже давно относятся к ряду ближайших, особо актуальных проблем теории и практики физической культуры [8, 102, 103, 125, 144, 225].

Анализ динамики возрастного развития человека не оставляет сомнений в том, что каждому периоду жизни присущ свой уровень ДА. Все это указывает на необходимость определения оптимальных или должных норм ДА, минимально и максимально возможных режимов ДА. При обсуждении общей концепции ДА с позиции данного подхода наибольшую ценность представляет рассмотрение ее в рамках макро- и мезоинтервалов времени [102]. За мезоинтервалы в данном случае принимаются отрезки времени продолжительностью от суток до недели.

А. Г. Сухарев [209] разработал концепцию математического понимания нормы, по которой зависимость уровня благоприствования организма от величины физической нагрузки определяется законом нормального распределения. В этом случае норма ДА находится в диапазоне между минимально необходимой и максимально допустимой величинами (рисунок 1.3).

Минимальные границы должны характеризовать тот объем движений, который необходим человеку, чтобы сохранить нормальный уровень функционирования организма. Этому уровню должен отвечать двигательный

режим оздоровительно-профилактического характера. Оптимальные границы должны определить тот уровень ДА, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень выполнения учебно-трудовой и социальной деятельности. Такой режим носит оздоровительно-развивающий характер. Максимальные границы должны предостерегать от чрезмерно высокого уровня физических нагрузок, который может привести к переутомлению, перетренировке, к резкому снижению уровня работоспособности в учебно-трудовой деятельности. Такой режим А. Г. Сухарев [209] называет «индивидуально адаптированным» к максимальным возможностям студентов.



**МНВ – минимально необходимая величина; МДВ – максимально допустимая величина; I – патология; II – гипокинезия; III – гигиеническая норма; IV – гиперкинезия; V – патология**

**Рисунок 1.3. – Схема соотношения границ различной двигательной активности**

Поскольку проблема ДА комплексная, то и решаться она должна как для единой, целостной системы – человека. По всей видимости, параметры, характеризующие ДА, могут рассматриваться с позиции разных дисциплин, но в результате должна быть найдена ее мера: сколько нужно заниматься физическими упражнениями, какими, когда и с какой интенсивностью, то есть при решении проблемы ДА в любом случае нормироваться должна сама деятельность, а не параметры, характеризующие ее результат.

По убеждению Л. Н. Нифонтовой [159], ДА целесообразно характеризовать комплексом показателей, куда входят:

– *объем*, характеризующийся количеством времени, затраченным на занятия ФКСиТ за календарный период;

– *интенсивность занятий*, определяемая степенью напряжения ССС (по частоте сердечных сокращений) у взрослых или плотностью занятий у детей;

– *распределение объема ДА*, выраженное количеством занятий и последовательностью в течение определенного календарного периода (педагогический показатель);

– *виды занятий ФКСиТ*, которые определяют характер необходимой физической нагрузки и количество их видов в течение определенного календарного периода. Эти параметры могут быть условно отнесены к педагогическим. Такой подход позволяет подойти к разработке общих количественных параметров характеристик гигиенического двигательного режима трудящихся.

Наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности студентов в динамике с учетом направленности и величины изменений двигательного режима свидетельствуют о том, что изменения в сторону существенного ухудшения показателей отмечались при уменьшении недельного объема занятий физическими упражнениями, в то время как при увеличении ДА, и особенно достижении рациональных его норм существенного ухудшения показателей физического состояния организма вообще не наблюдалось [58].

В научно-методической литературе сформировалось три метода измерения ДА: по затратам времени (за сутки, за неделю), по количеству произведенных за сутки локомоций (шагометрия), по затратам энергии (в килокалориях).

Самым распространенным и наиболее информативным методом является метод определения времени, затрачиваемого на различные формы ДА, в частности, на физические упражнения в течение дня и недели. Большинство специалистов предлагают использовать именно этот метод. Анализ научно-методической литературы [27, 33, 119, 131, 144, 153, 175, 181, 205, 218, 235] показал разнонаправленность тематической ориентации авторов в их рекомендациях по суммарным (за неделю) затратам времени на занятия физическими упражнениями (таблица 1.2). Можно предположить, что неоднозначность мнений исследователей объясняется отсутствием в литературе согласованных представлений о нормах ДА студентов.

Таблица 1.2. – Нормы двигательной активности студентов в представлениях различных авторов и коллективов, ч/нед

Авторы и коллективы	Год	Количество часов в неделю
Виленский М. Я., Минаев Б. Н.	1975	9–12
Назаров П. А.	1977	16–18
Матвеев Л. П.	1982	7–14
Матов В. В.	1984	7–8
Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры	1984	10–14
Фадеев Б. Г.	1986	9–10
Рейзин В. М., Ищенко А. С.	1986	12–15
Программа физического воспитания населения СССР (основные исходные данные)	1990	8–10
Лотоненко А. В.	1995	8–10
Кряж В. Н.	1996	8–10
Солодков А. С., Сологуб Е. Б.	1999	8–9
Фурманов А. Г.	2012	10–14

Подсчет энергетических затрат на мышечные движения также является методом определения недельного объема ДА. Считается, что учебный труд студентов сходен с характером профессиональной деятельности лиц, относимых к 1-ой группе видов труда [2]. У представителей этой группы труда расход энергии равняется 2500–2800 ккал/сутки при оптимуме в 3000–3800 ккал, обеспечивающем полноценную жизнедеятельность организма [230]. Следовательно, дефицит по затратам энергии составляет порядка 450–1000 ккал, который можно восполнить повышением ДА.

Исследования с использованием телеметрии [103] показали, что расход энергии на уроке физической культуры составляет около 130 ккал, а величина суммарной среднесуточной ДА студентов находится в прямой зависимости от уровня их спортивной квалификации: у лиц, не занима-

ющихся спортом, – приблизительно 1000 ккал, у спортсменов III разряда – 1200 ккал, у второразрядников – 1500 ккал, у мастеров спорта – 2500 ккал.

Следующий метод измерения объема ДА основывается на подсчете расстояния (в шагах или километрах), которое проходит человек в течение дня.

Известно, что естественная потребность человека в движениях колеблется в пределах 14–19 тыс. шагов в сутки (около 10,3 км). У студентов в период учебных занятий (8 мес) она составляет 8000–11000 шагов в сутки; в экзаменационный период (2 мес) – 3000–4000 шагов [211]. Исходя из этого, можно отметить, что уровень их ДА в период учебных занятий составляет 50–65%, в период экзаменов – 18–22% биологической потребности. Это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении 10 месяцев в году.

Учебные занятия по физической культуре (два раза в неделю) в среднем обеспечивают возможность движений в объеме 4000–7300 шагов, что не может компенсировать общий дефицит ДА за неделю. К сожалению, в выходные дни малоподвижный образ доминирует у большинства студентов, а двигательный компонент составляет менее 2% бюджета свободного времени [221].

Говоря о нормах ДА студентов, необходимо сказать о разнонаправленности тематической ориентации авторов.

Несомненный интерес вызывает гипотетическая модель режима ДА [221], которая представляется уравнением со множеством неизвестных, для решения которого необходимо пойти на некоторые упрощения. ДА студентов-первокурсников (виртуальных) соответствует уровню не занимающихся спортом с расходом энергии около 1000 ккал/сутки, а у будущих двигательно активных выпускников УВО – 1500 ккал/сутки, на что они затрачивают 1,3–1,8 ч ежедневно. Разделим суммарную величину ДА первых на 2 равные части (по 500 ккал каждая), одна из которых образована организованными формами ДА, а другая – повседневными видами локомоций и остается постоянной в течение всех лет обучения. Элементарные расчеты показывают обоснованность такого деления. Тогда расходы энергии на целенаправленную двигательную деятельность должны возрасти вдвое и составить около 1000 ккал/сутки.

Для изучения мнения специалистов в области физической культуры и спорта, а также мнения студентов в отношении объема их ДА нами проведено анкетирование (приложения А, Б) на базе шести УВО: УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина», УО «Полесский государственный университет»,

УО «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова», УО «Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка», УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», УО «Гродненский государственный университет имени Я. Купалы». В нем приняли участие 957 студентов (772 девушки и 185 юношей) дневной формы обучения факультетов нефизкультурного профиля, а также 154 сотрудника из числа ППС кафедр физического воспитания и факультетов физкультурного профиля перечисленных УВО.

Полученные в исследовании данные подтверждают результаты анализа научно-методической литературы и дают основание утверждать, что для того, чтобы поддержать оптимальный уровень психофизического состояния, необходима дополнительная ДА. Так 87,2% девушек и 87,0% юношей считают, что недельный объем ДА у студентов должен быть более 4 часов. 27,4% девушек и 25,9% юношей считают необходимым недельным объемом ДА 5–8 ч; 47% девушек и 47% юношей – 9–13 ч; 7,7% девушек и 11,4% юношей – 14–18 ч; 4,9% девушек и 2,7% юношей – 19–24 ч. Из числа ППС 7,2% считают, что недельный объем ДА у студентов должен быть 19–24 часов; 18,2% – 14–18 часов, 48% – 9–13 часов; 25,3% – 5–8 часов; 1,3% – 1–4 часа.

Важно отметить, что значительная часть (45,7% девушек и 37,8% юношей) студентов считают, что их двигательный режим является недостаточным для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья. Кроме того, 17,8% девушек и 8,7% юношей не уверены в том, что их двигательный режим является достаточным.

В дополнительных знаниях по организации оптимального двигательного режима, по данным опроса, нуждаются 41,3% девушек и 31,3% юношей, еще 20,3% девушек и 17,3% юношей сомневаются в своих знаниях по данному вопросу. Более глубокие знания о методах самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями желали бы получить 48,5% девушек и 37,8% юношей.

Анализ научно-методической литературы и данные собственных исследований позволяют обосновать необходимость повышения существующего двигательного режима студентов (рекомендуемый диапазон затрат на двигательную активность находится в пределах 7–18 часов в неделю). Дефицит ДА по различным способам измерения составляет: 3–14 часов суммарных затрат времени за неделю; 450–1000 ккал энергетических затрат за сутки; по количеству локомоций за сутки в период учебных занятий – 50–65%, в период экзаменов – 18–22%

от биологической потребности. Студенты нуждаются в дополнительных знаниях по организации двигательного режима и методах самоконтроля.

Рекомендуемый двигательный режим студентов такой, при котором они уделяют занятиям 9–13 ч в неделю.

### **1.3 Виды, формы и средства физической рекреации студентов**

Действенное и эффективное использование ФР в учебном процессе во многом зависит от применяемых видов, форм и средств активного отдыха.

Анализ научной литературы по данной проблеме показывает, что если в первых работах, посвященных использованию средств ФР, в основном применялись элементы подвижных и спортивных игр, гимнастических и легкоатлетических упражнений, то в настоящее время спектр средств значительно расширился. Из ныне существующей классификации физических упражнений приемлемы абсолютно все средства, расширяющие круг ДА.

Что касается форм ФР, объединяющих все многообразие средств, направленных на расширение физкультурно-рекреационной деятельности, – создание определенного физического состояния, обеспечение нормального функционирования человеческого организма, то они могут сочетаться с формами психологической сферы, что будет способствовать улучшению показателей физического, психического и социального здоровья человека.

По мнению А. Д. Джумаева [80], специфику жизнедеятельности студенческой молодежи с использованием форм рекреационной деятельности можно представить в трех основных аспектах: вводная, основная и переходная ФР.

*Вводная ФР* связана с подготовкой организма к предстоящему дню, к определенной работе, учебе, любимому виду деятельности, а также с переводом организма людей от одного состояния к другому, от полного покоя к рабочему, от менее напряженной деятельности к более напряженной. Ее отличительной чертой является направленность на активизацию функционального состояния организма для того, чтобы обеспечить его нормальное функционирование во время предстоящей работы. В этом плане вводная ФР может включать некоторые



гигиенические, профилактические и реабилитационные формы занятий физическими упражнениями.

*Основная ФР* используется в повседневной жизни для поддержания оптимального функционального состояния организма. Она имеет направленность на поддержание, сохранение дееспособности организма путем восстановления, воспроизводства израсходованных физических и духовных сил. Предусматривается смена деятельности, восстановительно-профилактические и реабилитационные мероприятия.

*Переходная ФР* включает мероприятия преимущественно гигиенического характера, ориентацию организма на отдых.

Польские теоретики [194, 262, 276] в области педагогики физической культуры отмечают, что ФР охватывает разные формы ДА, предпринимаемые в свободное время для отдыха, удовольствия и самосовершенствования в виде гимнастических упражнений, тренинга на местности, подвижных и спортивных игр, плавания, катания на лыжах, прогулок и тренировочных маршей, оздоровительных тренингов, упражнений релаксации-концентрации и т. п.

Американские ученые [250] предлагают проводить своего рода «исследование случая», в основе которого лежит анализ предпосылок, составляющих и обуславливающих поддержание ДА у конкретно выбранного индивида. Для этого необходимо, чтобы при оценке принимались во внимание его возраст, рост, вес, физическое состояние, привычки, взгляды, способ передвижения, способ проведения свободного времени и т. п. Для предлагаемого анализа выбирают соответствующий вид упражнений. Так, при запросе на переживание эстетического характера предлагаются такие виды, как, например, танец или прыжки в воду; для наращивания мышечной массы – культуризм и штанга; в целях единения с группой – волейбол, футбол, регби, хоккей; в поисках контакта с природой – прогулки, байдарочный спорт, туризм и т. п. Такие универсальные виды, как плавание или йога, могут предлагаться в качестве дополнительных во всех прочих занятиях.

Украинские исследователи [238] отмечают, что любой вид ДА, выбор которой зависит от субъективных факторов, можно использовать в целях ФР. К перспективам развития и направлениям совершенствования ФР в Украине, нивелирующим имеющиеся противоречия, относят демократизацию видов ДА, пропаганду ЗОЖ через средства массовой информации, привлечение аниматоров в работу сферы досуга и рекреации, развитие эко- и агротуризма в разных регионах Украины, формирование

новых видов ДА с учетом национальных традиций, аутентичных подвижных игр и др.

Классифицируя физкультурно-рекреационную деятельность студентов, мы дифференцировали формы ФР по:

1) месту применения в режиме дня: в учебное время (занятия физической культурой, физкультминутки, физкультпаузы и др.); в неучебное время (секции по видам спорта, соревнования, спартакиады, дни здоровья, турпоходы и т. д.);

2) регулярности занятий: ежедневно или несколько раз в неделю (УГГ, физкультминутки, занятия в секциях); эпизодически (соревнования, спартакиады, дни здоровья, походы, посещения дискотеки);

3) направленности: преобразование биологической (физической) природы студента (общее физическое и функциональное развитие, восстановление утраченных функций организма, обеспечение активного отдыха, оптимизация двигательного режима, повышение уровня физического состояния); преобразование социальной природы студента (удовлетворение гедонистических потребностей, развитие и поддержание коммуникативных качеств и приобретение новых социальных контактов, организация здорового досуга, формирование физкультурной активности);

4) способу организации: организованные, самодеятельные, индивидуальные, групповые занятия.

Диапазон средств ФР многообразен и включает: общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без них, на спортивных снарядах и тренажерах, бег «трусцой», кроссы, специализированные комплексы физических упражнений, оздоровительно-гигиенические средства закаливания с применением природного фактора окружающей среды и без них, игры, танцы, ритмическую гимнастику, аэробику и другое. Большой популярностью пользуются коллективные формы использования физических упражнений; командные спортивные игры по упрощенным правилам, рекреационные игры, пробы и тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности и работоспособности, туристские походы, ориентирование на местности, специальные экскурсии и т. д. Огромное значение здесь имеет использование апробированных (в т. ч. и региональных, национальных) высокоэффективных физических упражнений в условиях быта, в режиме восстановительных процессов. Это подтверждается исследованиями различных авторов (А. Г. Рубцов, 1977; Н. М. Амосов, 1978; Г. Н. Гилмор, 1979; Н. Д. Граевская, 1979; В. У. Агеевец, 1980; М. Ф. Гриненко, 1984;

---

---

А. С. Калугин, 1984; Ю. Ф. Курамшин, В. М. Поповский, 1987; А. Д. Джумаев, 1991; В. К. Бальсевич, 1993; Л. И. Лубышева, 1996, 1997).

В. М. Выдрин [46, 47] предложил разделить средства ФР на три группы: 1) различные виды прогулок, экскурсий и развлечений на природе; 2) народные физические упражнения, игры и развлечения; 3) упрощенные игры с мячами.

По мнению В. К. Бальсевича [18], выбор средств должен зависеть от возрастных периодов человека.

Л. М. Пиотровски [165] отмечает, что при выборе средств ФР следует учитывать различные компоненты (традиции, мода, географические и климатические условия, особенности национальной культуры и др.).

По мнению американских [250] и британских [276] специалистов к программе физических упражнений необходимо добавлять рекомендации, связанные с соблюдением правильной диеты и приобретением умения регулировать стресс (релаксация, отдых).

По нашему мнению, наиболее предпочтительными в этом плане являются разработки Л. М. Пиотровского [165], Ю. Е. Рыжкина [190], С. Н. Реховской [183], А. Г. Фурманова [231, 235]. Названные авторы основным средством ФР считают физические упражнения и классифицируют их по ряду признаков: по функциональному эффекту – для развития и совершенствования функциональных возможностей организма, физических качеств и формирования двигательного навыка; по виду двигательной деятельности – перемещения, прыжки, метания, единоборства и др.; по предметным формам применения – гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, плавание, лыжный спорт и др.; по направленности использования – общеразвивающие, подготовительные, реабилитационные, релаксационные и др.; по воздействию на организм – развитие мускулатуры, двигательного аппарата, органов дыхания, ССС и др.; по интенсивности работы – максимальные, субмаксимальные, умеренные. В каждой из этих групп и между ними могут образовываться комплексы специально подобранных и распределенных в строгой последовательности упражнений, направленных на решение конкретных задач.

Интересен опыт А. В. Харитонova [237], который при организации рекреационной деятельности военнослужащих условно разделил средства ФР на группы: циклические виды (легкая атлетика, лыжный спорт и прогулки, плавание), единоборства (бокс, борьба, восточные единоборства), спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, теннис, настольный теннис) и рекреационные (шахматы, шашки, стрельба,

атлетическая гимнастика, массаж, закаливание, туризм, рыболовство, охота). Вместе с тем, данная классификация не является исчерпывающей, так как к циклическим видам спорта, помимо перечисленного, не отнесены УГГ, бег, купание, катание на велосипеде; к рекреационным – посещение загородных баз отдыха, участие в массовых мероприятиях. Помимо этого, в последнее время широко используется понятие дачной рекреации.

С. Н. Реховская [183] считает, что в структуру физкультурно-рекреационной деятельности обязательно должны входить подвижные игры и развлечения, переключение с одного вида деятельности на другой, профилактика неблагоприятных внешних воздействий окружающей среды на организм человека, восстановление незначительно сниженных функций организма.

Более полно формы, виды и средства ФР раскрыты А. Г. Фурмановым [231, 235] (рисунок 1.4).

Структурными компонентами (видами и формами) ФР, по его мнению, являются:

- спорт для всех – тренировки по видам спорта с оздоровительной направленностью. Их целью является улучшение функционального состояния, укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических, двигательных и психических качеств занимающихся. Методическими особенностями таких тренировок (в отличие от спортивной направленности их применения) являются:

- умеренность физической нагрузки в соответствии с социально-демографическими и биологическими особенностями занимающихся;

- возможность проведения соревнований рекреационно-оздоровительной направленности (спартакиад, первенств, матчей, кубков, турниров, мемориалов и др.);

- индивидуализация применения тренировочных и соревновательных форм;

- упрощенность правил тренировочных и соревновательных форм занятий (допустимость изменения числа участников, размеров игровых площадок и др.);

- активный отдых, суть которого заключена:

- в восстановлении физических и духовных сил, затраченных человеком в период производственной деятельности, укреплении здоровья и в дальнейшем физическом развитии;



Рисунок 1.4. – Виды, формы и средства физической рекреации (по А. Г. Фурманову, 2009)

– в развитии тех задатков и способностей человека, которые связаны с профессиональной деятельностью;

– в углублении и расширении социальной активности личности в целях гармонизации физического и духовного ее развития.

Наиболее востребованными формами организации активного отдыха являются: подвижные игры, состязания, развлечения.

- рекреационно-оздоровительные системы – научно обоснованный набор физических упражнений и природно-гигиенических факторов, различных по своей функциональной, физиологической и психической направленности, роду двигательной деятельности, предметным формам применения, воздействию на организм в соответствии с его анатомо-физиологическим строением, по условию осуществления. Спецификой методики их применения является направленное формирование основного физического качества человека – общей и специальной выносливости, воздействие на определенные функциональные системы организма, активизация его резервных возможностей; различные энергозатраты для оптимизации двигательного режима человека; работа в аэробном и анаэробном режимах; сочетание двигательных и закалывающих действий;

- спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия – состязательная и игровая деятельность, участники которой с учетом пола, возраста и подготовленности имеют примерно равные возможности активного отдыха, эмоциональной разрядки, физической нагрузки и достижения спортивного результата в доступных им упражнениях. К ним относятся: Дни спорта, спортивные праздники, фестивали, вечера, спортландии, «поезда здоровья» и др. Методическими особенностями организации и проведения массовых рекреационно-оздоровительных и спортивных мероприятий являются: специальный набор состязательных упражнений, сложность и протяженность дистанции, вес используемых снарядов, продолжительность и интенсивность выполнения упражнений;

- туризм является одним из эффективных видов активного отдыха, наиболее востребованных различными группами населения [51, 56]. По форме и содержанию туристская деятельность достаточно разнообразна – это турпоходы, турслеты, спортивное ориентирование, экскурсии, туры и другое.

Рассмотренные виды ФР взаимодополняют друг друга и представляют собой различные стороны единого оздоровительно-рекреационного процесса, оптимизации жизненно важных свойств и качеств человека.

В структуре средств ФР выделены *общие* и *специфические*. К первым относятся физические упражнения, оборудование, тренажеры, спортивные сооружения; ко вторым – природные и гигиенические факторы, гидро- и физиопроцедуры, психомышечная регуляция, массаж, закаливание и др. Ведущее место в этой структуре средств занимают физические упражнения.

Проведенное нами исследование со студентами шести УВО Республики Беларусь ( $n = 957$ ) позволило определить формы занятий физкультурно-рекреационной деятельностью, представляющие наибольший интерес среди студентов. Так, девушки, кроме самостоятельных занятий, к числу приоритетных форм относят турпоходы выходного дня (35,4%), занятия в секции по виду спорта (28,6%), утреннюю гигиеническую гимнастику (21,2%), участие в спортивно-массовых мероприятиях (17,7%), участие в спартакиаде (13,5%). В свою очередь, юноши на первое место ставят занятия в секциях по видам спорта (46,5%), самостоятельные занятия (37,8%), турпоходы выходного дня (28,7%), участие в спортивно-массовых мероприятиях (17,8%), утреннюю гигиеническую гимнастику (10,3%), участие в спартакиаде (7,6%).

В качестве компонента ДА и средства ФР отмечены (20,6% девушек и 10,8% юношей) популярные среди молодежи дискотеки (танцы). Следует отметить, что дискотека, как любой вид ДА, является физической нагрузкой для организма. Физические нагрузки в свою очередь представляют собой наиболее типичные, хотя и сопряженные с определенными затратами, состояния, к которым приходится адаптироваться ССС. Доказано, что ритмичные движения под музыку – хороший, а главное, приятный вариант оздоровления [65, 221, 257, 261 и др.]. ДА во время дискотек способствует развитию дыхательной системы организма человека, помогает избавиться от регулярных простудных заболеваний, бронхитов и облегчает течение болезни у людей, страдающих астматическими приступами.

Высокий эмоциональный эффект дискотек сопряжен и с хорошим функциональным эффектом (пульсовой режим 120–140 уд/мин, а моторная плотность составляет 90%) [221]. Как считают 81,2% специалистов в области физической культуры ( $n = 154$ ), дискотеки, организованные УВО можно использовать в качестве компонента ДА. Среди опрошенных студентов 49,9% девушек и 32,9% юношей хотели бы использовать в качестве компонента ДА дискотеки, организованные УВО. Другим формам занятий ФР отдают предпочтение 0,9% девушек и 3,2% юношей.

Оценивая привлекательность форм ФР в своих УВО, только 26,2% девушек и 22,2% юношей отметили ее как высокую.

Таким образом, закономерен вывод о том, что диапазон видов, форм и средств ФР очень многообразен. Для творческого внедрения ее в повседневную жизнь студентов преподавателям кафедр физического воспитания необходимо создавать предпосылки для преобразования процессов воспитания и самовоспитания, совершенствовать у них способность использовать накопленные умения и навыки, физические качества, базирующиеся на индивидуальных особенностях организма с учетом потребностей, мотивов и интересов каждого занимающегося.

#### **1.4 Физическая рекреация в структуре свободного времени студентов**

Одним из исследовательских направлений ФР является рассмотрение ее как одной из форм организации досуга человека. По мнению Дж. Келли [270], рекреация в сфере досуга всегда связана с восстановлением сил – физических и духовных, т.е. ей должна предшествовать какая-то деятельность, после которой необходима рекреация. Только тот человек, по утверждению Дж. Келли, который живет созидательно и творчески выше среднего уровня эффективности, может использовать свой потенциал сполна и приблизиться к состоянию максимального здоровья. Здоровье само по себе не может быть целью ФР, оно является лишь таким состоянием человека, которое позволяет ему жить творческой жизнью. ФР в свободное время – один из аспектов этой жизни.

Отдых в свободное время – это богатство людей. Емкая народная фраза: «Как отдохнешь, так и поработаешь!» – четко определяет его ценность и значение.

Свободное время студента – это часть внеучебного времени, в которое формируются и проявляются различные виды свободной жизнедеятельности, непосредственно направленной на развитие личности [77, 114].

Свободное время включает: утреннюю зарядку, занятия в спортивных секциях (кружках), участие в спортивно-массовых мероприятиях, туристских походах и др.

В учебное время – это занятия физической культурой по расписанию, производственная гимнастика на продленной перемене,



физкультурная пауза, физкультурная минутка и микропауза активного отдыха во время лекции.

В более широком понимании свободное время, по мнению французского социолога Dumazedier J. [263, 264], – это набор занятий, которым личность может посвящать себя с полной свободой, либо для отдыха либо для развлечений, либо для обогащения уже имеющихся знаний, либо для бескорыстной и добровольной общественной деятельности, после того, как она освобождается от профессиональных, семейных и общественных обязанностей.

Педагоги в области физической культуры К. Е. Аванесов [1], В. Я. Байдонов [15, 16], А. В. Гавриленко [53], А. А. Гужаловский [74], В. И. Жолдак [88], С. А. Локтев [126], М. М. Неправский [156] и др. для определения содержания свободного времени, имеющего образовательные и воспитательные ценности, используют термин «отдых» (досуг). В отечественной и зарубежной социологии понятия «свободное время» и «досуг» принято считать идентичными.

По мнению польского исследователя А. Каминского [269], свободное время – это время, свободное от:

- основной профессиональной работы (у учеников и студентов – от школьных и вузовских занятий);
- сверхчасовой работы или от дополнительной работы (у учеников и студентов дневной формы обучения – от выполнения домашних заданий и т. п.);
- пути на учебу (работу);
- удовлетворения элементарных потребностей организма;
- домашних и семейных обязанностей;
- получения высшего образования работающими.

Проведенный краткий анализ определений свободного времени свидетельствует о разнообразии в определениях этого понятия разными авторами. Вместе с тем следует отметить, что большинство определений свободного времени включает важную его особенность: свободу использования времени, свободу выбора занятий во время досуга.

Считается, что ФР удовлетворяет основные биологические, психические, физические и общественные потребности человека. Привлечение студентов к ФР входит в сферу воспитания, которое в соответствии с положениями наук, связанных с физической культурой, понимается как то, что может быть полезным и желательным в течение всей жизни. Кроме того, ФР, организованная УВО, подготавливает студента к

рациональному использованию свободного времени, которое предназначено для всестороннего развития его личности. Она значительно обогащает возможности учебно-воспитательной работы УВО. Для повышения ее эффективности необходимо развивать популярные формы занятий ФР, такие, как походы выходного дня, дискотеки и др. Важным для ФР в УВО, по нашему мнению, являются: организация секций по популярным среди студентов видам спорта; более полное использование имеющихся сооружений для ФР; обеспечение всех УВО минимальным количеством инвентаря для ФР; издание необходимой методической литературы; тесное взаимодействие в этой сфере администрации УВО с городскими и районными отделами физической культуры и спорта, центрами туризма и краеведения, Министерствами образования, спорта и туризма [65].

Именно ФР является формой активности, наиболее привлекательной для студентов. Привлекательность заключается, прежде всего, в том, что имеется возможность свободного выбора спортивной секции, выбора маршрута похода, когда учитываются интересы, потребности и пожелания студентов [211].

Удовлетворение от ФР дает студентам психофизическую разрядку, которая уравнивает умственную и физическую нагрузку, а также выполняет компенсирующую роль, поскольку она освобождает от однообразия, монотонности работы [277].

Следующей функцией свободного времени является развитие интересов и способностей. Развитие интересов и способностей в ФР – это удовлетворение психофизической потребности. Поэтому она влияет на формирование интеллекта, воли, ряда двигательных способностей, других личностных качеств студента, способствует пробуждению потребности в самосовершенствовании.

Функции свободного времени определяют ценности, которые может приобрести студент, используя свое свободное время. Следовательно, свободное время может обеспечить студентам отдых, восстановление сил, в том числе при помощи ФР [211, 242].

Под ФР студента нами понимается ДА с использованием средств ФКСиТ, направленная на организацию активного отдыха и полезного досуга, рационализацию свободного времени, восстановление и повышение учебной работоспособности, осуществляемая с учетом особенностей режима учебного процесса. Иногда рекреативная функция свободного времени явно недооценивается, однако без полноценного отдыха

невозможна сложная целенаправленная деятельность. Эта зависимость возрастает в условиях интенсификации учебного процесса [65].

К сожалению, в учебных заведениях по-прежнему существует практика, при которой в центре внимания находятся лишь ведущие спортсмены, мастера спорта, тогда как студентам, не имеющим спортивных достижений, уделяется мало внимания. Явно не хватает спортивных секций и кружков по видам спорта, вызывающим интерес у студентов: настольному теннису, атлетической гимнастике, восточным единоборствам, автототоспорту, спортивному туризму. Платные секции создаются, но они не всегда доступны студентам. Среди причин, сдерживающих развитие ФР, можно отметить и слабую материальную базу. Многие общежития УВО не имеют простейших спортплощадок.

Основная задача ФР в УВО нефизкультурного профиля заключается в разумном использовании свободного времени, воспроизводстве духовной и физической сущности молодого человека [48, 129]. Немаловажным фактом является то, что физкультурно-рекреационная деятельность способствует борьбе с вредными привычками, проявляющимися особенно остро в студенческом возрасте.

Н. К. Ковалев и В. А. Уваров [5], исследуя свободное время студентов в условиях нефизкультурного УВО, обратили внимание на их повышенный интерес к ФР как элементу спортивного стиля жизни. Исследования подтвердили наличие психофизиологических изменений в организме студентов при переключении их на активные формы физкультурно-рекреационной деятельности. Студенты предпочитали занятия оздоровительным бегом, различного рода физкультурно-оздоровительными системами, туризмом с использованием активных способов передвижения, участие в соревнованиях по упрощенным правилам и др.

Разработка и внедрение разнообразных форм проведения ФР создают условия, обеспечивающие занимающимся использование научно обоснованного объема и интенсивности двигательной деятельности, где в основу методики положена концепция тренировки, а также формирование осознанного мотивационно-ценностного отношения к данному виду физической культуры. Несмотря на огромное значение ФР в повседневной жизни студенческой молодежи, проблема ее внедрения все еще решена недостаточно.

Педагогические наблюдения и опрос ведущих специалистов в сфере физической культуры показывают, что весьма значимыми факторами,

от которых зависит интерес к ФР, являются: необходимый уровень образовательной подготовки в сфере физической культуры, наличие материально-технической базы, организация и методическое обеспечение этого вида деятельности, профессионализм педагогов, агитационно-пропагандистская работа [65].

С целью получения информации о рациональном использовании студентами свободного времени нами проведено исследование, в котором приняло участие 957 студентов (772 девушки и 185 юношей) дневной формы обучения факультетов нефизкультурного профиля.

По данным исследования, систематически занимаются физической культурой и спортом в свободное время – 45,2% девушек и 51,9% юношей. Регулярность занятий физическими упражнениями выглядит следующим образом: 26% девушек и 22,7% юношей занимаются 1–2 раза в неделю; 11,5% девушек и 21,6% юношей – 3–4 раза в неделю; 7,5% девушек и 7,6% юношей – ежедневно. К сожалению, 40,6% девушек и 33,5% юношей занимаются физической культурой и спортом в свободное время от случая к случаю, а 14,2% девушек и 14,6% юношей не занимаются вообще.

Существует глубокая принципиальная связь между воспроизводством и затратой энергии студентами в учебное и свободное время, воспроизводство которой в большей мере осуществляется в результате использования форм и средств физической культуры.

Результаты опроса студентов о затратах времени на физкультурно-рекреационную деятельность представлены в таблице 1.3.

Таблица 1.3. – Затраты свободного времени студентами на физкультурно-рекреационную деятельность в течение недели

Затраты времени	Ответы (%)	
	Девушки (n=772)	Юноши (n=185)
1 час	19,7	14,6
2–3 часа	40	28,1
4–5 часов	25,8	28,7
6–7 часов	10	13,5
8–10 часов	2,8	11,9
10–12 часов	1,7	3,2

Низкая активность значительной части студентов (59,7% девушек и 42,7% юношей) в сфере ФР, а также недостаточная компетентность студентов в вопросах физической культуры и спорта (по данным исследования, только 35,4% девушек и 50,8% юношей компетентны в вопросах данной области) позволяет предположить резкое снижение объёма ДА и, как следствие, значительное снижение уровня физической подготовленности и ухудшение физического состояния студентов.

Основной причиной, мешающей студентам заниматься физкультурно-рекреационной деятельностью, является отсутствие свободного времени (у 60,4% девушек и у 62,2% юношей). Также главными причинами являются следующие: у девушек – неумение организовать свой двигательный режим (15%), слабое здоровье (13,5%), в УВО нет секции по любимому виду спорта (13,2%), не учитываются интересы при организации занятий (11,7%), плохая спортивная база (10,9%), никто не приглашает на занятия (8,9%); у юношей – в УВО нет секции по любимому виду спорта (16,8%), неумение правильно организовать свой двигательный режим (13,5%), плохая спортивная база (9,2%), слабое здоровье (9,2%), никто не приглашает на занятия (7%), не учитываются интересы при организации занятий (4,3%). Другие причины мешающие заниматься ФРД отметили 6,5% девушек и 7% юношей.

Как правило, для студентов четко регламентировано учебное время, предусмотренное расписанием (лекции, семинарские, практические и другие занятия). Так, 32,9% студенток Мозырского государственного педагогического университета на учебные занятия и самоподготовку в течение суток тратят 6–7 часов, 36,7% – 8–9 часов, 30,4% – 10 часов и более. На передвижение к месту учебы и обратно домой у большинства студенток (76,3%) уходит от 0,5 до 1 часа, у 17,3% – более 1 часа и у 6,4% – более 1,5 часа. Также часть своего времени студентки тратят на домашний труд и самообслуживание (хозяйственно-бытовые нужды). Большинство студенток (75,4%) уделяют этим видам деятельности от 0,5 до 2,5 часов, 20% – 3,5–4 часа и 4,6% – 5 часов и более. У 57,5% студенток на досуг (отдых) приходится 1–2,5 часа в сутки, у 30,3% – 3,5–4 часа и только 12,1% опрошенных отдыхают 5 и более часов [65].

Результаты исследования позволяют сделать следующие выводы:

- 1) лишь незначительная часть студентов (19% девушек и 29,2% юношей) занимается физкультурно-спортивной деятельностью более 2 раз в неделю;
- 2) только 4,5% девушек и 15,1% юношей уделяют физкультурно-рекреационной деятельности в течение недели более 8 часов;

3) организация рекреационной деятельности в УВО требует разработки ее методических основ.

Данные наших исследований согласуются с выводами ряда ученых [129, 198, 211] в том, что для совершенствования физкультурно-рекреационных занятий требуется дальнейшее изучение культурных и двигательных запросов молодежи. Учебным заведениям рекомендуется найти такие организационные, кадровые и финансовые решения, которые будут отвечать интересам учащейся молодежи и будут реализованы, а не останутся в виде проектов. Характер проведения свободного времени студентами имеет большое значение и оказывает влияние на эффективность учебно-воспитательного процесса.

### **1.5 Психолого-педагогическое стимулирование физкультурной активности студентов**

Привлечение людей к активным занятиям ФКСиТ – важнейшая задача ФР. Вместе с тем в последние годы наблюдается снижение интереса к таким популярным видам спорта, как тяжелая атлетика, спортивная гимнастика, плавание, некоторым спортивным играм, увеличение текучести занимающихся в спортивных школах и секциях [235].

На наш взгляд, это объясняется тем, что организаторы ФР недостаточно учитывают человеческий фактор. Наряду с созданием объективных условий для занятий (строительство новых стадионов, спортзалов и бассейнов, обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, увеличение числа квалифицированных специалистов), не уделяется должного внимания субъективным факторам – формированию мотивов, потребностей и интересов занимающихся.

Изучением названных обстоятельств занимается социальная психология. Она исходит из положения об обусловленности всех социально-психологических явлений, о необходимости рассмотрения различных проявлений активности человека, его отношений, сознания и деятельности. Работы ученых [12, 38, 105, 123, 140, 168, 235] имеют широкий диапазон – от изучения механизмов воздействия средств массовой коммуникации (радио, телевидение, пресса и др.) на активность в занятиях ФР различных слоев населения до исследования проблем формирования мотивации и особенностей воздействия ФР на личность.

### **1.5.1 Потребности студентов в рекреационно-оздоровительных занятиях**

Известно, что любая активность человека возникает в результате появления у него некоторой нужды, потребности.

Потребность – это нужда, надобность, объективная необходимость в определенных условиях существования и развития личности, это та сила, которая заставляет человека проявлять активность.

По мнению А. Н. Леонтьева [123], круг потребностей человека достаточно широк. В основе всякого процесса удовлетворения (насыщения) потребности лежит активность человека. Возникновение определенной нужды заставляет его проявлять активность в целом ряде направлений. Например, потребность в общении может удовлетвориться в общественной, организаторской и трудовой деятельности. Вместе с тем, участие в какой-то одной деятельности приводит к удовлетворению целого ряда потребностей, на первый взгляд даже не связанных между собой. Например, на занятиях ФКСиТ удовлетворяется потребность в общении, отдыхе, познании.

Потребности теснейшим образом связаны с эмоциями: переживаниями, ощущениями приятного или неприятного, удовольствия или неудовольствия. Удовлетворение (насыщение) потребности сопровождается возникновением положительных эмоций (радость, счастье и др.), неудовлетворение (дефицит) – отрицательных (отчаяние, печаль и т. д.).

В зависимости от развития потребностей и эмоций психологи [78, 176, 177] выделяют два момента:

- 1) если способы удовлетворения потребностей сопровождаются положительными эмоциями, они сами становятся потребностями;
- 2) если потребность еще не удовлетворена, но растет вероятность ее удовлетворения, отмечается рост положительных эмоций.

Занятия ФКСиТ удовлетворяют массу различных потребностей. По признанию социологов и психологов [124, 131, 140, 178, 230], при этом удовлетворяются следующие потребности подростков:

- в движениях и физических нагрузках;
- в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу сверстников и друзей;
- в играх, развлечениях, отдыхе и эмоциональной разрядке;
- в самоутверждении, укреплении позиций своего «Я»;
- в познании;
- в эстетическом наслаждении;

– в улучшении качества спортивных занятий, в комфорте.

Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет ему удовлетворить возникшую необходимость и получить положительные эмоции. Отсюда основная задача спортивных организаций, преподавателей, учителей и тренеров состоит в привлечении людей к активным занятиям физическими упражнениями, ведении постоянной кропотливой работы по формированию потребности в движениях и физических нагрузках.

Как считают исследователи [104], для формирования у студента потребности в ДА необходима последовательная реализация ряда аспектов.

*Первый аспект:* четкая постановка конкретной цели, которую необходимо достигнуть студенту в данном семестре, учебном году. Например, развить силу мышц, улучшить результат в беге на длинные дистанции и др.

*Второй аспект:* мотивация целевой установки. Необходимо логически аргументировать, что дает реализация поставленной цели. Объяснить, что значит для здоровья развитие общей выносливости, а студенткам, например, рассказать о принципах формирования фигуры, как развивать силу мышц брюшного пресса. Важно установить наиболее значимый для студента мотив. Для одних таким мотивом будет исправление недостатков телосложения, для других – воспитание волевых качеств или достижение хороших спортивных результатов.

*Третий аспект:* практическая реализация поставленной цели с помощью подбора эффективных физических упражнений. Обязателен личностный подход и реализация известных общепедагогических и специфических принципов физической культуры.

*Четвертый аспект:* мониторинг полученных результатов. При этом студент должен четко знать, какого результата можно достичь в контрольных упражнениях вследствие реализации индивидуальной программы ДА на каждом конкретном этапе.

Результаты многолетней практики [104] показывают, что такой подход способствует формированию положительного отношения к физкультурно-рекреационным занятиям у студентов, является педагогически оправданным и отвечает требованиям высшей школы.

ФР удовлетворяет потребности студенческой молодежи в эмоциональном, активном отдыхе, рациональном использовании свободного времени, применении индивидуальных и групповых форм ДА, адекватных ее субъективным потребностям и возможностям, содействуя



при этом оптимальному функционированию организма путем развития духовности, физического (телесного) совершенствования. По эффективности освоения этих ценностей можно оценить запросы общества и цели государства в этой области физкультурной деятельности.

В исследовании А. В. Лотоненко [129] выявлены ценностные ориентации, присущие студенческой молодежи в условиях ФР:

- игровая деятельность в свободное время. Участие в ней определяется личностными потребностями, мотивами и целями студента;
- активность в каждом виде физической культуры;
- сознательное участие в духовном и физическом (телесном) развитии, восстановлении сил, развлечении, общении, повышении уровня физической культуры;
- установление правил игровой деятельности в зависимости от различных факторов (состава занимающихся, их потребностей и мотивов, традиций и т. п.);
- участие в рекреационной деятельности всех на равных правах.

Таким образом, формирование у студентов потребностей в РОЗ – это общественно культурная форма заполнения свободного времени при формировании общей культуры молодого человека.

### **1.5.2 Мотивация студентов к рекреационно-оздоровительным занятиям**

По утверждению ряда ученых [52, 176, 177 и др.], активность всегда связана с появлением тех или иных мотивов деятельности. Мотивы возникают и формируются на основе потребностей, однако только при высшем уровне их отражения человеком, их осознании. Мотивы всегда являются субъективным отражением потребностей, они индивидуально специфичны и изменчивы. Общепринятым является признание того, что характер мотивации человека имеет свои специфические особенности, определяемые общественной организацией человеческой деятельности [123, 177]. Развитие мотивов происходит под влиянием окружающей действительности и в процессе воспитания и обучения.

Мотивация студенческой молодежи к ФР – это своеобразный энергетический заряд, определяющий их ДА. Кроме того, это особое состояние личности студента, формирующееся в результате соотнесения им своих потребностей и возможностей с уровнем ДА. Это соотношение служит

основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности в условиях вузовского образования. Следует указать, что состояние мотивации у первокурсников всегда имеет определенную эмоциональную окраску, что, очевидно, связано со специфическим образом жизни студенческой молодежи.

Мотив – это те внутренние состояния личности студента, которые определяют и направляют ее действия на каждый момент времени [131].

Как показывает практическая деятельность по физическому воспитанию студентов, все они, как правило, имеют мотивацию к различным видам физической культуры. Здесь важно подчеркнуть, что если жизненные ориентации характеризуют общую готовность к деятельности, то мотивы раскрывают непосредственный личностный смысл определенной деятельности для человека [78].

Результаты социологических исследований [129] показывают, что среди студенческой молодежи выделяются в основном такие мотивы, как укрепление здоровья, развитие физических качеств, рекреационные (развлечение, активный отдых, переключение на другой вид деятельности), снижение лишнего веса, формирование телосложения и др. Изучая особенности физкультурной деятельности студентов, удалось установить, что на базе одного и того же мотива формируются различные цели. Первое место респонденты отводят укреплению здоровья (88%) – основной цели в процессе занятий различными видами физической культуры.

Мотивации к ФР уделено достаточно много внимания в работах различных исследователей. В. И. Коваленя [105] систематизировал результаты работ, посвященных различным аспектам изучения мотивов населения к занятиям физической культурой. Он сгруппировал проблемы мотивации – это: исследование «положительных» и «отрицательных» мотивов занятий физической культурой, изучение мотивов спортивной деятельности и факторов формирования интересов в сфере физической культуры. Следует обратить внимание на то, что в большинстве работ, систематизированных ученым, изучались проблемы мотивации занятий физической культурой в советский период [60, 69, 111, 116, 139, 161, 184]. Данный факт свидетельствует о необходимости пересмотра проблемы формирования мотивации с учетом современных социально-экономических условий.

К исследованиям, посвященным изучению мотивации к ФР, можно отнести работы Н. Л. Анашкиной [9], Л. Э. Клеменко [100],

Л. И. Лубышевой [132], Ю. Е. Рыжкина [190]. Однако следует заметить, что поскольку данные исследования носили в основном эмпирический характер, то потребуются дальнейшее изучение мотивации к ФР различных групп населения, а также проведение сравнительного анализа и теоретическое осмысление данной проблемы в новых социально-экономических условиях.

Представляется целесообразным рассмотрение мотивов ФР в соответствии с подходом, предложенным А. Н. Николаевым [158]. Им разработана классификация, включающая все группы мотивов, характерные для любой деятельности (профессиональной, учебной, спортивной). Автор отмечает шесть неполных мотивов деятельности: мотивация на результат, на процесс деятельности, на общение, на вознаграждение, мотивация самосовершенствования и долженствования.

В контексте предложенной автором классификации мотивов деятельности мотивация на результат может выражаться в эффектах, которых достигает человек в процессе занятий. Так, к данной группе можно отнести «восстановление и укрепление здоровья», «улучшение самочувствия» – ведущие мотивы РОЗ, что подтверждается исследованиями Н. Л. Анашкиной [9]; Ю. Г. Горбунова [60]; Ю. А. Джаубаева [79]; А. Э. Клеменко [100]; Л. И. Лубышевой [132]; И. И. Мансурова [139]; Ю. Е. Рыжкина [190]; Ю. В. Сысоева [210]. Данные мотивы имели наибольшую значимость для всех групп испытуемых.

Ю. А. Джаубаев [79] изучал мотивацию к РОЗ среди старшеклассников городских и сельских школ. В числе ответов как городских, так и сельских школьников преобладали следующие мотивы РОЗ: укрепление здоровья и физическое развитие.

В исследовании Ю. Т. Горбунова [60] было установлено, что среди целей, ради которых студенты занимаются физической культурой, доминировало всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья (39,9% испытуемых).

Ю. В. Сысоев [210] пришел к выводу, что наиболее значимым мотивом к занятиям оздоровительным бегом для всех людей, независимо от рода деятельности, оказалась «забота об укреплении своего здоровья» (78,1%). Данный мотив превалирует у работников культуры и искусства (95%), а также пенсионеров (90,5%). В меньшей степени укрепление здоровья в качестве мотива характерно для учащейся молодежи (57%). Данный мотив чаще движет женщинами (90%), нежели мужчинами (75,4%).

Исследования мотивации к РОЗ у женщин показали, что ведущими мотивами являются «послерабочее восстановление» и «укрепление здоровья» [9, 132].

Различные мотивы могут реализовываться в сходных потребностях и, наоборот, за однотипными мотивами всегда могут стоять разные потребности. На базе одной потребности может формироваться целый комплекс мотивов, и, напротив, один мотив способен вобрать в себя несколько потребностей [127]. Например, на базе потребности в самоутверждении возникают мотивы «физического самосовершенствования», «соперничества», «спортивных достижений» как по отдельности, так и одновременно. Однако и один мотив, например, игровой, может включать в себя потребность в развлечениях, играх, отдыхе, эмоциональной разрядке и потребность в движениях, физических нагрузках, общении, в самоутверждении.

Проведенное нами исследование со студентами шести УВО показало, что среди мотивов, побуждающих студентов к физкультурно-рекреационной деятельности, у 29% девушек и 37,8% юношей является улучшение самочувствия; 54,5% девушек и 39,5% юношей участвуют в физкультурно-рекреационной работе с целью коррекции фигуры; 13,9% девушек и 24,9% юношей – чтобы повысить работоспособность. В процессе использования форм и средств ФР налаживают отношение в коллективе 5,1% девушек и 2,2% юношей; 22,7% девушек и 33,5% юношей получают удовольствие от этой деятельности, а 16,2% девушек и 23,2% юношей приятно проводят время. Более 20% (28,9% девушек и 21,6% юношей) студентов участвуют в занятиях, чтобы получить зачет.

К изучению мотивации имеется множество подходов, описанных в современной психологической литературе. На наш взгляд, наиболее предпочтительным является когнитивный подход, придающий особое значение сознанию и знаниям человека. Побуждение к действию, согласно когнитивному подходу, может возникнуть не только под влиянием эмоций, но также под воздействием знаний (когниций). Повышению мотивации студентов к физкультурно-рекреационной деятельности способствуют теоретические знания о значении этой деятельности в поддержании работоспособности и сохранении здоровья.

Теоретический и экспериментальный анализ мотивации ДА и пассивности у людей различных половозрастных и социальных групп показывает, что процесс формирования устойчивых положительных

мотивов к занятиям имеет место у большей части представителей различных социально-демографических групп, т. к. механизм формирования мотивов и процесс занятий физическими упражнениями для лиц разного пола, возраста, социального положения носит дифференцированный характер, что необходимо учитывать при организации занятий ФР [6, 7, 12, 13, 21, 29, 55, 81, 94, 117, 159, 202, 203, 204, 224, 226].

### **1.5.3 Интересы студентов в рекреационно-оздоровительных занятиях**

Интересы – важное звено в цепи побуждения людей к занятиям ФКСиТ. Под ними понимается избирательное отношение человека к объекту, обладающему определенной значимостью и эмоциональной привлекательностью. В каждом интересе обычно представлены оба эти момента, но соотношение между ними на разных уровнях сознания различно. Когда общий уровень осознания невысок, господствует эмоциональная привлекательность объекта. Чем выше уровень осознания, тем большую роль в интересе играет его объективная значимость [167, 168, 230].

В интересах отражаются потребности человека и средства их удовлетворения. Если потребность вызывает желание обладать предметом, то интерес – ознакомиться с ним.

О наличии интереса можно судить по некоторым показателям поведения людей: интеллектуальной активности, эмоциональным и волевым проявлениям, свободе выбора деятельности.

Интеллектуальная активность людей определяется без особых трудностей. Она проявляется в стремлении постичь причинно-следственные связи движений, понять значение спорта в жизни человека, в развитии собственных физических и духовных сил. Осознание значимости и основных принципов занятий ФКСиТ способствует укреплению интереса.

Свободный выбор спортивных занятий свидетельствует о наличии у человека действенного интереса.

Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности [178, 202, 236], которые связаны с:

а) удовлетворенностью занятиями ФКСиТ (динамичность, эмоциональность, новизна, разнообразие, общение и т. д.);

б) результатами занятий (приобретение новых знаний, умений и навыков, овладение двигательными действиями, испытание себя, преодоление больших нагрузок, улучшение результата, получение спортивного разряда и мн. др.);

в) перспективой занятий (физическое совершенство и гармоническое развитие, воспитание двигательных и личностных качеств, укрепление здоровья, повышение мастерства).

У людей без определенных целей в ФР не отмечается и достаточного интереса к ней.

Рассматривая интерес к тому или иному объекту, обычно различают непосредственные и опосредованные интересы.

*Непосредственный интерес* проявляется к самому процессу деятельности, познания, овладению знаниями, умениями, навыками, физическими качествами и т. д.

*Опосредованный интерес* возникает к результатам деятельности: приобретению профессиональных качеств, определенного статуса по морально-волевым, деловым, лидерским и другим качествам.

Наиболее благоприятно оптимальное соотношение непосредственных и опосредованных интересов. Если человек любит спорт, ему нравится процесс занятий и важен результат, то он проявляет энтузиазм, инициативность и, добиваясь успеха, чувствует себя удовлетворенным [168, 184, 187].

В целом интересы к занятиям ФКСиТ бывают крайне неустойчивы, поэтому формируют в основном активные интересы, которые отличаются большим разнообразием, глубиной и устойчивостью.

Чтобы привлечь человека к регулярным занятиям физическими упражнениями, Н. Н. Филиппов [226, 227] рекомендует не только правильно и умело построить физическую тренировку, но и придать ей социально-культурный смысл. Физкультурно-спортивную деятельность, мотивированную лишь выполнением некоторой, даже биологически обоснованной нормой ДА, люди, особенно молодого возраста, воспринимают с наименьшим интересом. В это же время повышенный интерес молодежи к таким видам ДА, как ритмическая и атлетическая гимнастика, различные виды восточных единоборств, свидетельствует о наибольшей их привлекательности. То есть тех видов физкультурных занятий, которые отвечают требованиям досуговой деятельности, в понимании которой входит удовлетворение не только чисто

---

---

потребительских интересов, а возможность воздействия на духовную сферу личности, ее саморазвитие, инициативу и т. п.

По мнению И. П. Круглик, Е. Е. Хританович, И. И. Круглик [118], оптимизация физкультурно-спортивной жизни студентов возможна только через правильный учет спортивных интересов. Это позволит более эффективно решать вопросы укрепления здоровья, повышения физической подготовленности, ДА и внедрения физической культуры как элемента ЗОЖ студенческой молодежи.

По данным социологического опроса, выполненного Н. Н. Филипповым [226, 228], – был установлен достаточно высокий уровень вербального отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом. Так, 90,0% респондентов считают такие занятия необходимыми, 6,6% относятся к ним безразлично, и лишь 3,4% не видят в них необходимости.

В процессе опроса студентов выяснилось, что учебные занятия по физической культуре в УВО республики вполне устраивают только 42,5% студентов (из них 19,2% юношей и 23,3% девушек); скорее устраивают, чем нет – 28,5%, (из них 11,6% юношей и 16,9% девушек); скорее не устраивают – 12,2% (3,4% и 8,8% соответственно); совершенно не устраивают 3,8% (1,1% и 2,7% соответственно). Безразличие к занятиям физической культурой выразили 6,0% студентов (из них 2,7% юношей и 3,3% девушек).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что большинство юношей (35,4%) выразило желание заниматься в спортивной секции; 23,2% – в группе атлетической гимнастики; 17,2% – в группе плавания; 17,1% – в группе общефизической подготовки. Интересы девушек к занятиям в физкультурно-оздоровительных группах распределились следующим образом: 46,3% изъявили желание заниматься ритмической гимнастикой (аэробикой); 26,3% – плаванием; 15,7% – теннисом или бадминтоном.

Анализ данных другого исследования, в котором принимали участие студенты девяти УВО Республики Беларусь [137] показал, что из общего числа опрошенных 90,9% вовлечены в физкультурную деятельность. Основной формой занятий студентов являются физическое воспитание в УВО по учебной программе (60,8%) и самостоятельные занятия (39,9%). Направленность занятий студентов связана с преимущественным использованием упражнений для развития физических качеств (24,0%). Однако ФР, реабилитация, спортивная и военная подготовка, отражающие индивидуальную склонность личности к занятиям определенным видом

физических упражнений и характеризующие ее самостоятельность, не были востребованы подавляющим большинством студентов.

Для привлечения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями В. И. Домбровский [82] предложил методику, которая предусматривает усвоение как теоретических сведений, так и практических умений в процессе занятий. С этой целью он в первой части занятий отводит до 10 минут на усвоение теоретических сведений и в конце второй части занятия до 15 минут на усвоение необходимых умений. Использование данной методики позволило ему повысить образовательный уровень занимающихся в вопросах физической культуры и обеспечить овладение необходимыми умениями при самостоятельных занятиях.

В современных социально-экономических условиях лишь небольшое количество исследований посвящено изучению психологических факторов физкультурно-рекреационной активности и отношения людей к ФР. Исключение составляют исследования, проведенные А. Э. Клеменко [100]. В его работе показано, что интерес к РОЗ как черта личности характеризуется стремлением активно включиться в ФР, проявить инициативу и самостоятельность. Наличие же у человека противоположных качеств, таких, как лень, слабоволие, пассивность, создают предпосылки для низкой ДА [79].

За последнее время предпочтения студентов относительно форм занятий ФР не претерпели значительных изменений. Ранговая структура их по результатам опроса 1998 года представлена следующим образом: 1) индивидуальные занятия; 2) туристские походы; 3) занятия в спортивных секциях; 4) соревнования по видам спорта; 5) занятия в клубах по спортивным интересам; 6) занятия в физкультурно-оздоровительных группах; 7) участие в физкультурно-спортивных праздниках [71].

По данным С. Н. Реховской [183], самыми популярными формами ФР у студентов являются спортивные игры и утренняя зарядка. Наименее популярны велосипедный спорт и легкая атлетика. Главный мотив РОЗ – совершенствование. В качестве основных помех для занятий ФР выступают такие факторы: нехватка времени, домашние дела, усталость во время учебы, отсутствие привычки заниматься физическими упражнениями в процессе ФР.

Анализ устойчивого отношения студентов к ДА свидетельствует о том, что средства ФР от случая к случаю используют 11,8% опрошенных, 1–2 раза в неделю – 53,6%, 3–4 раза – 19,3%, 5–6 раз – 9,1%,



еженедельно – 4,7%. Длительность занятий у 1,8% занимающихся составляет до 5 мин, у 8,4% – до 30 мин, у 13,5% – до 45 мин, у 28,2% – до 1 часа, у 39,9% – до 1,5 часов, у 8,1% – до 2 часов и более. Более чем у половины опрошенных студентов (52%) длительность занятий в целом не отвечает требованиям рационального двигательного режима.

Эти данные свидетельствуют о необходимости дальнейшей работы по привлечению студентов к занятиям в процессе ФР с целью компенсации способов проведения досуга с элементами гиподинамии (просмотр телепередач, прослушивание записей, пассивный отдых, игра на компьютере и т. д.).

Активному проведению досуга – посещению дискотек, вечеров отдыха – отдают предпочтение 64,4% опрошенных [138].

В качестве детерминанты ДА человека рассматривается воздействие средств массовой информации, агитации и пропаганды [163, 187, 225], влияние социальной среды, формального и неформального окружения, общественного мнения, организации воспитательной работы в студенческой среде, в физкультурных коллективах.

Проведенное нами исследование позволило определить наиболее эффективные формы агитационно-пропагандистской работы для привлечения студентов к занятиям ФР (таблица 1.4).

Таблица 1.4. – Формы агитационно-пропагандистской работы для привлечения студентов к ФР

Формы	Мнение студентов (n = 957), %		Мнение ППС (n = 154), %
	Девушки (n = 772)	Юноши (n = 185)	
Специальные беседы и лекции	15,7	21,1	36,4
Плакаты, стенды, витрины	20,3	23,8	8,4
Методическая литература, газеты	11,5	11,9	7,8
Телерадиопередачи	23,4	11,9	15,6
Проведение соревнований	51,8	55,1	53,2
Другое	3,6	8,1	5,8

Примечание: проценты в сумме не составляют 100, так как респонденты могли указать несколько ответов.

Среди условий повышения ДА учащейся молодежью рассматриваются такие факторы, как совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию, содержания и структуры занятий, методов их проведения. В аспекте активизации ДА учеными

рассматриваются некоторые психологические аспекты, в частности, потребности и интересы [202], установки, чувства и эмоции [187].

В анализируемых научных работах убедительно показано, что правильный учет интересов и целевых установок имеет важнейшее значение для развития ФР студентов. Это, несомненно позволит комплексно и целенаправленно решать вопросы укрепления здоровья, повышения физической подготовленности, ДА и внедрения ФР как составляющей образа жизни студентов.

## **1.6 Концептуальные положения организации физической рекреации в учреждении высшего образования, методология и организация исследования**

### **1.6.1 Методология исследования**

Настоящее исследование представляет собой теоретико-методическое и экспериментальное изучение сущности организации ФР студентов.

На общепhilosophическом уровне наиболее важной для проводимого исследования явилась материалистическая диалектика как метод познания действительности в целостности и развитии, ее положения о причинно-следственной связи. Детерминизм, как принцип всеобщей закономерной связи, означает, что в жизнедеятельности нет ни одного процесса, который не был бы обусловлен причиной. Связь причины и следствия носит необходимый и закономерный характер. Во всякой причинно-следственной связи обязательно присутствуют три элемента – организм, среда и условия. Условия – это совокупность факторов, влияющих на действие причин. В диалектике их взаимодействия и заключается механизм причинности [10, 206]. В материалистической теории деятельности свободное время рассматривается как необходимое условие для воспроизводства и проявления физических и духовных сил человека [230].

На общенаучном уровне методологической основой проводимого исследования явились такие научные теории и концепции, положения которых справедливы по отношению к целому ряду фундаментальных и частных научных дисциплин и которые составляют базовое знание методов общенаучного характера [23, 89]. В числе таких методов в первую очередь должны быть названы методы системного, деятельностного и

лично-ориентированного подходов. Эти подходы взаимно дополняют друг друга.

Говоря о системном подходе, следует отметить его как некоторый способ организации наших действий, который охватывает любой род деятельности, выявляя закономерности и взаимосвязи с целью их более эффективного использования.

К ФР с определенной долей вероятности можно отнести осуществимость системных принципов, из которых можно отметить следующие: целостность, позволяющая рассматривать одновременно систему как единое целое и в тоже время как подсистему для вышестоящих уровней; структурность, позволяющая анализировать элементы системы и их взаимосвязь в рамках конкретной организационной структуры; иерархичность, то есть наличие множества элементов, расположенных на основе подчинения элементов низшего уровня элементам высшего уровня; взаимозависимость среды и системы (система формирует и проявляет свои свойства в процессе взаимодействия со средой, являясь при этом ведущим активным компонентом взаимодействия).

Системный подход в разработке методики организации ФР студентов позволяет рассматривать ее как систему с множеством взаимосвязанных элементов, результатом деятельности такой системы является повышение ДА студентов, позволяющей повысить их УФЗ и физическую подготовленность.

Кроме того, с позиций системного подхода условиями результативности при проведении занятий с использованием средств ФР со студентами являются:

- укрепление индивидуального здоровья студентов, формирование двигательных умений и навыков, культуры тела [32, 149, 174];
- формирование и совершенствование их знаний, интересов, потребностей, ценностных ориентаций в области физической культуры и ФР [17, 112, 120, 134, 274];
- формирование профессионально-прикладных качеств, необходимых им в предстоящей деятельности [90, 95, 169].

Сущность деятельностного подхода при организации ФР заключается в том, что усвоение содержания образования осуществляется не путем передачи информации о нем человеку, а в процессе его собственной активности, направленной на предметы и явления окружающего мира, которые созданы благодаря развитию человеческой культуры. Активная

деятельность одновременно является и процессом формирования человеческих способностей.

Отметим, что только деятельность позволяет человеку устанавливать взаимоотношения и связи с окружающим миром, воздействовать и преобразовывать его, исходя из своих потребностей. Развитие человека определяется уровнем развития средств и форм организации деятельности [78]. Такой подход к организации ФР студентов включает в себя подбор содержания, соответствующего виду потребностей студента, разработку путей оптимизации ДА.

Используя возможности деятельностного подхода при организации и проведении занятий с применением средств ФР, мы не ограничивались организацией только «внешней», практической деятельности студентов. Для нас важно было организовать на занятиях и деятельность «внутреннюю», мыслительную, или теоретическую (деятельность сознания), связанную, с осознанием студентом себя как личности: своей «престижности», профессиональной «пригодности».

А. Н. Леонтьев утверждает, что «проблема самосознания личности – проблема высокого жизненного значения, венчающая психологию личности». Представление о себе, знание о себе как будущем специалисте или осознание себя как действующего специалиста «есть результат, продукт становления человека как личности» [124].

Развитие же личности осуществляется в деятельности и общении. Ориентация на личность, учет индивидуальных возможностей, способностей, интересов каждого студента при организации и проведении занятий с использованием средств ФР предусматривает реализацию личностно-ориентированного подхода. Этот подход предполагает рассмотрение ФР не только как средства укрепления здоровья и развития физических кондиций студента, но и как явления общечеловеческой культуры, связанной с культурой здоровья, телосложения, движений; как способа развития личности, обеспечивающего творческую активность, культуру поведения, общения, взаимодействия со сверстниками.

По мере развития мышления ФР приобретает для студентов личностные смысл и направленность, раскрывается в индивидуальных и общественно востребованных качествах и ценностных ориентациях.

На частнонаучном уровне исследование базировалось на методологических концепциях ФК [31, 133, 134] и ФР [235], которые представляют собой базовые теоретические положения, объективно отражающие сущность, фундаментальные закономерности обучения,

---

---

воспитания, всестороннего развития личности, меру взаимодействия педагога и занимающегося.

Таким образом, концепции системного, деятельностного и личностно-ориентированного подходов представляют собой общие, методически значимые предпосылки нашего исследования.

Исходя из целей и задач ФР, структура и содержание педагогических воздействий в нашем исследовании строились на основе принципов и закономерностей оздоровительной физической культуры [74, 75, 230, 235]. В то же время раскрытие логики и определение правил при организации и проведении занятий с использованием средств ФР у студентов требует уточнения общих методологических подходов, рассмотрения их на более конкретном уровне – на уровне общих и специфических принципов ФР.

По современным представлениям, эти принципы образуют трехуровневую иерархическую систему:

- общие социальные принципы системы физического воспитания, в которых преломляются краеугольные положения целостной воспитательной стратегии: принцип разностороннего развития личности; принцип прикладности [35, 90, 95, 143 и др.];
- общеметодические принципы, в которых отражаются основополагающие положения дидактики (принцип сознательности и активности; принцип наглядности; принцип доступности и индивидуализации) [69, 212, 213, 217];
- специфические принципы ФР (принцип добровольного участия; принцип гедонизма; принцип оздоровительной направленности; принцип учета особенностей профессиональной деятельности, принцип клубности и занимательности) [68].

Далее более детально рассмотрим специфические принципы ФР:

*Принцип добровольного участия.* Одним из факторов данного принципа является наличие у студентов определенного круга интересов, позволяющих им выбирать тот вид деятельности, который более всего сможет удовлетворить их запросы, развить их способности. Ведущей причиной участия в физкультурно-рекреационных мероприятиях должно являться личное желание занимающихся. Акцент в процессе этих мероприятий необходимо смещать на свободное самовыражение в деятельности, реализацию творческих способностей, максимально полный учет морфологических и психологических особенностей при условии самоуправления физкультурно-рекреационной деятельностью. Содержание

этой деятельности предполагает опору на интерактивную деятельность участников, суть которой заключается в том, что человек самостоятельно определяет свою позицию в системе различных отношений. Интерактивная самостоятельность в процессе ФР проявляется в осознанном и целенаправленном изменении действий в зависимости от индивидуальной позиции, собственных потребностей и интересов. Интерактивная самостоятельность личности в условиях данной деятельности предполагает инициативный выбор форм и регламента занятий на основе свободы и ответственности. Данный принцип основан на заинтересованности студентов – главном условии результативности физкультурно-рекреационной деятельности.

*Принцип гедонизма* (направленность человека на получение удовольствий, наслаждений). ФР направлена на удовлетворение биологических потребностей в ДА и эмоциональных потребностей в развлечении, получении удовольствия, наслаждения через движения. Важной особенностью использования форм и средств ФР является возможность дружеского, неформального общения. В процессе занятий данной деятельностью не ставятся задачи достижения преимущества над другими людьми, не должно быть цели одержать победу в состязаниях, основная направленность смещается на сам процесс деятельности, отношения, общение. Конечным результатом каждого рекреационно-ориентированного мероприятия должно быть возникновение чувства удовлетворенности и «мышечной радости».

*Принцип оздоровительной направленности.* Суть принципа оздоровительной направленности заключается в требовании оптимизации процесса ФР с целью достижения наибольшего и безусловного эффекта укрепления здоровья. Иначе говоря, какие бы специальные задачи не решались в процессе ФР и какие бы ситуации при этом не складывались, неизменной остается установка на обязательное достижение оздоровительного эффекта. Такая установка сопряжена и с главными мотивами участия в ФР, которыми являются сохранение и укрепление здоровья, восстановление физических и психических сил, отдых, развлечение. Вместе с тем, благотворное влияние на здоровье вовсе не является простым автоматическим следствием. Ведь в процессе применения повышенных функциональных нагрузок, что закономерно для физических упражнений, часто весьма не просто определить грань, отделяющую их позитивный и негативный эффекты.

При организации и проведении занятий с использованием средств ФР преподаватели призваны неукоснительно соблюдать основные положения принципа оздоровительной направленности:

1. При выборе средств ФР исходить из их оздоровительной ценности как обязательного критерия.

Безусловно, все средства ФР в своей основе несут оздоровительный эффект. Однако этот эффект зависит от того, как будут использованы физические упражнения. Ведь одно и то же средство в зависимости от методики его применения может как содействовать укреплению здоровья, так и иметь негативные последствия. В связи с этим важно квалифицированно подходить к выбору средств, направленно использовать их, добиваясь в конечном итоге положительного результата. Те же требования имеют место и при использовании естественных факторов природы в оздоровительных целях (солнца, воздушной и водной среды).

2. Планировать и регулировать функциональные нагрузки в соответствии с закономерностями укрепления здоровья. Здоровье – главное богатство человека, важнейшее условие его социальной активности. Занятия с использованием форм и средств ФР – источник здоровья и работоспособности людей различного возраста и пола.

В связи с этим при планировании занятий важно помнить о необходимости подбора оптимальных нагрузок, адекватных приспособительным возможностям человеческого организма, что будет иметь прямой выход на повышение физической работоспособности и укрепление здоровья.

Принцип оздоровительной направленности имеет свою конкретизацию в регулировании функциональных нагрузок, порядке их изменения и чередования с отдыхом. Рациональное сочетание объема и интенсивности выполняемых упражнений с учетом возраста, пола и состояния здоровья занимающихся является главным условием проведения занятий с оздоровительно-рекреационной направленностью.

3. Обеспечить регулярность и единство врачебно-педагогического контроля. Основная задача врачебного контроля за занимающимися физическими упражнениями рекреационной направленности заключается в изучении изменений в состоянии здоровья, физическом развитии и в работоспособности, которые обусловлены влиянием систематических занятий. Врачебный контроль изучает также нарушения в состоянии здоровья, которые возникают в связи с неправильной методикой физических упражнений, разрабатывает меры их предупреждения,

лечения и устранения, обосновывает показания к занятиям, исходя из состояния здоровья занимающихся.

*Принцип учета особенностей профессиональной деятельности.* Основа ФР – теория активного отдыха. Методическое обеспечение данной деятельности требует учитывать не только физические, но и психические нагрузки – умственную и нервно-эмоциональную напряженность труда, которая характеризуется степенью включения в работу высшей нервной деятельности и психических процессов. Методика использования форм и средств ФР зависит от характера и содержания труда и имеет «контрастный» характер; чем больше физическая нагрузка в процессе труда, тем меньше она в период активного отдыха, и наоборот; чем меньше в активную деятельность включены большие мышечные группы, тем в большей степени они подключаются при занятиях различными формами ФР; чем больше нервно-эмоциональное и умственное напряжение в профессиональной деятельности, тем меньше оно должно быть в разнообразных физических упражнениях.

*Принцип клубности и занимательности* предполагает объединение занимающихся в относительно однородные группы по интересам, разнообразие и вариативность форм занятий с использованием средств ФР, методов и приемов работы, направленных на развитие физических способностей студентов. Педагогу рекомендовано помнить, что занимательность влияет на психические процессы студентов (внимание, память и др.), а также осознавать цели использования занимательности в процессе занятий [25, 202].

Конкретно-научный уровень нашего исследования составили теоретические (анализ литературных источников) и эмпирические (наблюдение, педагогический эксперимент, анкетирование, тестирование физической подготовленности, измерение УФЗ и ДА, математико-статистические) методы.

### **1.6.2 Организация и методы исследования**

Как уже отмечалось, настоящее исследование представляет собой теоретико-методическое и экспериментальное изучение сущности организации и проведения занятий с использованием средств ФР студентов. Исходя из поставленных цели и задач, структура всей совокупности исследований строилась в определенной последовательности (таблица 1.5).



Таблица 1.5. – Схема проведения исследования (по этапам)

Этапы исследования	Задачи исследования	Методы исследования	Сроки проведения
Первый этап	Выявить сущность и структуру ФР студентов. Определить содержание физкультурно-рекреационных потребностей, мотивов и интересов студентов.	1. Анализ литературных источников. 2. Анкетирование.	Январь 2007 – апрель 2008
Второй этап	Разработать структурно-функциональную модель и методику организации ФР. Разработать критерии оценки сформированности компонентов ФР студентов.	1. Анкетирование. 2. Обобщение научно-методической литературы. 3. Моделирование.	Май 2008 – сентябрь 2008
Третий этап	Обосновать и апробировать методику организации ФР, направленную на повышение УФЗ и физической подготовленности студентов.	1. Тестирование физической подготовленности. 2. Измерение УФЗ и ДА. 3. Педагогический эксперимент. 4. Методы математической статистики.	Сентябрь 2008 – май 2009
Четвертый этап	На основе полученных результатов сформулировать выводы и практические рекомендации.	Методы теоретического анализа и синтеза.	Июнь 2009 – ноябрь 2012

Настоящее исследование было проведено в четыре этапа.

На первом этапе (январь 2007 – апрель 2008) проводился анализ литературных источников. Изучалось состояние данной проблемы на практике. В результате проведенной работы были раскрыты теоретические основы ФР студентов, обобщен имеющийся в литературе материал и сформулированы экспериментально-педагогические предпосылки для разработки методики организации ФР студентов.

Осмысливалась общая дидактическая концепция и определялись теоретико-методические подходы к осуществлению такого рода педагогической деятельности. Далее выявлялись диагностические критерии (показатели) теоретической и общефизической подготовленности студентов к физкультурно-рекреационной деятельности.

Второй этап исследования (май 2008 – сентябрь 2008) был посвящен разработке модели (использовался метод научного исследования – моделирование) и методики организации ФР студентов. Было проведено анкетирование специалистов в области физической культуры и спорта, а также студентов с целью изучения их интереса к занятиям физкультурно-рекреационной деятельностью в свободное время и определения форм и средств ФР для организации занятий. Анкетирование (приложения А, Б) проводилось на базе шести УВО: УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина», УО «Полесский государственный университет», УО «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова», УО «Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка», УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», УО «Гродненский государственный университет имени Я. Купалы». В нем приняли участие 957 студентов (772 девушки и 185 юношей) дневной формы обучения факультетов нефизкультурного профиля, а также 154 сотрудника из числа ППС кафедр физического воспитания и факультетов физкультурного профиля перечисленных УВО.

Организация анкетного опроса осуществлялась следующим образом. Каждому студенту раздавались анкеты. В течение нескольких минут респонденты знакомились с краткой инструкцией, которая содержалась в анкете и разъясняла правила работы с ней. Анкетирование проводилось анонимно. При необходимости делались устные пояснения. После заполнения анкеты, полученные данные подвергались обработке и анализировались.

Также на этом этапе подбирались адекватные способы контрольно-педагогических измерений, формировались комплексы общеразвивающих упражнений. Разрабатывались анкеты для оценки уровней сформированности компонентов ФР занимающихся.

На третьем этапе исследования (сентябрь 2008 – май 2009) для подтверждения эффективности разработанных модели и методики организации ФР студентов был проведен педагогический эксперимент.

Для реализации задач эксперимента были сформированы четыре ЭГ.

Экспериментальные группы (ЭГ-1, n = 15; ЭГ-2, n = 15; ЭГ-3, n = 17) составили студенты дневной формы обучения, занимавшиеся по разработанным нами программам. В ходе экспериментальной работы были использованы следующие формы ФР: УГГ; занятия в группах спортивной специализации (настольный теннис (ЭГ-1), ритмическая гимнастика (ЭГ-2),

плавание (ЭГ-3)); дискотеки; турпоходы выходного дня; спортивно-массовые мероприятия. Объем недельной ДА составил 9–13 часов.

В ЭГ-4 ( $n = 15$ ) объем недельной ДА, по данным анкетного опроса, составил в среднем 5,5 часов и включал ДА, регламентированную занятиями по дисциплине «физическая культура» в объеме 4 часов, а также ДА в свободное время.

При проведении педагогического эксперимента было осуществлено четыре обследования.

Первое обследование (в начале эксперимента) включало: анкетирование, измерение УФЗ и ДА, тестирование показателей физической подготовленности.

Во время второго и третьего обследований (конец первого и начало второго семестра соответственно) проводились функциональные пробы, тестирование физической подготовленности.

Четвертое обследование (конец эксперимента) включало: анкетирование, измерение УФЗ и ДА, тестирование показателей физической подготовленности.

Комплексная оценка испытуемых в период эксперимента базировалась на трех блоках:

- оценка сформированности компонентов ФР;
- оценка УФЗ;
- оценка физической подготовленности и объема ДА.

Первый блок включал в себя анкетирование, которое проводилось в начале и в конце эксперимента. Испытуемые заполняли анкеты (приложения В, Г, Д, Е), разработанные [44] и модифицированные нами, затем с помощью ключа к вопросам оценивался уровень сформированности каждого компонента ФР испытуемых.

Второй блок предусматривал оценку УФЗ по методике Г. Л. Апанасенко [11]. У испытуемых определялись:

- частота сердечных сокращений в покое, уд/мин;
- максимальная сила кисти ведущей руки определялась кистевым динамометром, кг;
- силовой индекс, – соотношение силы кисти, определенное кистевым динамометром, к весу тела, выраженное в процентах:

$$(\text{сила кисти (кг)}/\text{вес тела (кг)} \cdot 100\%);$$

- жизненная емкость легких, мл;
- жизненный индекс, мл/кг – показывает, какой объем легких приходится на 1 кг веса тела;

- артериальное давление – измерялось методом Короткова при помощи механического тонометра по общепринятой методике. Регистрировалось систолическое и диастолическое артериальное давление, мм.рт.ст. – оба показателя в состоянии относительного покоя;

- скорость восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (проба Мартинэ);

- индекс Робинсона – рассчитывается по формуле:

$$\text{ЧСС} \cdot \text{АДС}/100, \text{ усл. ед.};$$

- масса тела, кг;

- длина тела, см.

Обследование позволило определить начальный УФЗ испытуемых. Повторное обследование проводилось с целью выявления динамики показателей физического здоровья для определения эффективности выбранных средств и методов ФР и оптимальности нормирования нагрузок.

Третий блок предполагал оценку физической подготовленности испытуемых, используя контрольные нормативы, а также оценку ДА.

Тестирование физической подготовленности проводилось в соответствии с учебной программой для УВО [223]. В ходе тестирования оценивались: 1) силовая выносливость: поднятие туловища из положения лежа на спине, количество раз в минуту; 2) быстрота: бег 100 метров, с; 3) выносливость: бег 500 метров, с; 4) гибкость: наклон вперед, см; 5) скоростно-силовые качества: прыжки в длину с места, см.

Для оценки ДА студентов в процессе использования средств ФР нами использовалась методика, по которой оценка определяется с помощью специальной таблицы и подсчета суммы баллов [230]. Если итоговая сумма в баллах 70 и более, то ДА можно оценить на «отлично», если 50–69 – «хорошо», 30–49 – «удовлетворительно», менее 30 – «плохо».

Проводилась обработка полученных в ходе эксперимента данных и на их основе формулировались выводы. Для подтверждения достоверности полученных результатов применялись методы математической статистики [28, 98, 122, 155, 179, 188]. Проводился анализ результатов работы, формулировались выводы и практические рекомендации.

Статистический анализ включал расчет средней арифметической ( $\bar{x}$ ), стандартного отклонения ( $\sigma$ ), ошибки средней арифметической ( $m$ ).

Результаты начального, промежуточных и итогового обследований УФЗ и физической подготовленности сравнивались по методу Стьюдента

при уровне значимости от 0,01–0,05. Показатели сформированности компонентов ФР сравнивались с помощью критерия Вилкоксона [98, 155].

Для определения взаимосвязи рассматриваемых показателей применялся корреляционный анализ [155, 188].

Для определения значимости используемых форм ФР в процессе педагогического эксперимента использовался факторный анализ [122, 155], где влияние каждого фактора оценивалось с помощью критерия  $Y$  по формуле:

$$Y = \sum_{i=1, j=1}^{n, m} a_j \cdot x_i, \quad (1.6.2.1)$$

где  $i$  – номер респондента;

$j$  – номер фактора;

$x_i$  – балл респондента;

$n$  – количество респондентов ( $n = 47$ );

$m$  – количество факторов ( $m = 9$ );

$a_j$  – нагрузка фактора, которая находилась по формуле:

$$a_j = \frac{\sum_{j=1}^m x_j}{N}, \quad (1.6.2.2)$$

где  $N$  – суммарное количество баллов всех респондентов.

На четвертом этапе (июнь 2009 – ноябрь 2012) формулировались выводы и практические рекомендации.

## Выводы по первой главе

1. ФР включена в разные социальные системы и выполняет множество общественно значимых функций. Вместе с тем, в настоящее время нет единого определения понятия «физическая рекреация», так как различное толкование термина предполагает учет различных целевых установок физкультурно-рекреационной деятельности (восстановление физических и духовных сил, отдых, получение удовольствия от занятий, развлечение, оздоровление, всестороннее совершенствование личности и т. п.). Можно констатировать, что в отличие от других видов физической культуры, в ФР отсутствует четкая целевая направленность.

Под ФР студента понимается его ДА с использованием средств ФКСиТ, направленная на организацию активного отдыха и полезного досуга, рационализацию свободного времени, восстановление и повышение учебной работоспособности, осуществляемая с учетом особенностей режима учебного процесса.

Выделенные категории ФР студентов (ДА, условия формирования потребности в ДА, субъект деятельности, результат) являются базовыми и представляют собой специфические ее признаки, без которых она не может существовать как объективное социальное явление.

2. Студенческому возрасту присущ свой уровень ДА. Однако среди ученых нет единых рекомендаций по суммарным затратам времени на занятия физическими упражнениями. При этом анализ их представлений о нормах ДА студентов и собственные исследования указывают на необходимость повышения существующего двигательного режима. Рекомендуемый специалистами в области физической культуры двигательный режим студентов такой, при котором они уделяют занятиям 9–13 ч в неделю.

3. Диапазон видов, форм и средств ФР многообразен. Они являются наиболее доступными и эффективными в структуре учебного и свободного времени студентов, удовлетворяют потребности молодых людей в нерегламентированной ДА, содействуя при этом нормальному функционированию организма. Среди форм занятий ФР наибольший интерес среди студентов вызывают: у девушек, кроме самостоятельных занятий, к числу приоритетных форм относят турпоходы выходного дня (35,4%), занятия в секции по виду спорта (28,6%), утреннюю гигиеническую гимнастику (21,2%), участие в спортивно-массовых мероприятиях (17,7%), участие в спартакиаде (13,5%). В свою очередь, юноши на первое место ставят занятия в секциях по видам спорта (46,5%), самостоятельные занятия (37,8%), турпоходы выходного дня (28,7%), участие в спортивно-массовых мероприятиях (17,8%), утреннюю гигиеническую гимнастику (10,3%), участие в спартакиаде (7,6%).

Одной из популярных форм ФР у молодежи отмечена дискотека (танцы). Специалисты (81,2%) в области физической культуры считают, что дискотеки, организованные УВО можно использовать в качестве компонента ДА.

4. Физкультурно-рекреационные занятия в УВО позволяют полноценно использовать свободное время студентов, совершенствовать личность, расширяют кругозор, укрепляют здоровье, удовлетворяют двигательные интересы и потребности студентов. В то же время лишь

небольшая часть студентов (19% девушек и 29,2% юношей) занимается физкультурно-спортивной деятельностью более 2 раз в неделю и только 4,5% девушек и 15,1% юношей уделяют физкультурно-спортивной деятельности в течение недели более 8 часов.

5. Наибольшую значимость для испытуемых при физкультурно-рекреационных занятиях имеют следующие мотивы: «коррекция фигуры», «улучшение самочувствия», «повышение работоспособности» и «получение зачета».

6. Концептуальной базой при организации и проведении занятий физкультурно-рекреационной направленности являются системный, деятельностный и личностно-ориентированный подходы.

Данные литературных источников и собственные исследования помогли выявить существование проблемы: в условиях традиционного обучения система организации физкультурно-рекреационной деятельности в УВО недостаточно разработана и требует дальнейшего совершенствования и научного обоснования. Студент нуждается в корректировке двигательного режима. Данное положение обуславливает актуальность избранной темы и необходимость проведения дальнейших исследований, направленных на оптимизацию двигательного режима студентов, повышение их физической подготовленности и уровня здоровья.

## ГЛАВА 2

### РАЗРАБОТКА СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МОДЕЛИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ

#### 2.1 Структура и содержание структурно-функциональной модели организации физической рекреации студентов

При разработке модели организации ФР студентов нами использовался широко применяемый метод научного исследования – моделирование. Моделирование – метод исследования, обеспечивающий получение сведений, показателей, данных о событиях, недоступных для прямого выявления в условиях реально проводимых экспериментов [25]. Под моделью подразумевается естественный или искусственный, материальный или идеальный заменитель объекта, который имеет общие свойства с изучаемым объектом [196].

Специалисты в вопросах моделирования [128, 180, 240, 243] считают, что модель должна соответствовать следующим критериям:

- целостности – предполагает ограничение исследования выделением существенных зависимостей между объектными областями;
- стабильности, основные признаки, которой: воспроизводимость (моделируемый комплекс может быть обнаружен в разнообразных условиях, ситуациях и оказывается инвариантным при изменении ряда параметров явлений) и технологичность (модель должна проверяться в реальном эксперименте, в нее могут быть включены «скрытые» параметры);
- объективности, предполагающей соотношение с прототипом, когда возможно обеспечение переноса данных с модели на прототип;
- доступности, т. е. включению в модель минимального количества параметров.

В настоящее время на основании исследований по аналогии между живым организмом и техническими системами успешно используются различные типы моделей при изучении не только биологических и психических, но и социальных процессов. По мнению В. Я. Райцина [180], при моделировании биологических систем



целесообразно комплекс моделируемых процессов обозначать выражениями, дающими прогнозируемый результат.

В ФР ценностная система человека находящаяся в тесной взаимосвязи с его постоянно расширяющимися потребностями, весьма многообразна. Именно она, определяя постановку целей и средств их достижения, обуславливает дифференциацию физкультурно-рекреационной деятельности. Следовательно, физкультурно-рекреационная деятельность может рассматриваться не только как средство сознательного воздействия на физическое развитие человека, но и как средство отдыха, развлечения, подготовки к учебе (труду) и удовлетворения потребностей в ДА, ЗОЖ.

В рекреационной деятельности проявляется единство человека как биологического, социального и культурного существа, как основы для интеграции аспектов знания о физической культуре.

Моделирование в социальном проектировании осуществляют на основе анализа профессиональной деятельности, вокруг которой концентрируются интересы личности, малой группы или коллектива [180].

Поскольку ФР студентов может рассматриваться в качестве модельной, то с учетом литературных данных и результатов собственных исследований нами была разработана модель ее организации (рисунок 2.1).

Модель организации ФР студентов включает следующие элементы: компоненты ФР студентов; методологические подходы; методику организации ФР студентов; педагогические условия, обеспечивающие эффективность данного процесса; критерии оценки полученного результата. Ниже представлена краткая характеристика каждого выделенного элемента.

Анализ ФР студентов позволил определить ее компоненты: мотивационно-целевой, познавательно-проектировочный, деятельностный, результативно-оценочный.

*Мотивационно-целевой* компонент ФР студентов предполагает побуждение к включению в их повседневную жизнь различных видов и форм ФР, способствующих сохранению и укреплению здоровья, повышению уровня физической подготовленности. Тем самым ФР связана с мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Отсюда понятно огромное значение ФР для создания оптимальных условий функционирования личности и общества.

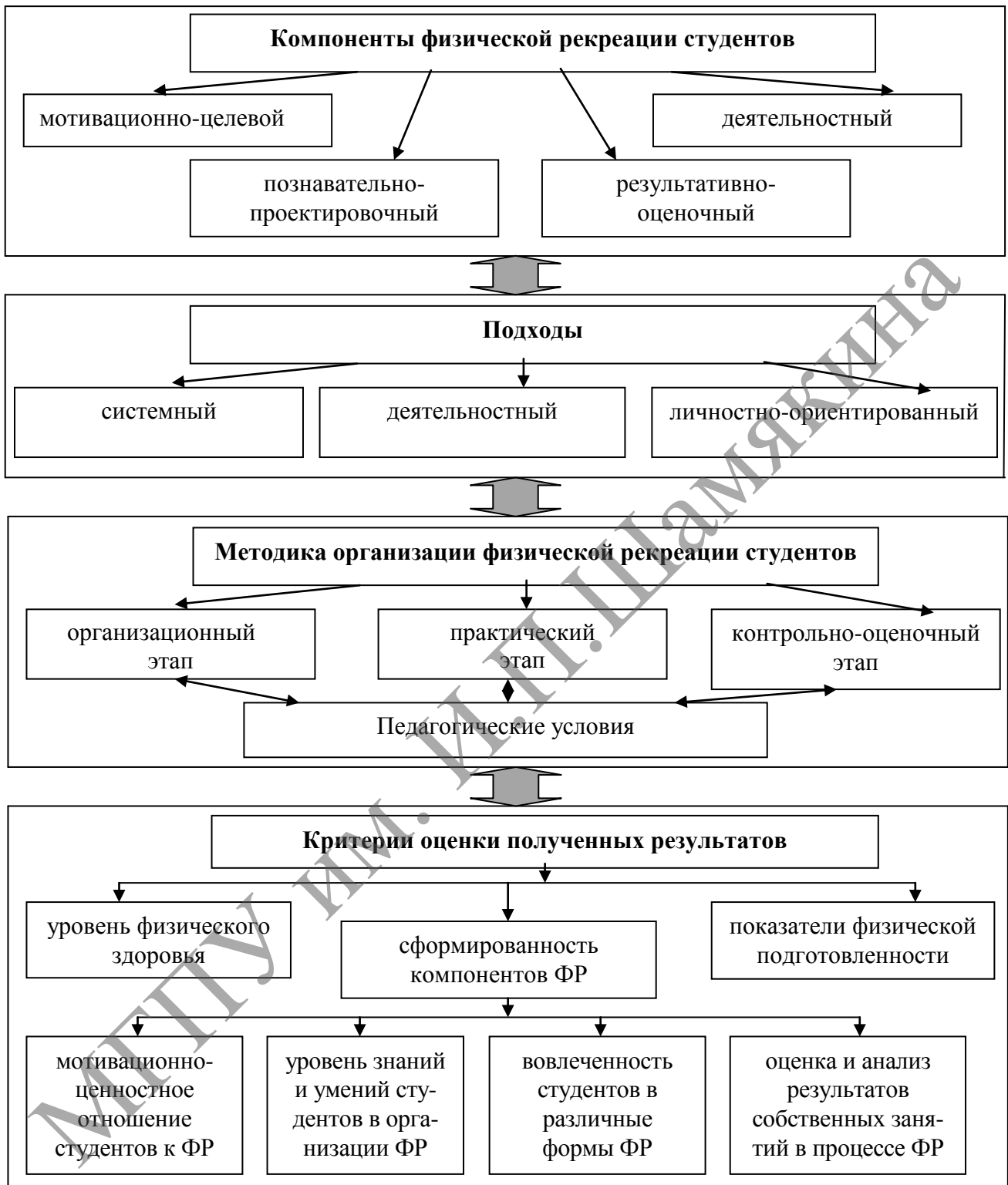


Рисунок 2.1. – Структурно-функциональная модель организации физической рекреации студентов

Наличие системы убеждений о необходимости ФР должно пронизывать мотивационную сферу студентов, объединяя и структурируя мотивы, побуждающие к ФР. Осознание значимости здоровья, потребность

в ДА способствуют развитию убежденности в необходимости ФР. У студентов происходит обогащение мировоззренческого уровня общей культуры, формируется направленность личности на сохранение и укрепление здоровья, проявляется активность в различных сферах жизнедеятельности.

Исследование сущности процесса формирования мотивационно-целевого компонента ФР требует рассмотрения таких понятий, как «мотив», «цель», «мотивация к ФР». В разделе 1.5.2 даны определения мотива и мотивации к ФР, проведен анализ мотивации физкультурной активности и пассивности у людей различных половозрастных и социальных групп. В толковом словаре спортивных терминов [208] цель трактуется как осознанный образ прогнозируемого результата, на достижение которого направлено действие человека.

Мотивационно-целевой компонент ФР студентов предполагает достижение следующих целей:

- восстановление, сохранение и укрепление здоровья;
- получение удовольствия от ДА;
- отдых, развлечение, восстановление истраченных в процессе учебы сил;
- общение со сверстниками и друзьями;
- развитие физических качеств.

Следует отметить, что цели и мотивы тесно взаимосвязаны. Действуя совместно в одном направлении, они образуют вектор «мотив-цель», который определяет активность человека, направляет и регулирует величину развиваемых им усилий.

Показателями мотивационно-целевого компонента являются: нацеленность на ФР, стремление к ее осуществлению; интерес к данной деятельности; желание получить знания и умения для организации данной деятельности; наличие целей и мотивов занятий в процессе ФР.

Данный компонент определяется уверенностью в необходимости и значимости ФР.

*Познавательный-проектировочный* компонент проявляется в создании студентом собственной модели ФР, здороворчески сообразного стиля мышления, в основе которого лежит понимание значимости ФР для восстановления сил, развлечения, саморазвития и т. д.

Содержание данного компонента предполагает обогащение собственных знаний о способах и формах ФР, о ее влиянии на участников физкультурно-рекреационной деятельности, о способах повышения

эффективности физкультурно-рекреационной деятельности; предусматривает перспективное планирование стратегических, тактических, оперативных задач, связанных с организацией досуга студентов, проведением спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований по календарю спортивного клуба УВО; предполагает отбор и композиционное построение содержания физкультурно-рекреационной деятельности, выбор конкретных видов и форм организации активного отдыха.

Формирование познавательно-проектировочного компонента обеспечивается получением студентами соответствующих знаний. Освоение потенциала познавательно-проектировочного компонента ФР сочетается с воспитанием интеллектуальной активности студентов, овладением ими методами поиска и использования нужной информации, освоением методов анализа и планирования выполняемой работы.

На основании выделенных теоретических характеристик познавательно-проектировочного компонента ФР были определены показатели, характеризующие данный компонент:

- знания:
  - в области теории ФР, теории и методики физической культуры и спорта;
  - о влиянии активного отдыха на состояние функциональных систем организма;
  - о дозировании нагрузки на основе учета возрастных и половых особенностей развития, состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов;
  - методических и физиологических основ построения занятий физическими упражнениями;
  - в области информационных технологий;
  - о тенденциях развития физической культуры и спорта;
- умения:
  - составить общую программу своей физкультурной деятельности с учетом целей;
  - осуществлять оперативное и текущее планирование;
  - рационально организовать свой режим дня, с учетом особенностей учебной деятельности;
  - использовать во время отдыха средства ФР.

*Деятельностный компонент* является показателем формирования физически активной, творческой, созидательной, а не пассивной личности.

Активная деятельность студента проявляется в занятиях физической культурой по личной инициативе, по глубокому убеждению, а не только потому, что это входит в обязанности. Личность развивается только в процессе собственной деятельности.

Необходимым условием целенаправленной работы по развитию ФР является организация собственной физкультурно-рекреационной деятельности студентов. Для того чтобы осмыслить категорию деятельности, представим ее компонентную структуру (рисунок 2.2).



Рисунок 2.2. – Структура деятельности

Структура деятельности включает шесть компонентов, и если отсутствует хотя бы один из них, то это явление нельзя назвать деятельностью. К. Д. Ушинский определил данное понятие четко и эмоционально: «Деятельность должна быть моя, увлекать меня, исходить из души моей» [4].

Деятельностный компонент предусматривает формирование разнообразных жизненно необходимых двигательных действий. Кроме того, он предполагает формирование у студентов:

1. Практических умений:

- организовать целесообразный режим ДА с целью поддержания, а также совершенствования своих физических качеств и здоровья;
- организовать свой быт с учетом оздоровительного влияния естественных факторов окружающей среды;
- воспитывать двигательные способности за счет освоения разнообразных двигательных действий и игр;
- правильно спланировать режим дня, рационально организовать деятельность, в том числе и умственный труд;
- владеть техникой физических упражнений в рамках вузовской программы по физической культуре.

2. Проектировочных умений:

- планировать физкультурно-рекреационную деятельность с учетом материально-технической базы университета, климатогеографических условий;

- планировать собственную деятельность в процессе ФР.

### 3. Организаторских умений:

- организовывать рациональный режим жизни (ДА, отдыха и питания);
- организовывать собственную деятельность по ФР;
- организовать пропаганду ФР.

Показателем деятельностного компонента ФР является активность студентов в использовании форм и средств ФР, а именно: выполнение УГГ и физкультурных пауз; занятия в группах спортивной специализации; участие в мероприятиях выходного дня, в культурно-развлекательных мероприятиях, в круглогодичной спартакиаде УВО.

*Результативно-оценочный* компонент ФР студентов включает их умения оценивать и анализировать результаты собственных занятий в процессе ФР.

Измерение уровней сформированности перечисленных компонентов проводилось на основе следующих критериев: вовлеченность студентов в различные формы ФР; мотивационно-ценностное отношение студентов к ФР; уровень знаний и умений в организации ФР; оценка результатов собственных занятий в процессе ФР. При измерении использовался специально разработанный опросник (приложения В, Г, Д, Е).

В результате было выявлено три уровня сформированности компонентов ФР студентов: *высокий, средний и низкий*. Уровни определялись с помощью выделенных нами показателей.

*Высокий уровень* основывается на убежденности студентов в необходимости ФР. Студентам нравится заниматься физическими упражнениями. Целевая направленность занятий физическими упражнениями видится в укреплении здоровья, повышении уровня физической подготовленности; получении удовольствия от ДА, общении с друзьями, физическом совершенствовании. Студенты хорошо владеют знаниями методических и физиологических основ организации занятий физическими упражнениями. Они используют все многообразие средств физической культуры в своей жизнедеятельности: знают о влиянии физических нагрузок на организм человека; следят за тенденциями развития физической культуры и спорта; имеют ярко выраженные способности оценивать свою физкультурную деятельность; могут контролировать свое физическое развитие и физическую подготовленность.

*Средний уровень* характеризуется тем, что студенты иногда проявляют интерес к ФР, но не убеждены в значимости этой деятельности. Занятия

физическими упражнениями преследуют достижение определенной цели. Знания методических и физиологических основ организации занятий физическими упражнениями удовлетворительные. Нерегулярно используют некоторые средства физической культуры в своей жизнедеятельности. Имеют слабо выраженные способности оценивать свою физкультурную деятельность. Иногда следят за тенденциями развития ФКСиТ. Могут контролировать некоторые аспекты своего физического состояния.

*Низкий уровень* отличается отсутствием интереса к данной деятельности. Студенты занимаются физическими упражнениями по принуждению, не имеют знаний по методическим и физиологическим основам организации занятий физическими упражнениями, не знают методик развития физических качеств. Проявляют пассивность в использовании средств физической культуры в процессе жизнедеятельности. Не могут оценить свою физкультурную деятельность. У них отсутствуют умения по планированию и организации своей физкультурной деятельности. Они не могут рационально организовать свой режим дня, не следят за тенденциями развития ФКСиТ. Не знают, как влияют физические нагрузки на организм человека.

Руководствуясь теоретико-методическими положениями, определяющими логику и закономерности построения образовательного процесса, мы используем системный, деятельностный и личностно-ориентированный подходы как нормативные основы организации ФР студентов, которые более подробно освещены в разделе 1.6.1.

Как известно, эффективность педагогического процесса во многом зависит от условий, в которых он протекает. Поэтому процесс организации ФР студентов требует соблюдения ряда условий, позволяющих обеспечить его успешность. В связи с этим необходимо выделить основные педагогические условия данного процесса. К таким условиям относят те, которые сознательно создаются в образовательном процессе и которые должны обеспечивать наиболее эффективное протекание этого процесса.

На основании анализа специальной психолого-педагогической методической литературы, изучения режима дня студентов, данных экспертов, в числе которых были преподаватели кафедр физического воспитания и факультетов физической культуры, нами были выявлены следующие педагогические условия организации ФР студентов.

*Обеспечение мотивационной поддержки студентов в процессе формирования активного положительного отношения к физкультурно-рекреационной деятельности.* Как показывает практическая деятельность

по физическому воспитанию студентов, все они, как правило, имеют мотивацию к различным видам физической культуры. Здесь важно подчеркнуть, что если жизненные ориентации характеризуют общую готовность к деятельности, то мотивы раскрывают непосредственный личностный смысл определенной деятельности для человека [78].

В современной психологической литературе имеется множество подходов к изучению мотивации. Мы разделяем когнитивный подход к мотивации, который особое значение придает сознанию и знаниям человека. Согласно этому подходу, побуждение к действию может возникнуть у человека не только под влиянием эмоций, но также под воздействием знаний (когниций), в частности их согласованности или противоречивости. Теоретические знания о значении физкультурно-рекреационной деятельности в поддержании работоспособности и сохранения здоровья способствуют повышению мотивации студентов к данной деятельности.

*Личностно-ориентированный характер вовлечения студентов в физкультурно-рекреационную деятельность.* Как показало анкетирование, из тех студентов, которые не участвуют в физкультурно-рекреационных мероприятиях, одними из причин этого видят в том, что их никто не приглашает на занятия, не учитываются интересы при организации занятий, неумение организовать свой двигательный режим. Из чего следует, что личное приглашение на занятия, учет интересов при организации занятий, а также помощь в организации двигательного режима – одни из важных условий вовлечения студентов в физкультурно-рекреационную деятельность.

*Учет индивидуальных особенностей студентов при организации физкультурно-рекреационной деятельности.* Методика проведения занятий требует строго дозировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья каждого занимающегося. При организации данных занятий рекомендуется консультироваться с преподавателем физической культуры, а также использовать опыт занятий физической культурой, полученный ранее.

*Развитие самостоятельности студентов в организации собственной физкультурно-рекреационной деятельности на основе умений оценивать и анализировать ее результаты.* Особенностью ФР является то, что многие формы занятий организуются как индивидуальные, например, УГГ, бег и т. д. Кроме того, на групповых занятиях преподаватель может испытывать определенные трудности при оценке реакции на нагрузку у занимающихся. Следовательно, помимо умений и навыков выполнения физических упражнений, необходимы знания



по составлению собственной программы занятий, умения осуществлять самоконтроль, анализировать результаты физкультурно-рекреационной деятельности, вносить коррективы в план своих занятий с учетом целей и происходящих изменений.

Изучая ФР студентов, предстояло определить критерии и показатели, анализ которых позволил бы оценить ее эффективность.

Оценка эффективности ФР студентов осуществлялась на основе выделенных нами критериев: а) динамики УФЗ; б) динамики показателей физической подготовленности; в) динамики сформированности компонентов ФР студентов.

Действенное и эффективное использование ФР в жизнедеятельности студентов во многом зависит от применяемых видов, форм и средств, которые также являются элементами разработанной нами модели.

При составлении программы недельной ДА студентов нами была разработана и внедрена в УВО методика организации ФР, являющейся стержневым элементом предлагаемой модели.

## **2.2 Методика организации физической рекреации студентов**

Одним из ключевых элементов структурно-функциональной модели организации ФР студентов является методика организации их физкультурно-рекреационной деятельности (рисунок 2.3), являющаяся основным содержанием педагогического эксперимента.

Рассматривая понятие методика, автор учебного пособия «Физическая культура: основы знаний» [135] определяет ее как совокупность (систему) средств и методов, направленных на достижение определенного конечного результата в процессе физического воспитания.

В словаре русского языка [160] методика трактуется как совокупность методов обучения чему-нибудь, практического выполнения чего-нибудь, а также наука о методах обучения.

Под экспериментом понимают форму научного опыта для многократного воспроизведения наблюдения за объектом в строго контролируемых условиях воздействий наблюдателя на изучаемый объект [196]. Учитывая то, что существует далеко не один десяток определений эксперимента, выделяют определенные признаки, наиболее характерные для данного метода.

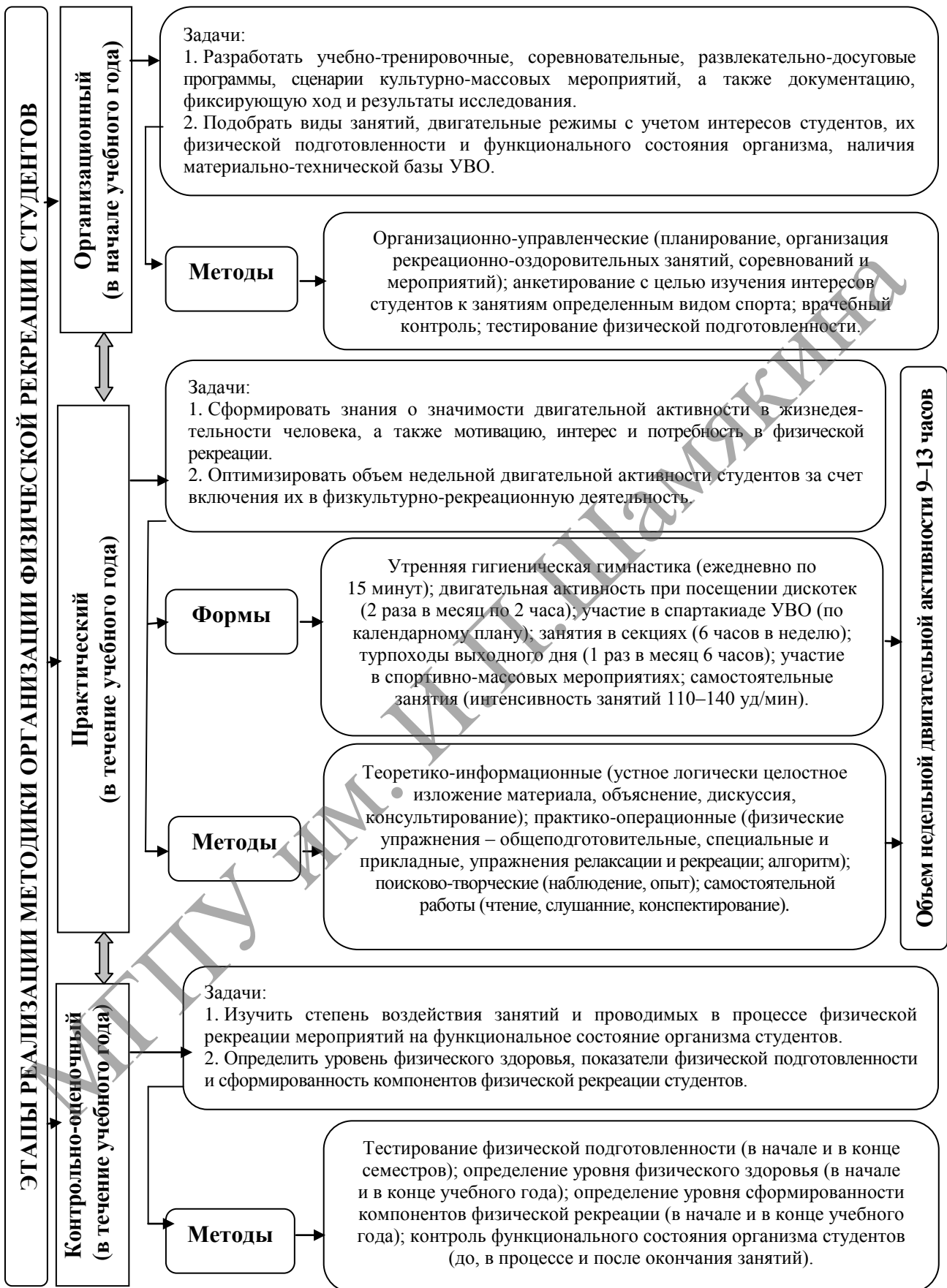


Рисунок 2.3. – Структура методики организации физической рекреации студентов

Эксперимент стоит в центре пересечения практических и познавательных деятельностей, включает признаки чувственного и рационального, эмпирического и теоретического, объективного и субъективного. Другими словами, эксперимент интегрально включает в себе признаки различных сторон познавательной деятельности, и именно этим определяется сложность его природы, трудности определения. В то же время он имеет общие черты с практикой, обладает гносеологическими признаками, имеет общие черты с наблюдением, близок по формам с теоретической деятельностью. Сущность эксперимента заключается в том, что в нем сочетаются приемы практического, чувственного и рационального познания. По форме эксперимент сближается с деятельностью, в которой принимают участие субъект и объект, средства их взаимного воздействия и сама деятельность, в результате которой реализуется субъективная цель, видоизменяется объект, принимающий удобную форму для обеспечения потребностей человека. В эксперименте выделяются также субъект и объект познавательного действия, практические средства познания (приборы и инструменты) и само действие, направленное на изменение объекта.

Вместе с тем А. А. Савинцевым [195] отмечается, что особенность эксперимента проявляется не просто в наличии практического действия, а в создании особой приборной ситуации, экспериментальной установки. Она состоит из элементов естественной и искусственной природы, а ее целостное функционирование выступает в качестве объекта исследования. Создав такую установку, исследователь изучает ее функционирование, влияет на нее путем перегруппировки элементов, заменяет их новыми, то есть активно изменяет объект изучения, его структуру.

В задачи проводимого нами эксперимента входило: 1) изучить интересы студентов в занятиях в процессе ФР; 2) повысить ДА студентов с помощью форм и средств ФР; 3) изучить динамику показателей физической подготовленности и УФЗ студентов под воздействием форм и средств ФР.

Реализация методики организации ФР студентов включала три этапа:

**Организационный этап.** В рамках этого этапа осуществлялась разработка программ и выбор методов исследования; разработка документации, фиксирующей ход и результаты исследования. В процессе разработки программ учитывались количественные показатели

значимости физкультурно-спортивных предпочтений, интересов студентов в отношении определенного вида спорта и ДА.

При составлении программ во внимание принимались основные мотивы избрания конкретного вида физкультурно-рекреационной деятельности.

Кроме анализа и учета мотивационных предпочтений, при разработке программ ДА во внимание принимались физическая подготовленность, функциональное состояние студентов, климато-географические особенности региона, развитость физкультурно-спортивной инфраструктуры УВО и т. д.

Проводились врачебный контроль, анкетирование, тестирование.

Необходимым условием использования различных форм ФР являлся учет ее эффективности, поскольку без систематического изучения влияния занятий физическими упражнениями на здоровье и работоспособность студентов не мог быть осуществлен выбор оптимальных конкретных форм активного отдыха.

Кроме того, демонстрация достоверных данных об эффективности ФР и количественных критериях степени адаптации функциональных систем к физической нагрузке усиливала у студентов мотивацию к занятиям физическими упражнениями.

Врачебный контроль за занимающимися ФР осуществлялся в соответствии с существующими положениями. Он способствовал наиболее эффективному осуществлению всех физкультурно-оздоровительных занятий и спортивно-массовых мероприятий.

Врачебный контроль студентов реализовывался в форме медицинского обследования. Согласно Закону Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» (статья 19, пункт 8), студенты проходят ежегодное медицинское обследование в организациях здравоохранения, по результатам которого распределяются в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы и группы лечебной физической культуры.

В эксперименте приняли участие студенты МГПУ им. И. П. Шамякина, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам.

С целью определения видов спорта, которыми хотели бы заниматься студенты в УВО, нами проведено дополнительное исследование [62], результаты которого представлены в таблице 2.1.

Таблица 2.1. – Результаты ответов на вопрос «Каким видом спорта из перечисленных Вы хотели бы заниматься в свободное от учебы время?»

Виды спорта	Результаты ответов, %								
	Распределение интересов по местам (Студентки, n = 396)								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Аэробика	28,2	13,4	14,4	14,9	9,6	4,5	5,0	4,0	6,0
Плавание	14,1	19,2	17,4	16,4	7,1	7,3	6,1	4,8	7,6
Баскетбол	4,0	4,3	6,6	5,5	11,1	16,4	15,4	19,7	16,9
Волейбол	19,6	8,3	10,6	13,6	18,9	12,6	7,6	6,0	2,8
Футбол	2,8	2,8	4,8	7,1	6,8	9,8	21,7	18,4	25,8
Настольный теннис	14,1	13,1	15,4	14,1	15,2	12,1	7,1	6,6	2,3
Атлетическая гимнастика	3,0	4,3	7,6	8,8	8,6	14,6	15,2	17,7	20,2
Туризм	10,1	30,6	15,9	15,9	8,8	4,8	5,5	4,6	3,8
Бадминтон	4,3	4,5	6,1	6,1	11,4	17,1	16,2	15,4	17,7
	(Студенты, n = 116)								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Аэробика	4,3	2,6	2,6	5,2	2,6	6,9	16,4	24,1	35,3
Плавание	19,0	13,8	12,9	12,9	14,7	11,2	6,9	6,9	1,7
Баскетбол	12,0	14,7	15,5	15,5	15,5	10,3	5,2	10,3	0
Волейбол	9,5	9,5	18,1	12,1	10,3	16,4	12,9	6,9	4,3
Футбол	25,9	16,4	9,5	13,8	11,2	7,7	6,9	6,0	2,6
Настольный теннис	6,9	15,5	15,5	14,7	12,9	12,1	12,9	6,9	2,6
Атлетическая гимнастика	8,6	12,1	11,2	6,9	6,9	13,8	12,9	14,7	12,9
Туризм	12,0	15,5	14,7	12,1	12,9	6,9	14,7	5,2	6,0
Бадминтон	1,7	0	2,6	5,2	12,0	13,8	11,2	19,0	35,5

Анализ ответов показал, что наиболее высокий интерес у студентов вызывают такие виды спорта, как футбол, плавание, баскетбол, туризм, у студенток – аэробика, плавание, настольный теннис, туризм. При составлении программ ДА нами учитывались мнения студентов.

Говоря о необходимом для студентов недельном объеме ДА, мы учитывали мнение специалистов в области физической культуры, а также мнение самих студентов, которые рекомендуют уделять занятиям ФР 9–13 часов в неделю.

Также значительное количество респондентов (56,9% студентов и 40,7% студенток) ответили, что хотели бы посещать спортивную секцию 3–4 раза в неделю. 19% студентов и 6,8% студенток хотели бы заниматься 5–6 раз в неделю, 1–2 раза в неделю занимались бы физическими упражнениями 24,1% студентов и 52,5% студенток.

Анализ полученных ответов подтверждает мнение многих ученых [84, 103, 119, 121, 181, 205, 221, 230, 235] о том, что четырех часов в неделю для занятий физической культурой в УВО недостаточно не только с физиологической точки зрения, но и с позиции интересов самих студентов.

Рассматривая интерес студентов к занятиям физкультурно-рекреационной деятельностью, необходимо рассматривать также проблемы, мешающие данной деятельности. Основные причины, мешающие студентам заниматься ФР, представлены в разделе 1.4. Полученные данные рассматривались нами в качестве источника информации, позволяющего повысить эффективность организации ФР студентов. Учет интереса студентов к занятиям в процессе ФР и помощь им в оптимизации двигательного режима, а также индивидуальные приглашения на занятия явились главными составляющими организационного этапа разработанной методики и обеспечивали *личностно-ориентированный характер вовлечения студентов в физкультурно-рекреационную деятельность*.

Дополнительное исследование позволило также нам до медицинского обследования определить медицинскую группу, к которой студенты были отнесены до поступления в УВО. Так 85,3% студентов и 69,7% студенток были отнесены к основной медицинской группе; 6,9% студентов и 14,4% студенток – к подготовительной; 7,8% студентов и 15,9% студенток – к специальной медицинской группе.

Полученные данные дают нам основание утверждать, что значительная часть студентов поступила в УВО с низким УФЗ и недостаточным уровнем физической подготовленности.

Кроме того, нами определено, что до поступления в УВО спортом занималось 60,3% студентов и 36,4% студенток, и только 6,9% студентов и 3% студенток имеют спортивный разряд.

Поскольку среди поступивших в УВО 75% составили студентки, то для создания однородной выборки было принято решение провести эксперимент только с участием данного контингента обучаемых.

*Учет индивидуальных особенностей студентов при организации физкультурно-рекреационной деятельности* осуществлялся в процессе составления программ занятий. При этом учитывались цели, которые

---

---

ставит перед собой студент, уровень физического развития, состояние функциональных систем организма, режим труда и отдыха, социальные факторы и многое другое.

Процесс отбора и распределения студенток по экспериментальным группам проводился по результатам:

- анкетных данных,
- медицинского освидетельствования,
- оценки УФЗ,
- измерения показателей физической подготовленности,

выявленных в ходе контрольных испытаний по пяти показателям типовой учебной программы для УВО по дисциплине «Физическая культура» [223]. Набор тестов позволил оценить уровень скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места), силовых (сгибание и разгибание туловища в положении лежа на спине), гибкости (наклон вперед, сидя на полу), выносливости (бег 500 м), быстроты (бег 100 м),

- а также с учетом избранного вида спорта.

Контрольные испытания отвечали требованиям, предъявляемым к методам исследования: избирательности, стойкости, емкости, воспроизводимости и т. д. Реализация всех этих требований помогала решать главную проблему любых контрольных испытаний – проблему стандартизации тестов, то есть выбора тех контрольных упражнений, которые с наибольшим эффектом решают задачи исследования.

Занятия в ЭГ-1–3, в отличие от ЭГ-4, заключались в следующем:

1) объем недельной ДА для студенток ЭГ-1–3 был оптимизирован до норм, рекомендуемых специалистами в области ФКСиТ [119, 131, 143 и др.];

2) формы и средства занятий физическими упражнениями подбирались с учетом интересов студенток;

3) в ЭГ-1–3 имела место специальная теоретическая и практическая подготовка студенток по применению ФР, организации активного досуга и др.;

4) студентки ЭГ-1–3 проводили УГГ с применением оздоровительных и закаляющих процедур;

5) на основании текущего и оперативного контроля в ЭГ-1–3 проводился анализ изменений, произошедших в организме студенток;

6) в ЭГ-1–3 при использовании форм и средств ФР формировались мотивы и интересы студенток в ФР.

В процессе ФР студенток были использованы методические принципы обучения и воспитания: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, эмоциональности.

Для регистрации изучаемых показателей и последующего анализа данных нами был разработан «Паспорт здоровья студента». При фиксации в нем результатов первичных и этапных обследований представлялась возможность наблюдать динамику показателей физического развития, физической подготовленности, ДА и функционального состояния занимающихся в процессе ФР.

Результаты организационного этапа методики показали, что необходимо специально организовать ФР студенток, повысить их ДА до рекомендуемых учеными норм, вовлечь студенток в самостоятельную и организованную физкультурно-рекреационную деятельность. Эти задачи планировалось решить в ходе практического этапа методики.

**Практический этап** предусматривал решение следующих задач:

- формирование у студенток знаний, умений и навыков использования различных форм ФР;
- формирование знаний о значимости ДА в жизнедеятельности человека;
- формирование мотивации, интереса и потребности в ФР;
- включение студенток в физкультурно-рекреационную деятельность с учетом их интересов;
- внедрение в учебный процесс УВО различных физкультурно-рекреационных мероприятий [65].

Названные задачи решались администрацией УВО, спортивным клубом, кафедрой физического воспитания, а также нашей работой, которая заключалась в организации и проведении мероприятий с физкультурно-рекреационной направленностью.

В содержание экспериментальной программы входило проведение бесед (консультаций), включающих 9 тем, которые обеспечивали формирование у студенток знаний, необходимых в процессе ФР.

Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина, ее основные составляющие и понятия.

- Источники возникновения и развития теории и методики физической культуры.
- Основные понятия теории и методики физической культуры (физическая культура, физическое воспитание, спорт, ФР, физическая реабилитация, физическое развитие, физическая подготовленность, физические упражнения).

Тема 2. Общая характеристика ФР.

- Генезис развития ФР.



- Понятие, структура и содержание ФР.
- Функциональная направленность ФР.
- ФР в режиме дня студента.
- Популярные формы ФР для студенток, их характеристика.

Тема 3. Критический минимум и оптимум ДА как условие сохранения здоровья.

- Нормы ДА для студентов.
- Влияние умственной деятельности на организм человека.
- Исторически сложившаяся потребность человека в движении.
- Влияние ФР на психологическое состояние человека.
- Методы оценки ДА.

Тема 4. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями.

- Понятие о планировании, его виды и содержание.
- Понятие контроля и учета. Требования к контролю и учету.
- Виды, содержание и основы методики контроля и учета.

Тема 5. Физическая нагрузка.

○ Понятие нагрузки и ее влияние на организм при выполнении физических упражнений.

○ Правила регулирования нагрузки.

○ Простейшие методические правила при выполнении комплексов физических упражнений: от легкого к тяжелому, от простого к более сложному.

○ Гигиенические правила самостоятельных занятий и приемы самоконтроля.

○ Требования к ведению дневника самоконтроля.

○ Правила оценки тяжести нагрузки по самочувствию и частоте пульса.

Тема 6. Утренняя гигиеническая гимнастика для студенток.

○ Значение и правила выполнения комплекса упражнений УГГ.

○ Комплексы УГГ (домашнее задание: разработать комплекс упражнений УГГ с учетом пола, возраста, состояния здоровья).

Тема 7. Занятия физическими упражнениями в режиме дня студента.

○ Значение занятий физическими упражнениями в режиме учебы и отдыха.

- Формы занятий ФКСиТ.
- Виды физических упражнений.

Тема 8. Тесты оценки уровня физической подготовленности.

- Цель и задачи тестирования.
- Классификация и направленность тестов, изложенных в учебной программе УВО.
- Методика выполнения тестов.

Тема 9. Оценка уровня физического состояния занимающихся ФР.

Формирование у студенток теоретических и методических знаний происходило в процессе занятий ФР в форме микролекций (8–12 минут) в конце основной части учебного занятия, кроме восьмой темы, изучение которой происходило во время тестирования физической подготовленности испытуемых.

Следует отметить, что при проведении всех консультаций основное внимание уделялось оказанию помощи студенткам в организации и проведении собственной ФР. Рекомендации по каждому вопросу обсуждались для того, чтобы сформировать осознанность при занятиях физическими упражнениями и умение в будущем самостоятельно решать возникающие проблемы ФР.

Информация о влиянии ДА на организм человека, о значении физических упражнений для студенток, о роли ФР в восстановлении физических и психических сил обеспечивала *мотивационную поддержку студенток в процессе формирования активного положительного отношения к ФР.*

В ходе экспериментальной работы использовались такие формы и средства ФР как УГГ, занятия в секциях, участие в спартакиаде УВО, спортивно-массовых и культурно-досуговых мероприятиях, в турпоходах выходного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

УГГ представляла собой комплексы из нескольких специально подобранных упражнений, направленных на активное включение студенток в учебную деятельность. Комплексы упражнений для УГГ составлялись либо диссертантом, либо самостоятельно студентками. При построении комплекса УГГ исходили из сложившихся в практике рекомендаций.

1. При выполнении УГГ студентки придерживались определенной последовательности: медленный бег; ходьба (2–3 минуты); упражнение типа «потягивание» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность рук, шеи, туловища и ног; силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями – 1,5–2 кг, с эспандерами и резиновыми амортизаторами и др.);

различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа; приседания на одной и двух ногах и др.; прыжки или подскоки (например, со скакалкой) – 20–36 секунд; медленный бег и ходьба (2–3 минуты), упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

2. Упражнения выполняли с постепенным нарастанием нагрузки и последующим снижением ее к концу комплекса.

3. Силовые упражнения сочетались с упражнениями на растягивание и расслабление.

4. После выполнения комплекса упражнений применяли водные процедуры.

Данная форма ФР использовалась, как правило, по утрам каждый день.

В *спортивных секциях* испытуемые занимались настольным теннисом (ЭГ-1), ЭГ-2 – аэробикой (ритмической гимнастикой), ЭГ-3 – плаванием. При комплектовании ЭГ-1–3 учитывались интересы студенток в избранном виде спорта, УФЗ и показатели физической подготовленности студенток, а также их мотивы и потребности в занятиях. Следует отметить, что при подборе средств силовой подготовки нами использовался нетрадиционный подход с применением подвешенных гирь, который обеспечивает более эффективное использование инерционных и реактивных сил в безопорной фазе. Были систематизированы наиболее значимые упражнения атлетической гимнастики. В трех гиревых комплексах с гирями стандартными (1, 3, 5 комплексы) было выделено 30 упражнений (по 10 наименований в каждом). Затем они повторялись (2, 4, 6 комплексы), но уже в формате использования облегченных гирь, с выраженной направленностью на силовую выносливость и представлены в авторской классификации [64, 67]. Кроме того, нетрадиционный подход использования средств силовой подготовки являлся для студенток более интересным и привлекательным.

*Спартакиада УВО* проводилась на основании календарного плана, составленного спортивным клубом, и проходила в четыре этапа. На первом этапе проходили соревнования внутри учебных групп; на втором этапе – между учебными потоками на курсе; на третьем – между курсами на факультетах; на четвертом – между факультетами. Такой способ организации позволил увеличить объем ДА студенток и вовлечь большее количество участников.

В режим ДА студенток включались также *спортивно-массовые мероприятия*, приуроченные к календарным датам, выбор которых они осуществляли в ходе собеседования.

В качестве компонента ДА и средства ФР использовались *культурно-досуговые мероприятия* – популярные у молодежи дискотеки (танцы). Их высокий эмоциональный эффект сопряжен с хорошим функциональным эффектом (пульсовой режим 120–140 уд/мин) [221, 257, 261].

Дискотека – это тщательно продуманная программа, включающая комплекс танцев, игр, развлечений, имеющая определенную цель и смысловую нагрузку [182]. Она выступает как одна из популярнейших форм самодеятельного творчества. В этом качестве дискотека обладает рядом несомненных достоинств: она ставит перед самодеятельным творческим коллективом целый комплекс разнообразных творческих задач, стимулирует проявление организаторских способностей, открывает широкое поле для технического творчества, изобретательства, развивает познавательную активность, музыкальность, артистизм, навыки общения и др.

Следует отметить, что дискотека обладает специфическими характеристиками, свойственными формам ФР, – развлекательная направленность, рекреационный характер деятельности, удовлетворение духовных потребностей (в общении, прослушивании музыки и т. д.), частота и обязательность посещения не регламентируется.

В нашем исследовании программа дискотеки подчинялась определенной теме или посвящалась какому-нибудь событию. Разнообразное содержание программ позволяло создавать непринужденную атмосферу, хорошее настроение, способствовало общению участников дискотеки.

Выбор игр и развлечений зависел от цели, места проведения, материально-технического обеспечения, физической и интеллектуальной подготовленности студенток. Игры и развлечения проводились между танцами.

При организации и проведении игр и развлечений в обязанности ведущего входило: 1) организовывать команды играющих (ведущий мог сам подобрать коллективы играющих или назначал капитанов, которые подбирали игроков в свои команды); 2) комментировать проведение игр и развлечений репортажем; 3) выбирать место для проведения игр и развлечений так, чтобы были хорошо видны ведущий и участники; 4) подбирать призы в соответствии со студенческой аудиторией.

Программа дискотек составлялась компактно, чтобы не было слишком больших пауз (не более 25 с) между танцами, играми и развлечениями.

*Турпоходы выходного дня* совершались согласно разработанному маршруту – основному признаку туризма как специфического вида рекреационно-оздоровительной, спортивно-прикладной, учебно-познавательной деятельности.

Выбор района похода зависел от целей и задач похода (учебных, спортивных, познавательных, оздоровительных), возможностей (финансовых, материальных, обеспеченности соответствующим снаряжением), уровня подготовленности группы (физической, технической, психологической) и их адаптированности к природно-климатическим условиям региона.

Перед походом студентки изучали особенности маршрута по карте: рельеф местности, естественные преграды, лес, реки, ближайшие населенные пункты, достопримечательности, исторические памятники, музеи, стройки. Распределялись обязанности между участниками похода. Сообщалось время сбора и выхода на маршрут, режим дня и график движения, время малых и больших привалов.

В турпоходе во время привала использовались средства ФР.

*Самостоятельные занятия* физическими упражнениями включают разнообразные виды индивидуальной и коллективной деятельности студенток во время учебных и внеучебных занятий (дома, в общежитии, на спортплощадках и т. д.) по выполнению заданий преподавателя под его непосредственным или опосредованным методическим руководством. На практике самостоятельная работа студенток осуществлялась в следующих формах, отличающихся степенью самостоятельности ее выполнения и управления со стороны преподавателя:

- самостоятельное, опосредованное управлением со стороны преподавателя, выполнение студенткой задания с включением учебно-тренировочных или общеразвивающих упражнений;
- собственно самостоятельная работа, организуемая самой студенткой в рациональное с ее точки зрения время, мотивируемая индивидуальными потребностями и контролируемая ей самой [223].

С целью активизации работы нервной системы рекомендовалось выполнять самостоятельные занятия физическими упражнениями в перерывах между учебными занятиями. Такие занятия включали несложные упражнения – наклоны и повороты головы и туловища, движения руками, вращения таза, дыхательные упражнения, упражнения для глаз и др. В тех случаях, когда условия не позволяли выполнять упражнения в положении стоя, они выполнялись в изометрическом режиме (напряжение и расслабление различных мышечных групп без изменений позы).

Объем недельной ДА студенток в экспериментальных группах (ЭГ-1, ЭГ-2, ЭГ-3) был идентичным. Поэтому для примера приведена таблица 2.2. В таблице 2.3 показан объем недельной ДА студенток, занимающихся в ЭГ-4.

Таблица 2.2. – Объем недельной двигательной активности студенток экспериментальных групп 1–3 в учебном году

1-й семестр

Виды занятий	Недели / распределение недельного объема двигательного режима (количество часов)															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1
Занятия в секциях	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Участие в спортивно-массовых мероприятиях																
Посещение дискотеки	2		2		2		2		2		2		2		2	
Участие в турпоходах				6				6				6				6
Участие в спартакиаде УВО						4				4			3			
Участие в кроссе					1											
Сдача контрольных нормативов		1,5														1,5
Объем двигательного режима (в среднем часов в неделю)	10,8															
<b>Всего часов в неделю, ч:</b>	9,5	9	9,5	13	10,5	11,5	9,5	13	9,5	11,5	9,5	13	12,5	9,5	9	13

2-й семестр

Виды занятий	Недели / распределение недельного объема двигательного режима (количество часов)																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,0	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1
Занятия в секциях	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Участие в спортивно-массовых мероприятиях						2											
Посещение дискотеки	2		2		2		2		2		2		2		2		
Участие в турпоходах				6				6				6					
Участие в спартакиаде УВО	2				2					2	4						6
Участие в кроссе													1,5				
Сдача контрольных нормативов		1,5															1,5
Объем двигательного режима (в среднем часов в неделю)	10,7																
<b>Всего часов в неделю, ч:</b>	11,5	9	9,5	13	11,5	9,5	9,5	13	9,5	10,5	13	13	9	9,5	9,5	9	13

Таблица 2.3. – Объем недельной двигательной активности студенток экспериментальной группы 4 в учебном году\*

1-й семестр

Виды занятий	Недели / распределение недельного объема двигательного режима (количество часов)															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Занятия физической культурой по расписанию	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Участие в спортивно-массовых мероприятиях														1,5		
Посещение дискотеки				2							2					
Участие в турпоходах								6								
Участие в спартакиаде УВО										1			1			
Участие в кроссе					1											
Сдача контрольных нормативов		1,5														1,5
Объем двигательного режима (в среднем часов в неделю)	5,6															
<b>Всего часов в неделю, ч:</b>	4,5	6	4,5	6,5	5,5	4,5	4,5	10,5	4,5	5,5	6,5	4,5	5,5	6	4,5	6

2-й семестр

Виды занятий	Недели / распределение недельного объема двигательного режима (количество часов)																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Занятия физической культурой по расписанию	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Участие в спортивно-массовых мероприятиях																	
Посещение дискотеки							2						2				2
Участие в турпоходах												6					
Участие в спартакиаде УВО					1,5												
Участие в кроссе													1,5				
Сдача контрольных нормативов		1,5															1,5
Объем двигательного режима (в среднем часов в неделю)	5,5																
<b>Всего часов в неделю, ч:</b>	4,5	6	4,5	4,5	6	4,5	6,5	4,5	4,5	4,5	4,5	10,5	8	4,5	4,5	6	6,5

\* согласно данным анкетного опроса

Наблюдения за изменениями, происходящими в процессе физкультурно-рекреационной деятельности, проводились преподавателями открыто, при этом студенты овладевали основными приемами самоконтроля и тестирования своего физического и функционального состояния. Во время занятий преподаватели помогали каждому следить за результатами данной деятельности, анализировать их и с учетом этого вносить необходимые коррективы в режим занятий, труда и отдыха. Давали рекомендации по планированию и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Все этого способствовало *развитию самостоятельности студентов в организации собственной физкультурно-рекреационной деятельности на основе умений оценивать ее результаты.*

**Контрольно-оценочный этап** был направлен на определение степени воздействия занятий и проводимых в процессе ФР мероприятий на УФЗ, показатели физической подготовленности, а также на показатели сформированности компонентов ФР студентов. Результаты данного этапа детально представлены в третьей главе монографии.

## **Выводы по второй главе**

1. Структурно-функциональная модель организации ФР студентов представляет собой новую педагогическую систему, включающую взаимосвязанные между собой элементы, – компоненты ФР студентов; методологические подходы; методику организации ФР студентов; педагогические условия, обеспечивающие эффективность данного процесса; критерии оценки полученного результата. Модель направлена на укрепление здоровья и повышение физической подготовленности студентов.

Основными компонентами ФР студентов определены: мотивационно-целевой, способствующий целенаправленному использованию различных форм ФР, формированию целей и мотивов занятий; познавательно-проектировочный, предполагающий получение знаний о ФР, конкретных ее видах и формах, способах организации; деятельностный, обусловленный активным включением студентов в различные физкультурно-рекреационные мероприятия; результативно-оценочный, характеризующийся умением студентов оценивать результаты собственной деятельности.

Для эффективной организации ФР студентов выделены следующие педагогические условия: обеспечение мотивационной поддержки студентов в процессе формирования активного положительного отношения к физкультурно-рекреационной деятельности; личностно-ориентированный характер вовлечения студентов в физкультурно-рекреационную деятельность;



учет индивидуальных особенностей студентов при организации физкультурно-рекреационной деятельности; развитие самостоятельности студентов в организации собственной физкультурно-рекреационной деятельности на основе умений оценивать и анализировать ее результаты.

2. Методика организации ФР студентов является центральным элементом модели и состоит из трех этапов: организационного, практического и контрольно-оценочного.

Организационный этап позволил установить наиболее интересующие студентов виды спорта для занятий в свободное от учебы время. Процентное соотношение предпочтенных видов спорта (учитывалась сумма процентов первых четырех мест распределенных интересов) следующее: среди студентов 65,6% выбрали футбол, 58,6% – плавание, 57,7% – волейбол, 54,3% – туризм; среди студенток 72,4% предпочли туризм, 70,9% – аэробику, 67,1% – плавание, 56,7% – настольный теннис.

Главными составляющими организационного этапа разработанной методики явились учет интереса студентов к занятиям в процессе ФР, помощь им в оптимизации двигательного режима, а также индивидуальные приглашения на занятия. При этом учитывались цели, которые ставит перед собой студент, уровень физического развития, состояние функциональных систем организма, режим труда и отдыха и другое.

Для создания однородной выборки в эксперименте в дальнейшем участвовали только студентки.

Определение задач практического этапа методики обусловлено результатами организационного этапа. В ходе практического этапа ДА студенток была оптимизирована до норм, рекомендуемых специалистами в области ФКСиТ. Объем ДА ЭГ-1–3 составил 9–13 часов в неделю. В процессе использования форм и средств ФР (УГГ, занятий в секциях, участие в спартакиаде УВО, посещение дискотек, турпоходов выходного дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями) параллельно велось обучение студенток основам знаний в области ФКСиТ и ФР, эффективность такой работы подтверждается и в исследованиях других авторов [220].

Реализация структурно-функциональной модели и методики организации ФР позволила студенткам ЭГ-1–3 иметь достаточный объем ДА, возможность повысить уровень образованности в области ФКСиТ и ФР.

В итоге, организация ФР студенток при возросшем уровне необходимых для этого знаний, умений и навыков, увеличении ДА, по нашему мнению, приведет к изменениям показателей УФЗ и физической подготовленности студенток. Данное заключение подтверждается в ходе контрольно-оценочного этапа, результаты которого подробно описаны в 3 главе монографии.

## ГЛАВА 3

### ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФОРМ И СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

#### 3.1 Результаты педагогического эксперимента и их обсуждение

##### 3.1.1 Динамика показателей физической подготовленности испытуемых

В результате проведенных в начале первого семестра 2008–2009 учебного года тестовых испытаний был определен уровень развития физической подготовленности испытуемых ЭГ-1–3 и ЭГ-4 [66].

Оценка физической подготовленности испытуемых производилась по методике, рекомендованной типовой учебной программой «Физическая культура» для студентов УВО. Результаты тестовых упражнений, характеризующих физические качества, были оценены: в ЭГ-1 прыжок с места (скоростно-силовые характеристики) – 3 балла, наклон вперед (гибкость) – 3 балла, поднимание туловища из положения лежа на спине (сила) – 3 балла, бег 100 м (быстрота) – 3 балла, бег 500 м (скоростная выносливость) – 1 балл; в ЭГ-2 прыжок с места – 3 балла, наклон вперед – 3 балла, поднимание туловища из положения лежа на спине – 4 балла, бег 100 м – 5 баллов, бег 500 м – 1 балл; в ЭГ-3 прыжок с места – 3 балла, наклон вперед – 3 балла, поднимание туловища из положения лежа на спине – 3 балла, бег 100 м – 4 балла, бег 500 м – 2 балла; в ЭГ-4 прыжок с места – 3 балла, наклон вперед – 3 балла, поднимание туловища из положения лежа на спине – 3 балла, бег 100 м – 3 балла, бег 500 м – 1 балл.

Анализ полученных результатов не выявил достоверных различий между всеми показателями физической подготовленности испытуемых, за исключением показателей силы мышц брюшного пресса испытуемых ЭГ-1 и ЭГ-4 ( $p < 0,05$ ).

В процессе эксперимента при тестировании в конце первого семестра показатели физической подготовленности были выше в ЭГ-1–3 (таблица 3.1). Разница выборочных средних показателей физической подготовленности испытуемых определялась по критерию Стьюдента.

Данный критерий позволил установить достоверный ( $p < 0,05$ ) прирост по 80% показателей физической подготовленности у испытуемых ЭГ-1–3.

Таблица 3.1. – Динамика показателей физической подготовленности испытуемых в первом семестре

Показатели	ЭГ-1		ЭГ-2		ЭГ-3		ЭГ-4	
	$x \pm \sigma$							
	до	после	до	после	до	после	до	после
Пр	160,5 ±8,9	170,4 ±7,9*	164,6 ±7,8	175,8 ±10,6*	163,5 ±10,2	170,0 ±9,8	161,2 ±7,9	162,2 ±7,6
Нк	10,2 ±1,8	13,0 ±2,6*	10,5 ±2,0	14,1 ±1,7*	9,7 ±2,6	13,1 ±2,9*	9,6 ±2,2	10,8 ±2,3
Пт	47,2 ±8,0	54,8 ±6,3*	43,0 ±6,9	55,4 ±10,7*	41,0 ±4,2	48,5 ±6,9*	39,6 ±3,9	40,2 ±3,9
Б100	16,8 ±0,3	16,1 ±0,4*	16,6 ±0,72	16,1 ±0,69	16,8 ±0,82	16,5 ±0,85	16,9 ±0,5	16,8 ±0,4
Б500	139 ±8,1	127,0 ±10,1*	143,7 ±9,4	126,0 ±12,3*	139,0 ±8,3	130 ±8,38*	145,7 ±8,1	143,3 ±9,4

Примечание – \*  $p < 0,05$ , Пр – прыжки с места, см; Нк – наклон вперед, см; Пт – поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз; Б 100 – бег 100 м, с; Б 500 – бег 500 м, с.

В ЭГ-1 достоверно изменились результаты по всем показателям физической подготовленности. В ЭГ-2 в наибольшей степени изменились показатели в прыжках в длину с места, в глубине наклона, поднимании туловища, в беге на 500 метров, наименее – в беге на 100 метров. В ЭГ-3 достоверно улучшились результаты в глубине наклона, поднимании туловища, в беге на 500 метров. В ЭГ-4 за первый семестр не отмечено достоверных изменений ни по одному из показателей физической подготовленности.

Сравнение показателей физической подготовленности испытуемых проводилось также в конце первого и в начале второго семестров (таблица 3.2).

Результаты, полученные в начале второго семестра, свидетельствовали о снижении уровня физической подготовленности испытуемых как в ЭГ-1–3, так и ЭГ-4. При этом в ЭГ-1–3 по некоторым показателям наблюдалось существенное их снижение.

На наш взгляд, это обусловлено тем, что ДА испытуемых ЭГ-1–3 и ЭГ-4 за время зимней сессии и каникул существенно снизилась по сравнению с ДА в течение осеннего семестра, особенно в ЭГ-1–3, так как

объем их ДА за счет внедрения форм и средств ФР был значительно выше, чем у испытуемых ЭГ-4.

Таблица 3.2. – Показатели физической подготовленности испытуемых в конце первого и в начале второго семестров

Показатели	ЭГ-1				ЭГ-2				ЭГ-3				ЭГ-4			
	конец 1-го сем.		начало 2-го сем.		конец 1-го сем.		начало 2-го сем.		конец 1-го сем.		начало 2-го сем.		конец 1-го сем.		начало 2-го сем.	
	Б	% <sup>1</sup>	Б	% <sup>2</sup>	Б	% <sup>1</sup>	Б	% <sup>2</sup>	Б	% <sup>1</sup>	Б	% <sup>2</sup>	Б	% <sup>1</sup>	Б	% <sup>2</sup>
Пр	5	6,1	4	2,4	6	6,8	5	3,1	5	4,5	4	1,2	3	0,6	3	0,9
Нк	5	27,4	4	6,03	6	34,2	4	14,2	5	35,0	4	9,9	3	12,5	3	5,6
Пт	7	16,7	7	1,9	8	28,8	6	13,4	6	18,2	5	4,8	4	1,5	3	2,9
Б100	7	4,2	7	0,62	7	3,1	7	0,62	5	1,8	4	1,2	4	0,6	3	0,59
Б500	4	8,7	4	2,3	4	12,3	4	3,1	4	6,7	4	0	1	1,4	1	1,1

Примечание – Б – баллы в соответствии с программой по физической культуре для вузов; %<sup>1</sup> – улучшение результатов (в процентах); %<sup>2</sup> – ухудшение результатов (в процентах); Пр – прыжки с места, см; Нк – наклон вперед, см; Пт – поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз; Б 100 – бег 100 м, с; Б 500 – бег 500 м, с; сем. – семестр.

В таблице 3.3 представлены результаты физической подготовленности испытуемых в начале и в конце второго семестра.

Таблица 3.3. – Динамика показателей физической подготовленности испытуемых во втором семестре

Показатели	ЭГ-1		ЭГ-2		ЭГ-3		ЭГ-4	
	X ± σ							
	до	после	до	после	до	после	до	после
Пр	167,4 ±7,5	173,4 ±8,5	170,4 ±10,3	177,0 ±10,8	168 ±10,4	173 ±9,9	160,8 ±7,0	164,0 ±6,8
Нк	12,1 ±2,6	14,8 ±3,0	12,1 ±2	15,4 ±2,6	11,8 ±2,2	14,2 ±2,6	10,2 ±2,0	12,0 ±3,0
Пт	53,8 ±5,7	58,8 ±7,7	48 ±11,0	57,4 ±10,9	46,2 ±7,1	50,4 ±7,6	39 ±3,8	45 ±5,1
Б100	16,2 ±0,7	15,8 ±0,4	16,2 ±0,61	15,9 ±0,6	16,7 ±0,82	16,3 ±0,88	16,9 ±0,5	16,7 ±0,4
Б500	130 ±9,8	124 ±10,5	130 ±10,8	124 ±13,1	130 ±6,5	125 ±8,7	145 ±8,5	141 ±11,4

Примечание – Пр – прыжки с места, см; Нк – наклон вперед, см; Пт – поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз; Б 100 – бег 100 м, с; Б 500 – бег 500 м, с.

Анализ результатов, полученных в начале и в конце второго семестра, свидетельствует о том, что за время эксперимента достоверность различий имеет место между показателями скоростно-силового характера испытуемых ЭГ-1–3 и ЭГ-4; показателями силы мышц брюшного пресса у девушек ЭГ-1, ЭГ-2 и ЭГ-4; гибкости ЭГ-2 и ЭГ-4; быстроты ЭГ-1, ЭГ-2 и ЭГ-4; скоростной выносливости испытуемых ЭГ-1–3 и ЭГ-4 ( $p < 0,05$ ).

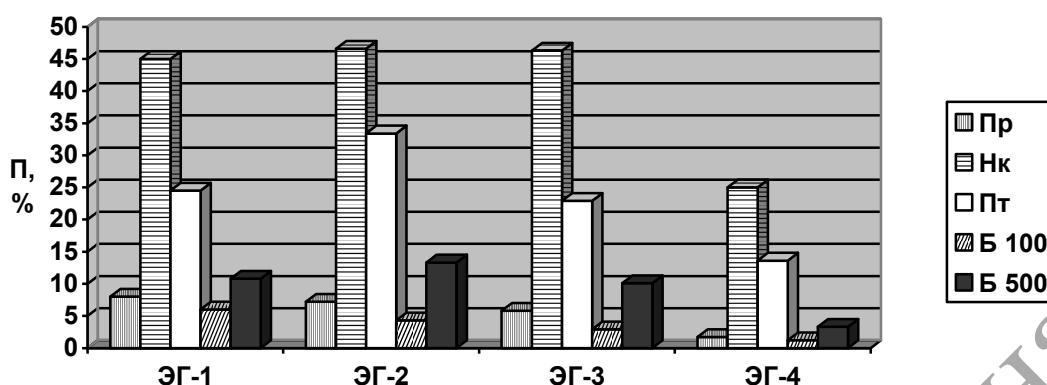
Сравнение тестовых показателей испытуемых в конце второго семестра позволило оценить в ЭГ-1: прыжок с места – в 6 баллов, наклон вперед – в 6 баллов, поднятие туловища из положения лежа на спине – в 8 баллов, бег 100 м – в 8 баллов, бег 500 м – в 5 баллов; в ЭГ-2: прыжок с места – в 6 баллов, наклон вперед – в 6 баллов, поднятие туловища из положения лежа на спине – в 8 баллов, бег 100 м – в 8 баллов, бег 500 м – в 5 баллов; в ЭГ-3: прыжок с места – в 5 баллов, наклон вперед – в 6 баллов, поднятие туловища из положения лежа на спине – в 7 баллов, бег 100 м – в 6 баллов, бег 500 м – в 5 баллов; в ЭГ-4: прыжок с места – в 3 балла, наклон вперед – в 4 балла, поднятие туловища из положения лежа на спине – в 5 баллов, бег 100 м – в 4 балла, бег 500 м – в 1 балл.

В таблице 3.4 приведены показатели физической подготовленности испытуемых ЭГ-1–3 до и после эксперимента, а на рисунке 3.1 – прирост данных показателей.

Таблица 3.4. – Показатели физической подготовленности испытуемых ЭГ до и после эксперимента

Показатели	Экспериментальные группы								
	ЭГ-1			ЭГ-2			ЭГ-3		
	х±σ до	х±σ после	t	х±σ до	х±σ после	t	х±σ до	х±σ после	t
Тесты									
Прыжки в длину с места, см	160,5 ±8,9	173,4 ±8,5	<sup>3</sup>	164,6 ±7,8	177,0 ±10,8	<sup>2</sup>	163,5 ±10,2	173 ±9,9	<sup>1</sup>
Наклон вперед, см	10,2 ±1,8	14,8 ±3,0	<sup>3</sup>	10,5 ±2	15,4 ±2,6	<sup>4</sup>	9,7 ±2,6	14,2 ±2,6	<sup>3</sup>
Поднятие туловища, кол-во раз в минуту	47,2 ±8,0	58,8 ±7,7	<sup>3</sup>	43,0 ±6,9	57,4 ±10,9	<sup>3</sup>	41,0 ±4,2	50,4 ±7,6	<sup>3</sup>
Бег 100 м, с	16,8 ±0,3	15,8 ±0,4	<sup>4</sup>	16,6 ±0,72	15,9 ±0,6	<sup>1</sup>	16,8 ±0,82	16,3 ±0,88	
Бег 500 м, с	139 ±8,1	124 ±10,5	<sup>2</sup>	143,0 ±9,4	124 ±13,1	<sup>2</sup>	139 ±8,3	125 ±8,7	<sup>3</sup>

Примечание – t – критерий Стьюдента, <sup>1</sup> –  $p \leq 0,1$ , <sup>2</sup> –  $p \leq 0,05$ , <sup>3</sup> –  $p \leq 0,01$ , <sup>4</sup> –  $p \leq 0,001$



П – прирост, Пр – прыжки с места, Нк – наклон вперед, Пт – поднимание туловища из положения лежа на спине, Б 100 – бег 100 м, Б 500 – бег 500 м

Рисунок 3.1. – Прирост показателей физической подготовленности испытуемых за время эксперимента

Прирост показателей физической подготовленности у испытуемых за время эксперимента составил в ЭГ-1: 8,0% – в прыжке с места, 45,0% – в наклоне вперед, 24,5% – в поднимании туловища из положения лежа на спине, 6,0% – в беге на 100 м, 10,8% – в беге на 500 м; в ЭГ-2: 7,2% – в прыжке с места, 46,6% – в наклоне вперед, 33,4% – в поднимании туловища из положения лежа на спине, 4,3% – в беге на 100 м, 13,3% – в беге на 500 м; в ЭГ-3: 5,8% – в прыжке с места, 46,3% – в наклоне вперед, 22,9% – в поднимании туловища из положения лежа на спине, 2,9% – в беге на 100 м, 10,1% – в беге на 500 м; в ЭГ-4: 1,7% – в прыжке с места, 25,0% – в наклоне вперед, 13,6% – в поднимании туловища из положения лежа на спине, 1,2% – в беге на 100 м, 3,3% – в беге на 500 м.

На основании анализа полученных данных можно заключить:

1) использование форм и средств ФР является качественно иным направлением совершенствования физической подготовленности студентов, что подтверждается достоверным повышением ее уровня;

2) двигательный режим студентов, при котором на ФР отведено 9–13 часов в неделю, является наиболее оптимальным и позволяет улучшить показатели их физической подготовленности;

3) за время эксперимента в ЭГ-1–3 установлен достоверный прирост (до 93%,  $p < 0,1$  –  $p < 0,001$ ) показателей; наиболее успешным было улучшение показателей гибкости (45–46,6%) и силовой выносливости (22,9–33,4%). В ЭГ-4 достоверных изменений показателей физической подготовленности за время эксперимента не выявлено;

4) в начале эксперимента достоверные различия наблюдались лишь между показателями силы мышц брюшного пресса у испытуемых ЭГ-1 и ЭГ-4 ( $p < 0,05$ ). В конце эксперимента достоверность различий имела место уже между показателями скоростно-силовых качеств у испытуемых всех ЭГ-1–3 и ЭГ-4; силы мышц брюшного пресса у испытуемых ЭГ-1, ЭГ-2 и ЭГ-4; гибкости у испытуемых ЭГ-2 и ЭГ-4; быстроты у испытуемых ЭГ-1, ЭГ-2 и ЭГ-4; скоростной выносливости у испытуемых ЭГ-1–3 и ЭГ-4 ( $p < 0,05$ ).

### **3.1.2 Динамика показателей уровня физического здоровья испытуемых**

Одним из главных и определяющих показателей педагогического и психофизиологического воздействия ФР на организм является УФЗ [110].

Общеизвестно положительное влияние ДА на обменные процессы, на повышение иммунитета организма и в целом на его жизнедеятельность. Особая роль в этом отведена целенаправленному использованию физических упражнений, адекватных уровню состояния физического здоровья. Определение УФЗ, по нашему мнению, является главным при включении физических упражнений в процесс ФР различных групп населения.

С целью обоснования средств и методов оздоровления, определения оптимальных двигательных режимов и физических нагрузок, для повышения функциональных возможностей организма были проведены исследования УФЗ испытуемых ЭГ [61, 63].

Первичное обследование было направлено на решение двух основных задач:

- 1) определить исходный показатель УФЗ испытуемых ЭГ;
- 2) выявить параметры показателей УФЗ и функционального состояния испытуемых ЭГ.

Показатели функционального состояния и интегральная оценка показателя УФЗ фиксировались в разработанном нами «Паспорте здоровья студента».

Оценка показателя УФЗ проводилась по методике Г. Л. Апанасенко. В результате первичного обследования было определено:

1. Гемодинамические показатели по средним данным ЧСС у испытуемых ЭГ-1 незначительно превышали верхнюю границу нормы, в ЭГ-2, ЭГ-3 и ЭГ-4 – находились в пределах нормы.

Средние величины АД в покое у испытуемых ЭГ соответствовали норме. В то же время интегральная оценка ССС в покое (индекс

Робинсона) показала: в ЭГ-1 трое испытуемых имели низкий уровень, пять – ниже среднего уровня, двое – средний уровень и пять – выше среднего уровня; в ЭГ-2 одиннадцать испытуемых имели уровень ниже среднего и четыре – средний уровень. В ЭГ-3 десять испытуемых имели уровень ниже среднего, шесть – средний уровень и один – выше среднего; в ЭГ-4 двое испытуемых имели низкий уровень, девять – ниже среднего и двое испытуемых – средний уровень. Такой результат следует считать неудовлетворительным, особенно если учесть, что из 62 испытуемых, по данным функциональной пробы, пять человек имели низкий уровень.

2. Средние величины ЖЕЛ у испытуемых всех групп находились в пределах нормы. На среднем уровне (ЭГ-1, ЭГ-3, ЭГ-4) и ниже среднего (ЭГ-2) находились средние величины ЖИ.

3. Исследования относительной силы кисти показали, что в ЭГ-1 и ЭГ-2 уровень функционального состояния мышечной системы выше среднего, в ЭГ-3 – ниже среднего и в ЭГ-4 – на среднем уровне.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что функциональное состояние мышечного аппарата обследуемых обуславливает причинно-следственные связи с другими системами организма, накладывая соответствующий (негативный или положительный) отпечаток на их функционирование. При этом можно отметить удовлетворительное состояние защитных и резервных возможностей организма. В то же время изменение ситуации в сторону улучшения показателей однозначно связано с использованием физических нагрузок, направленных на повышение функциональных возможностей мышечного аппарата.

Одним из объективных показателей педагогического контроля является масса тела. Нередко у испытуемых она бывает несколько излишней из-за низкой ДА.

4. Средние величины весо-ростовых показателей (индекс Кетле) у испытуемых всех групп находились на уровне ниже среднего.

Проведенные исследования показали, что средние величины УФЗ находятся на неудовлетворительном уровне. Это вызвало особую тревогу, поскольку из общего числа обследованных 37,1% имели низкий и 53,2% ниже среднего УФЗ. Только 9,7% испытуемых имели средний уровень. Уровни выше среднего и высокий не были зафиксированы среди испытуемых.

Итоговое исследование показателей УФЗ проводилось в мае 2009 года и было направлено на решение следующих задач:



1. Определить характер воздействия физических нагрузок на организм в течение учебного года.

2. Оценить уровень и средние величины слагаемых параметров показателей УФЗ за время эксперимента (таблица 3.5).

Показатели УФЗ учитывались при проведении занятий с использованием средств ФР. Эти занятия способствовали снижению лишнего веса у испытуемых ( $p < 0,05$ ) и коррекции их фигуры (таблица 3.5).

В таблице 3.5 представлены результаты исследования показателей УФЗ испытуемых ЭГ-1–3 до и после эксперимента.

Таблица 3.5. – Сравнительный анализ показателей уровня физического здоровья испытуемых ЭГ-1–3 до и после эксперимента

Показатели	ЭГ-1			ЭГ-2			ЭГ-3		
	$x \pm \sigma$ до	$x \pm \sigma$ после	t	$x \pm \sigma$ до	$x \pm \sigma$ после	t	$x \pm \sigma$ до	$x \pm \sigma$ после	t
<i>I</i>	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Длина тела, см	167,6 ± 5	168 ± 4,8		163 ± 4,2	163,2 ± 3,6		163,5 ± 4,4	163,7 ± 4,3	
Масса тела, кг	58,8 ± 4,8	53,6 ± 4,5	1	60 ± 6,8	53,5 ± 4,8	1	59,0 ± 4,4	53,9 ± 3,6	1
СИ	55,8 ± 4,9	62,8 ± 4,6	1	58,1 ± 4,2	65,7 ± 5,2	2	48,8 ± 6,2	57,7 ± 4,9	2
МСК, кг	32,7 ± 2,5	33,6 ± 2,3		35,1 ± 4,5	35,3 ± 4,6		30,7 ± 2,6	31 ± 2,3	
ЖЕЛ, мл	2990 ± 209	3380 ± 261	2	2714 ± 77	3008 ± 109	3	2960 ± 216	3220 ± 263	1
ЖИ, мл/кг	51,0 ± 4,6	58,6 ± 8,1	1	45,5 ± 6,1	52,9 ± 7,0	1	50,2 ± 4,5	60 ± 6,2	3
ЧСС в покое, уд/мин	88 ± 11	77 ± 7	1	80 ± 2,2	76 ± 2,7	2	80 ± 4,2	75 ± 4,3	1
Адс, мм рт.ст	120,6 ± 7,7	119,6 ± 3,4		125,3 ± 10,4	122 ± 5,4		121,4 ± 6,8	117,9 ± 3,6	
Адд, мм рт.ст	77,3 ± 8,5	76,3 ± 4,6		77,3 ± 7,2	75,6 ± 4,7		76,4 ± 6,8	74,7 ± 5	

Продолжение таблицы 3.5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Проба Мартинэ, мин	2,16 ± 0,28	2,07 ± 0,26		2,39 ± 0,31	2,23 ± 0,28		2,25 ± 0,32	2,15 ± 0,31	
ИР ЧСС x АДс/100	96,8 ± 16,0	91,8 ± 10,2		100,6 ± 7,9	93,1 ± 4,8	1	96,7 ± 7,8	88,1 ± 5,8	1

Примечание – t – критерий Стьюдента, <sup>1</sup>p ≤ 0,05; <sup>2</sup>p ≤ 0,01; <sup>3</sup>p ≤ 0,001.

Средние показатели СИ в процессе эксперимента достоверно возросли ( $p < 0,05-0,01$ ) во всех ЭГ-1–3, за исключением испытуемых ЭГ-4.

Положительное влияние двигательных нагрузок на дыхательную систему подтвердила результативность применения форм и средств ФР.

Итоговое обследование показало, что у испытуемых всех ЭГ-1–3 увеличилась ЖЕЛ, причем сдвиги, произошедшие в ЭГ-1–3, достоверны ( $p < 0,05-0,001$ ). Кроме того, у испытуемых всех ЭГ-1–3 статистически достоверно увеличились средние величины ЖИ ( $p < 0,05-0,01$ ) (таблица 3.5). Это свидетельствует о том, что при использовании форм и средств ФР имели место физические нагрузки аэробной направленности, которые положительно влияли на состояние дыхательной системы испытуемых.

Приведенные результаты убеждают в том, что продолжительность эксперимента, а также объем недельной ДА позволили испытуемым ЭГ-1–3 повысить оценку ЖИ.

Снижение средних величин ЧСС в состоянии относительного покоя было зафиксировано у испытуемых ЭГ-1–3 ( $p < 0,05-0,01$ ). Незначительное снижение средних величин ЧСС выявлено в ЭГ-4, однако в этом случае достоверных различий зафиксировано не было.

Объяснением наблюдаемому может быть то, что общий объем ДА у испытуемых ЭГ-1–3 был оптимизирован и приближен к рекомендуемым и обоснованным учеными нормам [33, 103, 119, 175, 230], в то время как в ЭГ-4 объем ДА был ниже.

В ходе эксперимента произошло понижение средних величин АДс у испытуемых всех ЭГ-1–3 и незначительное увеличение АДс в ЭГ-4. Выявленные изменения являются недостоверными. Помимо того, не обнаружено статистически значимых изменений величин АДд у испытуемых всех ЭГ-1–3 и ЭГ-4.

Вместе с тем, в ЭГ-1–3 улучшились показатели индекса Робинсона, в ЭГ-2 и ЭГ-3 эти изменения были статистически достоверными.

Повторное проведение пробы Мартинэ показало улучшение средних показателей, однако показатели среднего времени восстановления ЧСС изменились незначительно ( $p > 0,05$ ).

Анализируя полученные результаты, можно утверждать, что внедрение экспериментальных методик, включающих физические нагрузки рекреационной направленности, привели к положительным адаптивным реакциям ССС.

Характерно, что показатели УФЗ, по данным первого обследования, во всех группах были неудовлетворительными (рисунки 3.2–3.5). Участие испытуемых в эксперименте способствовало увеличению средних оценок УФЗ, о чем свидетельствуют показатели итогового обследования (рисунки 3.6–3.9). Статистически значимые сдвиги произошли во всех ЭГ-1–3 ( $p < 0,05$ ), процент неудовлетворительных оценок значительно снизился (в ЭГ-1 – на 67%, в ЭГ-2 – на 33%, в ЭГ-3 – на 76%).

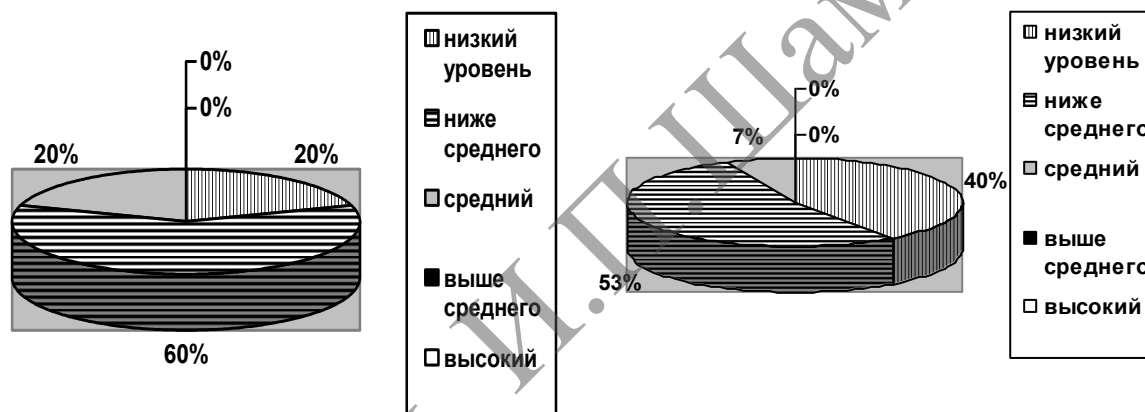


Рисунок 3.2. – Показатели УФЗ испытуемых ЭГ-1 до эксперимента, %

Рисунок 3.6. – Показатели УФЗ испытуемых ЭГ-1 после эксперимента, %

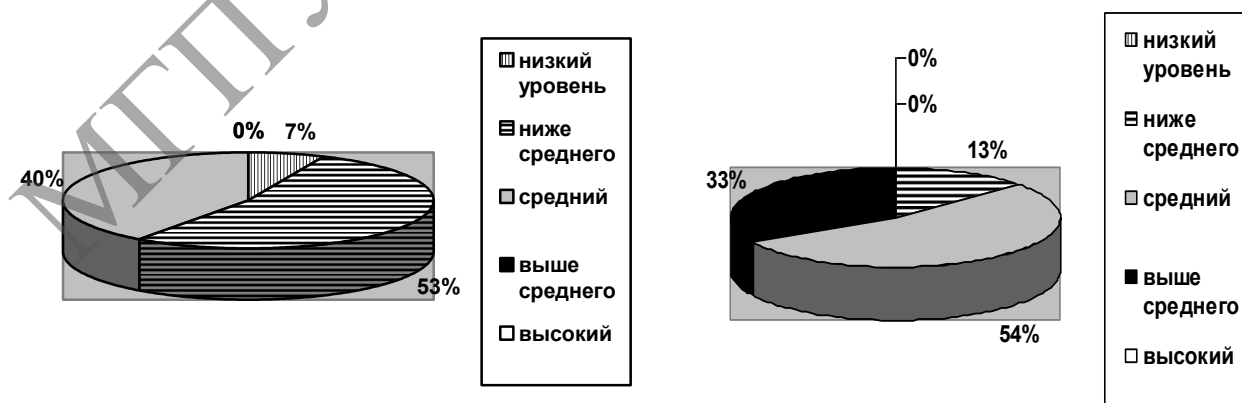


Рисунок 3.3. – Показатели УФЗ испытуемых ЭГ-2 до эксперимента, %

Рисунок 3.7. – Показатели УФЗ испытуемых ЭГ-2 после эксперимента, %

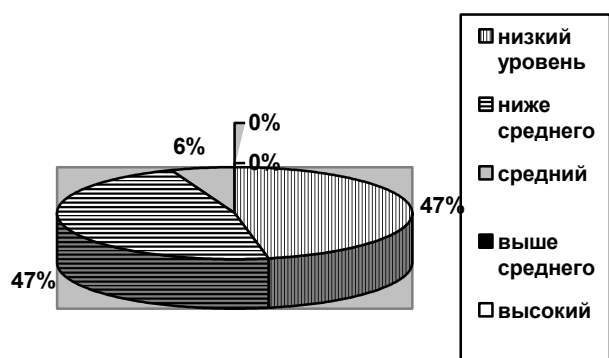


Рисунок 3.4. – Показатели УФЗ  
 испытуемых ЭГ-3  
 до эксперимента, %

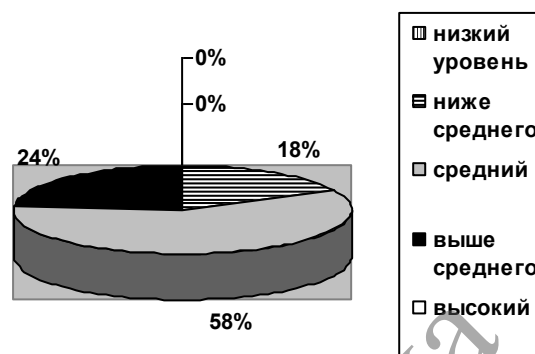


Рисунок 3.8. – Показатели УФЗ  
 испытуемых ЭГ-3  
 после эксперимента, %

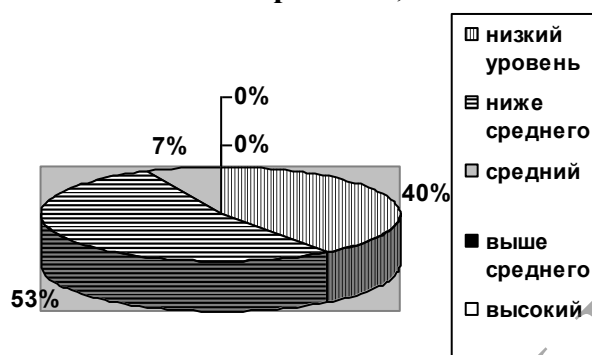


Рисунок 3.5. – Показатели УФЗ  
 испытуемых ЭГ-4  
 до эксперимента, %

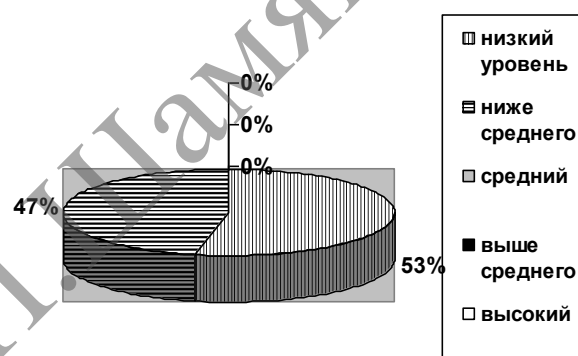


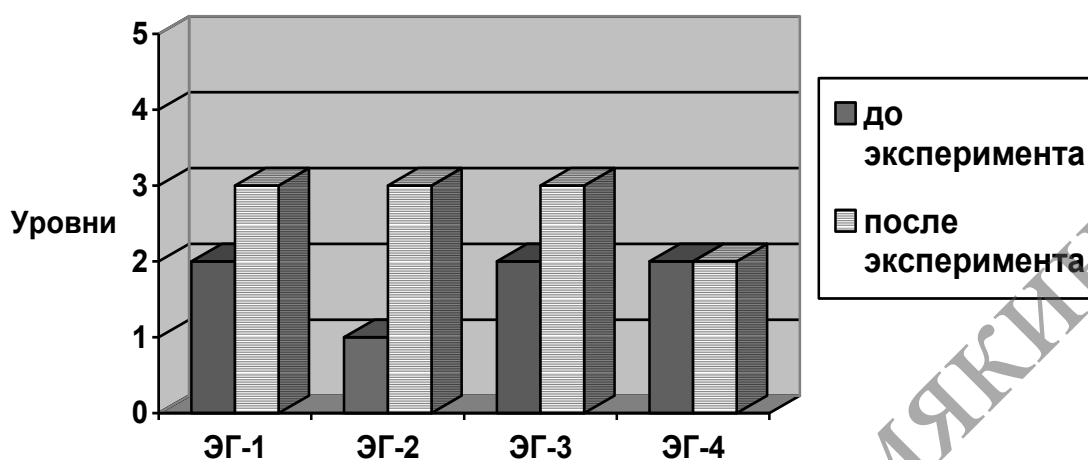
Рисунок 3.9. – Показатели УФЗ  
 испытуемых ЭГ-4  
 после эксперимента, %

Величины рассчитанных индексов и время восстановления ЧСС после функциональной пробы оценивались по таблицам в баллах, сумма которых дает интегральную оценку УФЗ.

Проведенные исследования в начале эксперимента показали, что функциональное состояние ССС испытуемых снижено, положительные изменения произошли при оптимизации ДА с использованием форм и средств ФР. Средние величины пробы Мартинэ у испытуемых выглядели лучше по сравнению с показателями в начале семестра.

Анализируя негативные отклонения параметров функционирования отдельных систем организма (иногда незначительные), можно констатировать, что в комплексе эти отклонения приводят к эффекту суммирования, снижающему защитный потенциал организма в целом, что отражает интегральная оценка УФЗ. В результате интегральной оценки показатель УФЗ в ЭГ-1 и в ЭГ-3 увеличился с *ниже среднего* до *среднего*,

а в ЭГ-2 – с *низкого* до *среднего*, в ЭГ-4 УФЗ остался на прежнем уровне (рисунок 3.10). Этот факт свидетельствует об эффективности разработанной нами методики по организации ФР студентов.



1 – низкий уровень; 2 – ниже среднего; 3 – средний;  
4 – выше среднего; 5 – высокий

Рисунок 3.10. – Динамика показателей УФЗ испытуемых до и после эксперимента

Таким образом, предложенные нами структурно-функциональная модель и методика организации ФР студентов позволяют засвидетельствовать качественно иную стратегию укрепления их физического здоровья. Их эффективность подтверждается положительной динамикой УФЗ испытуемых в процессе эксперимента.

Важно отметить, что показатели УФЗ, являются приоритетными по сравнению с другими рассматриваемыми показателями, а статус здоровья студента должен стать ориентиром в системе физического воспитания

### 3.1.3 Динамика уровней сформированности компонентов физической рекреации испытуемых

Анализ результатов анкетного опроса в начале педагогического эксперимента, направленного на выяснение понимания испытуемыми сущности понятия ФР, показал, что 75,8% опрошенных затрудняются с ответами на поставленные вопросы.

По данным исследования, занимаются ФКСиТ в свободное время 45,2% испытуемых. Некоторая часть испытуемых (45,7%) считают, что их

двигательный режим недостаточен для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья.

Для определения уровней сформированности компонентов ФР испытуемых необходим был более глубокий и качественный анализ всех компонентов ФР на основе выделенных нами критериев и показателей.

В результате оценки уровня мотивационно-целевого компонента было установлено: у ряда испытуемых (22,6%) присутствует интерес к физкультурно-рекреационной деятельности и желание повысить уровень теоретической подготовки в области ФР: до высокого уровня – 1,6%, до среднего – 21,0% опрошенных. Однако большинство респондентов не испытывает необходимости в сознательном выборе средств ФР, у них слабо развита мотивационная потребность в занятиях с использованием средств ФР. Об этом свидетельствуют показатели мотивационно-целевого компонента, находящиеся на низком уровне – 77,4% от общего количества испытуемых.

При определении уровня сформированности познавательно-проектировочного компонента ФР испытуемых нами предлагались вопросы, направленные на выявление объема и качества знаний о физической культуре и ФР. Анкетирование позволило выявить проблемы в теоретической подготовке испытуемых по вопросам ФР. Подавляющее большинство ответов – 75,8% от общего количества испытуемых – показало низкий уровень. Высокий уровень знаний с достаточно полными ответами продемонстрировали только 1,6% опрошенных. На среднем уровне знаниями обладали 22,6% испытуемых.

На основании анализа полученных данных можно сделать вывод: только часть испытуемых владеет необходимым уровнем знаний в области ФР, но уровень их теоретической подготовки недостаточен. В связи с этим в процессе педагогического эксперимента проводилась работа, направленная на обеспечение сущностного понимания и овладение испытуемыми системой знаний о ФР.

Деятельностный компонент характеризует активность испытуемых при использовании средств ФР в процессе жизнедеятельности.

В результате исследования установлено, что высокому уровню соответствовали 1,6% опрошенных, среднему – 33,9%, низкому – 64,5%. Полученные данные свидетельствуют о том, что по сравнению с мотивационно-целевым и познавательно-проектировочным компонентами сформированность деятельностного компонента испытуемых находится на более высоком уровне. Этот факт убеждает в том, что

значительная часть испытуемых приобщена к систематическим занятиям физическими упражнениями и использует их в качестве средства активного отдыха.

При оценке уровня сформированности результативно-оценочного компонента определено, что подавляющее большинство опрошенных характеризуется несформированностью компонента и отсутствием знаний о результатах занятий физическими упражнениями. Низкому уровню соответствовало 75,8% респондентов, 24,2% – среднему. Высокому уровню данного компонента не соответствовал ни один испытуемый.

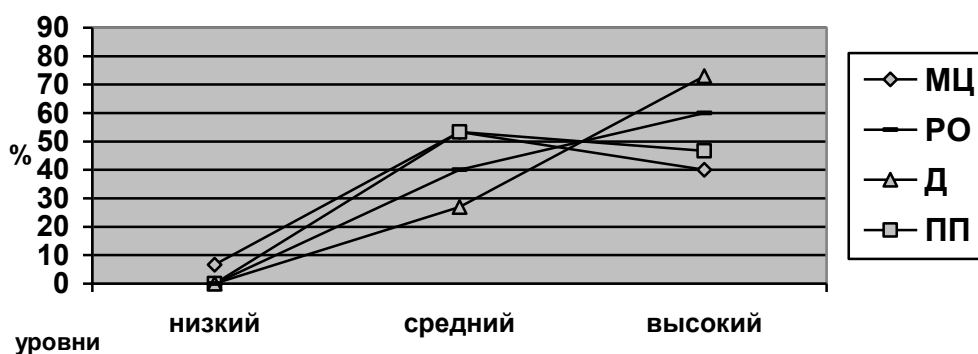
Оценка уровней сформированности компонентов ФР испытуемых на начальном этапе эксперимента позволяет утверждать, что физкультурно-рекреационная деятельность испытуемых на данном этапе находилась на низком уровне. Об этом свидетельствует преобладание низких уровней по сравнению с показателями, отнесенными к средним и высоким уровням (таблица 3.6).

Таблица 3.6. – Уровни сформированности компонентов ФР испытуемых в начале педагогического эксперимента, n = 62 (чел./%)

Компоненты	Уровни		
	низкий (чел./%)	средний (чел./%)	высокий (чел./%)
мотивационно-целевой	48/77,4	13/21	1/1,6
познавательно-проектировочный	47/75,8	14/22,6	1/1,6
деятельностный	40/64,5	21/33,9	1/1,6
результативно-оценочный	47/75,8	15/24,2	0/0

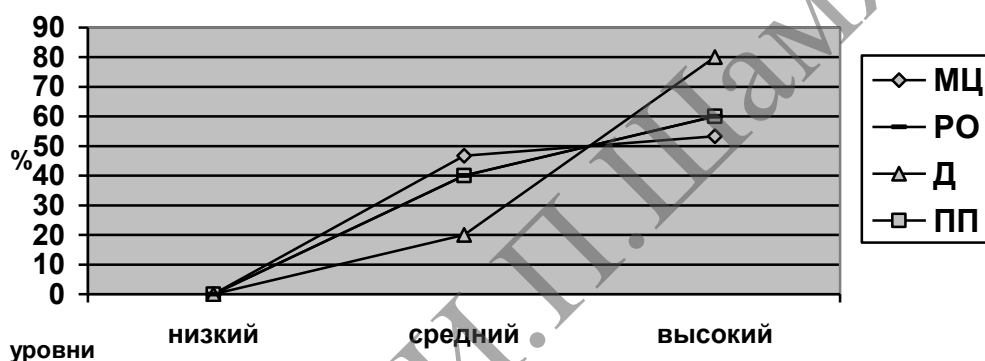
При организации ФР испытуемых наибольшее внимание было уделено мотивационно-целевому и деятельностному компонентам, поскольку они являются основными и системообразующими в физкультурно-рекреационной деятельности.

В результате проведенных исследований наблюдалась определенная динамика уровней сформированности компонентов ФР испытуемых ЭГ (рисунки 3.11–3.14).



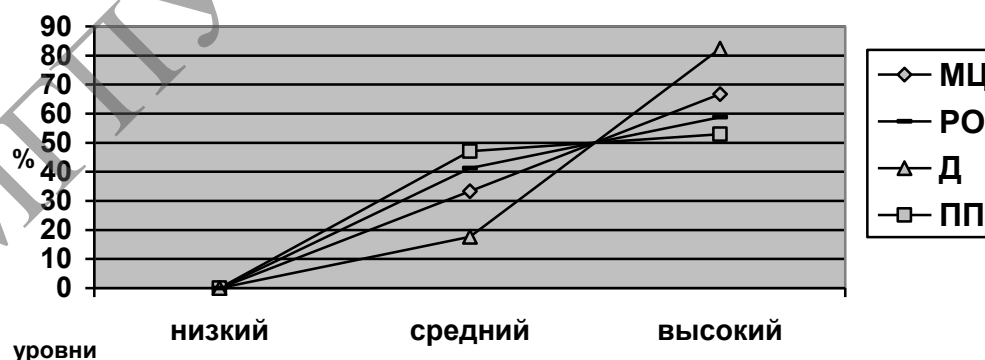
МЦ – мотивационно-целевой компонент, РО – результативно-оценочный компонент,  
Д – деятельностный компонент, ПП – познавательно-проектировочный компонент

Рисунок 3.11. – Уровни сформированности компонентов ФР  
испытуемых ЭГ-1 после эксперимента



МЦ – мотивационно-целевой компонент, РО – результативно-оценочный компонент,  
Д – деятельностный компонент, ПП – познавательно-проектировочный компонент,  
показатели РО и ПП идентичны

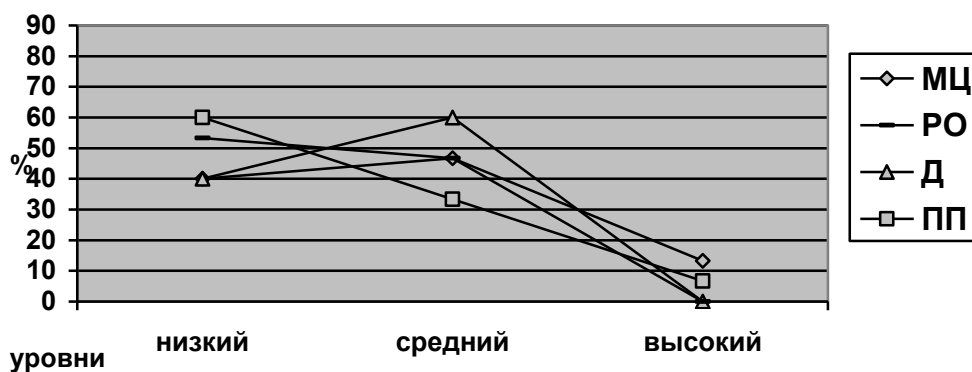
Рисунок 3.12. – Уровни сформированности компонентов ФР  
испытуемых ЭГ-2 после эксперимента



МЦ – мотивационно-целевой компонент, ПП – познавательно-проектировочный  
компонент, Д – деятельностный компонент, РО – результативно-оценочный компонент

Рисунок 3.13. – Уровни сформированности компонентов ФР  
испытуемых ЭГ-3 после эксперимента





МЦ – мотивационно-целевой компонент, РО – результативно-оценочный компонент, Д – деятельностный компонент, ПП – познавательно-проектировочный компонент

**Рисунок 3.14. – Уровни сформированности компонентов ФР испытуемых ЭГ-4 после эксперимента**

Так, в начале педагогического эксперимента средний и высокий уровни сформированности мотивационно-целевого компонента наблюдались у 22,6% испытуемых всех групп. В конце педагогического эксперимента средний уровень сформированности данного компонента в ЭГ-1 имели 53% испытуемых, в ЭГ-2 – 46,7%, в ЭГ-3 – 33,3%, в ЭГ-4 – 46,7% испытуемых. Высокий уровень сформированности отмечен у 40% испытуемых ЭГ-1, 53,3% испытуемых ЭГ-2, у 66,7% испытуемых ЭГ-3 и 13,3% испытуемых ЭГ-4.

Средний и высокий уровни сформированности познавательно-проектировочного компонента в начале педагогического эксперимента наблюдались у 24,2% испытуемых всех групп, тогда как в конце педагогического эксперимента – у 85,5% испытуемых. Средний уровень сформированности компонента после эксперимента выявлен у 53,3% испытуемых ЭГ-1, 40% испытуемых ЭГ-2, у 47,1% испытуемых ЭГ-3 и 53,3% испытуемых ЭГ-4, высокий уровень сформированности имели 46,7% испытуемых ЭГ-1, 60% испытуемых ЭГ-2, 52,9% и 6,7% испытуемых ЭГ-3 и ЭГ-4 соответственно.

Средний и высокий уровни сформированности деятельностного компонента в начале педагогического эксперимента наблюдались у 35,5% испытуемых всех групп, в конце педагогического эксперимента – у 90,3%. Высокий уровень сформированности компонента после эксперимента отмечен у 73% испытуемых ЭГ-1, 80% испытуемых ЭГ-2, у 82,4% испытуемых ЭГ-3 и ни у одного испытуемого ЭГ-4.

Средний уровень сформированности результативно-оценочного компонента в начале педагогического эксперимента определен у 24,2%

испытуемых всех групп. В конце педагогического эксперимента средний уровень сформированности компонента имели по 40% испытуемых ЭГ-1 и ЭГ-2, 41,2% испытуемых ЭГ-3 и 46,7% испытуемых ЭГ-4. Высокий уровень сформированности отмечен у 60% испытуемых в ЭГ-1 и в ЭГ-2, у 58,8% испытуемых ЭГ-3 и ни у одного испытуемого ЭГ-4.

Результаты исследований, полученные в начале и в конце педагогического эксперимента, были подвергнуты математической обработке. Она показала, что изменения уровней сформированности компонентов ФР испытуемых, произошедшие в ЭГ-1–3, достоверны ( $p < 0,05$ ).

### 3.1.4 Динамика показателей двигательной активности испытуемых при использовании форм и средств физической рекреации

Для оценки ДА испытуемых при использовании форм и средств ФР нами была применена методика, по которой оценка осуществлялась с помощью специальной таблицы путем подсчета суммы баллов [230]. При итоговой сумме в 70 баллов и более ДА оценивалась на «отлично», при 50–69 – на «хорошо», при 30–49 – на «удовлетворительно», менее 30 – «плохо».

Показатели ДА испытуемых, полученные в начале и в конце эксперимента, представлены в таблице 3.7.

Таблица 3.7. – Оценка показателей двигательной активности испытуемых в начале и в конце эксперимента

Оценка ДА	ЭГ-1 (n = 15)		ЭГ-2 (n = 15)		ЭГ-3 (n = 17)		ЭГ-4 (n = 15)	
	до	после	до	после	до	после	до	после
	распределение испытуемых по результатам оценки ДА							
«плохо»	4	-	5	-	6	-	5	1
«удовлетворительно»	10	-	9	-	10	-	10	13
«хорошо»	1	5	1	8	1	9	-	1
«отлично»	-	10	-	7	-	8	-	-
	среднее значение итоговой суммы, баллы							
	34,6	75,4	37,1	65,8	34,2	66,7	35,8	37,8

Применение форм и средств ФР способствовало повышению ДА испытуемых ЭГ-1–3, из которых 46,8% достигли оценки – «хорошо» и 53,2% – «отлично», в то время как в ЭГ-4 оценки «хорошо» достиг только один испытуемый. Среднее значение итоговой суммы в баллах свидетельствовало о положительной динамике во всех группах, однако в ЭГ-1–3 она была более выражена, чем в ЭГ-4. В ЭГ-1 ДА после эксперимента была оценена на «отлично», в ЭГ-2 и ЭГ-3 на «хорошо», в ЭГ-4 – на «удовлетворительно».

Полученные результаты дают основание утверждать, что разработанные нами модель и методика организации ФР, примененные в ЭГ-1–3, позволили достоверно улучшить показатели ДА по сравнению с испытуемыми ЭГ-4.

### **3.2 Обоснование эффективности использования форм и средств физической рекреации испытуемыми**

С целью обоснования эффективности использования форм и средств ФР была определена степень взаимосвязи между показателями физической подготовленности, УФЗ, компонентами ФР и объемом ДА испытуемых. Исследования комплексной оценки взаимосвязи проводились по 23 показателям до и после педагогического эксперимента (приложения Ж, И).

Такой подход позволяет более эффективно планировать физкультурно-рекреационную деятельность и целенаправленно подходить к выбору форм и средств ФР.

Количественную степень связи принято различать по нескольким уровням: слабая связь – при коэффициенте корреляции  $r = 0,30$ , средняя связь –  $r = 0,3–0,7$ , сильная связь –  $r = 0,7–0,9$  [155].

#### **3.2.1 Взаимосвязь компонентов физической рекреации с показателями физической подготовленности испытуемых**

Известно, что в процессе развития физических качеств между показателями силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости в одних случаях наблюдается положительная взаимосвязь, а в других – ее отсутствие. По мнению С. Л. Рукавицыной и Ю. О. Волкова [188], развитие какого-либо одного из перечисленных качеств влечет за собой

улучшение других. Наряду с этим может наблюдаться отрицательная взаимосвязь, когда при развитии одного из качеств ухудшаются другие.

Результаты корреляционного анализа между показателями физической подготовленности, ее интегральной оценкой, а также объемом ДА испытуемых представлены в таблице 3.8.

Таблица 3.8. – Корреляция взаимосвязи показателей физической подготовленности, ее интегральной оценки и объема ДА испытуемых в начале эксперимента (n = 62)

Показатели	Нк	Пр	Пт	Б100	Б500	ОДА	ИФП
Нк	1						
Пр	0,174	1					
Пт	0,466*	0,100	1				
Б100	-0,576*	-0,229	-0,508*	1			
Б500	-0,460*	-0,091	-0,531*	0,608*	1		
ОДА	0,611*	0,169	0,606*	-0,653*	-0,534*	1	
ИФП	0,754*	0,260	0,720*	-0,741*	-0,727*	0,767*	1

Примечание – \* – достоверность  $p < 0,05$ , Пр – прыжок с места, см; Нк – наклон вперед, см; Пт – поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз; Б 100 – бег 100 м, с; Б 500 – бег 500 м, с; ОДА – объем ДА, баллы; ИФП – интегральная оценка физической подготовленности, баллы.

В результате корреляционного анализа у испытуемых на начальном этапе исследования выявлена средняя взаимосвязь: гибкости позвоночного столба с силой мышц брюшного пресса ( $r = 0,466$ ), быстротой ( $r = -0,576$ ), выносливостью ( $r = -0,460$ ); силы мышц брюшного пресса с быстротой ( $r = -0,508$ ) и выносливостью ( $r = -0,531$ ); быстроты с выносливостью ( $r = 0,608$ ).

Следует отметить, что с интегральной оценкой физической подготовленности большинство показателей имеют сильную взаимосвязь (с гибкостью  $r = 0,754$ ; с силой мышц брюшного пресса  $r = 0,720$ ; с быстротой  $r = -0,741$ ; с выносливостью  $r = -0,727$ ). Показатели быстроты и выносливости имеют сильную отрицательную связь. Это можно объяснить тем, что наименьшее время, затрачиваемое на преодоление дистанции, повышает оценку исследуемых показателей физической подготовленности.

В то же время с показателем скоростно-силовых качеств интегральная оценка физической подготовленности испытуемых имеет слабую взаимосвязь, однако она является достоверной ( $p < 0,05$ ), так как

критическое значение выборочного коэффициента корреляции при  $n = 62$  равно 0,254 (приложение К).

Взаимосвязь интегральной оценки физической подготовленности с объемом ДА испытуемых и компонентами ФР представлена в таблице 3.9.

Таблица 3.9. – Корреляция взаимосвязи показателей физической подготовленности, объема ДА испытуемых и компонентов ФР в начале эксперимента ( $n = 62$ )

Показатели	ОДА	ИФП	МЦК	ППК	ДК	РОК
ОДА	1					
ИФП	0,767*	1				
МЦК	0,701*	0,659*	1			
ППК	0,227	0,280*	0,362*	1		
ДК	0,716*	0,652*	0,611*	0,162	1	
РОК	0,456*	0,457*	0,566*	0,279*	0,435*	1

Примечание – \* – достоверность  $p < 0,05$ , МЦК – мотивационно-целевой компонент, ППК – познавательно-проектировочный компонент, ДК – деятельностный компонент, РОК – результативно-оценочный компонент, ОДА – объем двигательной активности, ИФП – интегральная оценка физической подготовленности.

В результате корреляционного анализа выявлена сильная взаимосвязь объема ДА с мотивационно-целевым компонентом ( $r = 0,701$ ), что можно объяснить повышением мотивации испытуемых [24], а также с деятельностным компонентом ( $r = 0,716$ ). Средняя взаимосвязь выявлена с результативно-оценочным компонентом ( $r = 0,456$ ). Взаимосвязь интегральной оценки физической подготовленности с мотивационно-целевым, деятельностным и результативно-оценочным компонентами является средней. Познавательно-проектировочный компонент имеет слабую корреляционную связь как с объемом ДА, так и с интегральной оценкой физической подготовленности. В то же время связь интегральной оценки физической подготовленности со всеми компонентами ФР является достоверной ( $p < 0,05$ ). Слабая корреляционная связь между уровнем знаний в области ФКСиТ и объемом ДА наблюдалась также в исследованиях Р. С. Козлова [107] и Л. П. Морозовой [148].

По нашему мнению, незначительная взаимосвязь уровня знаний в области ФКСиТ, и тем более ФР с объемом ДА и интегральной оценкой физической подготовленности испытуемых, в начале эксперимента обусловлена способом, традиционностью форм подачи знаний (лекции) [70].

В работе мы учитывали данный вывод, и значительную часть процесса обучения испытуемых основам знаний в области ФКСиГ и ФР проводили в форме микролекций, совмещая этот процесс с ДА. Эффективность такой работы подтверждается Л. К. Федякиной [220]. В ее исследовании успешно сочетались средства ФКСиГ и задания интеллектуальной направленности для повышения уровня физической подготовленности и интеллектуальных способностей.

Взаимосвязь рассматриваемых показателей после эксперимента представлена в таблице 3.10.

Таблица 3.10. – Корреляция взаимосвязи физической подготовленности, объема ДА испытуемых и компонентов ФР после эксперимента (n = 62)

Показатели	ОДА	ИФП	МЦК	ППК	ДК	РОК
ОДА	1					
ИФП	0,803*	1				
МЦК	0,645*	0,680*	1			
ППК	0,859*	0,833*	0,780*	1		
ДК	0,866*	0,775*	0,779*	0,862*	1	
РОК	0,874*	0,835*	0,699*	0,87*	0,872*	1

Примечание – \*– достоверность  $p < 0,05$ , МЦК – мотивационно-целевой компонент, ППК – познавательно-проектировочный компонент, ДК – деятельностный компонент, РОК – результативно-оценочный компонент, ОДА – объем двигательной активности, ИФП – интегральная оценка физической подготовленности.

Для сравнения были рассмотрены результаты, полученные после эксперимента в каждой группе (таблицы 3.11 и 3.12).

Таблица 3.11. – Взаимосвязь интегральной оценки физической подготовленности с компонентами ФР испытуемых после эксперимента

Показатели	ЭГ-1 (n = 15)	ЭГ-2 (n = 15)	ЭГ-3 (n = 17)	ЭГ-4 (n = 15)
1	2	3	4	5
ИФП	-	-	-	-
МЦК	0,784	0,846	0,895	0,546
ППК	0,909	0,854	0,906	0,544

Продолжение таблицы 3.11

1	2	3	4	5
ДК	0,879	0,808	0,831	0,613
РОК	0,909	0,820	0,854	0,640

Примечание – МЦК – мотивационно-целевой компонент, ППК – познавательно-проектировочный компонент, ДК – деятельностный компонент, РОК – результативно-оценочный компонент, ИФП – интегральная оценка физической подготовленности.

Таблица 3.12. – Взаимосвязь объема ДА с компонентами ФР испытуемых после эксперимента

Показатели	ЭГ-1 (n = 15)	ЭГ-2 (n = 15)	ЭГ-3 (n = 17)	ЭГ-4 (n = 15)
ОДА	-	-	-	-
МЦК	0,723	0,915	0,912	0,664
ППК	0,898	0,856	0,903	0,683
ДК	0,896	0,840	0,859	0,724
РОК	0,874	0,845	0,824	0,197

Примечание – МЦК – мотивационно-целевой компонент, ППК – познавательно-проектировочный компонент, ДК – деятельностный компонент, РОК – результативно-оценочный компонент, ОДА – объем двигательной активности.

Корреляционный анализ показателей испытуемых ЭГ после эксперимента позволил выявить существенные различия между данными группами. Сильная взаимосвязь обнаружена между всеми показателями испытуемых ЭГ-1–3. В ЭГ-4 интегральная оценка физической подготовленности и объема ДА испытуемых имели среднюю связь со всеми компонентами ФР, кроме связи объема ДА с результативно-оценочным компонентом ФР, где связь была слабой. Это объясняется тем, что с испытуемыми ЭГ-1–3 проводилась целенаправленная работа по внедрению форм и средств ФР, использовались беседы по данной тематике, был увеличен объем ДА. В то же время следует отметить, что связь между рассматриваемыми показателями является достоверной во всех группах, кроме показателя связи объема ДА с результативно-оценочным компонентом испытуемых ЭГ-4.

На основании результатов проведенного исследования можно утверждать, что оптимизация ДА путем использования форм и средств ФР позволила достоверно повысить показатели физической подготовленности испытуемых. Использованные формы, средства и методы ФР в процессе педагогического эксперимента явились достаточно эффективными.

### 3.2.2 Взаимосвязь компонентов физической рекреации с показателями уровня физического здоровья испытуемых

Согласно теории функциональных систем [206], в условиях нормальной жизнедеятельности проявляется принцип многосвязного взаимодействия различных функциональных систем по их конечным приспособительным результатам.

В свою очередь, интегральная оценка УФЗ зависит от параметров функционирования отдельных систем организма. Фиксация данных параметров при отклонении в ту или иную сторону, даже незначительном, в комплексе суммируется и отражает конечный результат. В связи с этим мы определили плотность взаимосвязи показателей СИ, ИК, ЖИ, ИР, пробы Мартинэ с интегральной оценкой УФЗ.

Результаты корреляционного анализа между показателями УФЗ и его интегральной оценкой представлены в таблице 3.13.

Таблица 3.13. – Плотность связи между показателями УФЗ испытуемых и его интегральной оценкой в начале эксперимента,  $r$  ( $n = 62$ )

Показатели	Силовой индекс	Индекс Кетле	Жизненный индекс	Индекс Робинсона	Проба Мартинэ
ИУФЗ	0,129	-0,579	0,716	-0,505	-0,512

Примечание – ИУФЗ – интегральный УФЗ.

Анализ корреляционной матрицы позволяет утверждать, что взаимосвязь между рассматриваемыми показателями существует; из всех индексов наиболее тесную связь с интегральной оценкой УФЗ имеет ЖИ ( $r = 0,716$ ), среднюю связь – ИК ( $r = -0,579$ ), ИР ( $r = -0,505$ ), проба Мартинэ ( $r = -0,512$ ); в первом и втором случае связь является достоверной ( $p < 0,05$ ); слабый вид связи наблюдается с СИ. Следовательно, в начале эксперимента функциональное состояние мышечного аппарата испытуемых имело незначительное влияние на интегральную оценку УФЗ. В свою очередь функциональные ресурсы дыхательной и сердечно-сосудистой систем испытуемых являлись значимыми для оценки интегрального показателя их УФЗ.

В дальнейшем была определена взаимосвязь компонентов ФР с интегральной оценкой УФЗ. Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 3.14.



Таблица 3.14. – Плотность связи между компонентами ФР и интегральной оценкой УФЗ испытуемых в начале эксперимента,  $r$  ( $n = 62$ )

Показатель	МЦК	ППК	ДК	РОК
ИУФЗ	0,578	0,330	0,617	0,487

Примечание – ИУФЗ – интегральный УФЗ, МЦК – мотивационно-целевой компонент, ППК – познавательно-проектировочный компонент, ДК – деятельностный компонент, РОК – результативно-оценочный компонент.

Данные таблицы свидетельствуют о том, что между всеми компонентами ФР и интегральной оценкой УФЗ имеется положительная корреляционная связь средней плотности. Наиболее крепка связь деятельностного и мотивационно-целевого компонентов с интегральной оценкой УФЗ.

На основании полученных данных можно утверждать, что при повышении уровней сформированности компонентов ФР испытуемых будет наблюдаться положительная динамика их УФЗ.

В процессе эксперимента одной из задач было определить степень влияния нагрузок физкультурно-рекреационного характера на организм студентов, оценить взаимосвязь параметров УФЗ.

Плотность взаимосвязи между интегральной оценкой УФЗ испытуемых и ее показателями после эксперимента представлена в таблице 3.15.

Таблица 3.15. – Плотность связи между индексами УФЗ испытуемых и его интегральной оценкой после эксперимента,  $r$  ( $n = 62$ )

Показатель	Силовой индекс	Индекс Кетле	Жизненный индекс	Индекс Робинсона	Проба Мартинэ
ИУФЗ	0,187	-0,544	0,779	-0,690	-0,504

Примечание – ИУФЗ – интегральный УФЗ.

Сравнивая результаты корреляционного анализа исследуемых показателей до и после эксперимента, можно отметить, что существенных изменений не наблюдалось. Более всего укрепилась связь интегральной оценки УФЗ с ИР. Сильнее стала связь интегральной оценки УФЗ испытуемых с СИ и ЖИ.

Учитывая тот факт, что испытуемые ЭГ-1–3 и ЭГ-4 занимались по разным программам, мы проанализировали также взаимосвязь индексов УФЗ с его интегральной оценкой в каждой отдельной группе. Результаты данного анализа представлены в таблице 3.16.

Анализ данных таблицы 3.16 дает основание утверждать, что взаимосвязь показателей УФЗ с его интегральной оценкой у испытуемых ЭГ-1–3 и ЭГ-4 несколько отличается. Так, наблюдается сильная корреляционная связь пробы Мартинэ с интегральной оценкой УФЗ испытуемых ЭГ-2 и ЭГ-3 и средняя – испытуемых ЭГ-1. Плотность взаимосвязи ИР с интегральной оценкой УФЗ испытуемых во всех группах была средней, однако у испытуемых ЭГ-4 связь не была статистически достоверной, так как критическое значение выборочного коэффициента корреляции для испытуемых ЭГ-4 равно  $r = 0,544$ . Помимо того, во всех группах была выявлена статистически достоверная средняя связь интегральной оценки УФЗ испытуемых с ЖИ. У испытуемых ЭГ-1–3 имела место слабая корреляционная связь с показателем СИ, а в ЭГ-1 и ЭГ-3 – с показателем ИК. У испытуемых ЭГ-4 выявлена средняя связь интегральной оценки УФЗ с СИ и ИК.

Таблица 3.16. – Плотность связи между индексами УФЗ и его интегральной оценкой у испытуемых ЭГ после эксперимента

Показатели	ЭГ-1 (n = 15)	ЭГ-2 (n = 15)	ЭГ-3 (n = 17)	ЭГ-4 (n = 15)
Интегральный УФЗ	-	-	-	-
Силовой индекс	-0,131	-0,183	-0,017	0,386
Индекс Кетле	-0,256	-0,575	-0,153	-0,653
Жизненный индекс	0,510	0,520	0,504	0,651
Индекс Робинсона	-0,577	-0,539	-0,593	-0,480
Проба Мартинэ	-0,685	-0,751	-0,853	-0,058

Таким образом, можно сделать вывод, что существенное влияние на интегральный показатель УФЗ испытуемых ЭГ-1–3 оказали показатели ИР и проба Мартинэ, у испытуемых ЭГ-4 – показатель ИК. Показатель ЖИ оказывает сравнительно равное влияние на УФЗ испытуемых всех групп.

Поскольку здоровье рассматривается как способность организма адаптироваться к условиям внешней среды [14, 96], а адаптивные реакции оцениваются преимущественно по гемодинамическим показателям, то можно утверждать, что адаптация организма испытуемых ЭГ-1–3 к физическим нагрузкам проходила более эффективно, чем у испытуемых ЭГ-4.

Чтобы определить влияние проводимых нами мероприятий на УФЗ испытуемых, а также для сравнения результатов был проведен корреляционный анализ между компонентами ФР и интегральной оценкой УФЗ испытуемых в начале и после эксперимента. Результаты анализа, проведенного после эксперимента, представлены в таблице 3.17.

Таблица 3.17. – Плотность связи между компонентами ФР и интегральной оценкой УФЗ испытуемых после эксперимента,  $r$  ( $n = 62$ )

Показатель	МЦК	ППК	ДК	РОК
ИУФЗ	0,695	0,785	0,805	0,811

Примечание – ИУФЗ – интегральный показатель УФЗ, МЦК – мотивационно-целевой компонент, ППК – познавательно-проектировочный компонент, ДК – деятельностный компонент, РОК – результативно-оценочный компонент.

При сравнении результатов корреляционного анализа между интегральной оценкой УФЗ испытуемых и компонентами ФР до и после эксперимента была выявлена более тесная связь, особенно с познавательно-проектировочным и результативно-оценочным компонентами.

Так как для испытуемых ЭГ-4 целенаправленных мероприятий физкультурно-рекреационного содержания не проводилось, то целесообразно рассмотреть взаимосвязь интегральной оценки УФЗ испытуемых и компонентов ФР отдельно в каждой группе. Результаты анализа представлены в таблице 3.18.

Таблица 3.18. – Плотность связи между компонентами ФР и интегральной оценкой УФЗ испытуемых ЭГ после эксперимента

Показатели	ЭГ-1 ( $n = 15$ )	ЭГ-2 ( $n = 15$ )	ЭГ-3 ( $n = 17$ )	ЭГ-4 ( $n = 15$ )
ИУФЗ	-	-	-	-
МЦК	0,792	0,928	0,818	0,512
ППК	0,930	0,830	0,750	0,639
ДК	0,762	0,822	0,792	0,579
РОК	0,827	0,861	0,692	0,474

Примечание – ИУФЗ – интегральный показатель УФЗ, МЦК – мотивационно-целевой компонент, ППК – познавательно-проектировочный компонент, ДК – деятельностный компонент, РОК – результативно-оценочный компонент.

Данные таблицы 3.18 свидетельствуют о том, что связь интегральной оценки УФЗ с компонентами ФР испытуемых ЭГ-1–3 является сильной, кроме связи с результативно-оценочным компонентом испытуемых ЭГ-3. У испытуемых ЭГ-4 по всем показателям наблюдается средняя корреляционная связь. Следовательно, работа, проводимая с целью укрепления здоровья испытуемых, является наиболее эффективной при положительной динамике уровней сформированности компонентов ФР испытуемых.

### 3.3 Определение значимости используемых форм и средств физической рекреации

С целью определения значимости используемых в процессе эксперимента форм ФР нами было проведено анкетирование (приложение Л) испытуемых ЭГ-1–3. Полученные данные обрабатывались методом факторного анализа [122, 155]. На стадии качественного факторного анализа отбирались наиболее важные, на наш взгляд, факторы, качественно связанные с исследуемой проблемой, числовые значения которой можно определить. На основании полученных данных сформирована факторная матрица (приложение М). На стадии количественного анализа отбирались факторы, влияние которых на исследуемую проблему существенно. В уравнении множественной регрессии существенными обычно оказываются те факторы, которые имеют существенную корреляционную связь с результативными признаками (большой коэффициент корреляции), а между собой – несущественную (значение коэффициента корреляции малое). На данном этапе нами рассчитывалась корреляционная матрица.

Таким образом, на основании сформированной факторной матрицы создана корреляционная матрица, результаты которой отображены в таблице 3.19.

Из таблицы видно, что коэффициент корреляции между  $Y$  и  $X_1$  равен 0,352; между  $Y$  и  $X_2$  – 0,057; между  $Y$  и  $X_3$  – 0,376; между  $Y$  и  $X_4$  – 0,538; между  $Y$  и  $X_5$  – 0,374; между  $Y$  и  $X_6$  – 0,443; между  $Y$  и  $X_7$  – 0,367; между  $Y$  и  $X_8$  – 0,335; между  $Y$  и  $X_9$  – 0,359. Для фактора  $X_2$  связь с фактором  $X_1$  сильнее, чем с  $Y$  ( $r_{X_2X_1} = -0,239 > r_{YX_2} = 0,057$ ), для фактора  $X_5$  – сильнее с фактором  $X_8$  ( $r_{X_5X_8} = -0,406 > r_{YX_5} = 0,374$ ), для фактора  $X_7$  – сильнее с фактором  $X_8$  ( $r_{X_7X_8} = 0,507 > r_{YX_7} = 0,367$ ), для фактора  $X_8$  – сильнее с фактором  $X_7$  ( $r_{X_7X_8} = 0,507 > r_{YX_8} = 0,335$ ). Следовательно, факторы  $X_2$ ,  $X_5$ ,  $X_7$ ,  $X_8$  являются несущественными.

Для фактора  $X_1$  связь с  $X_2$ – $X_9$  меньше, чем с  $Y$ , следовательно, фактор  $X_1$  – существенный. Аналогично для факторов  $X_3$ ,  $X_4$ ,  $X_6$ ,  $X_9$  связь с  $Y$  теснее, чем с другими факторами. Таким образом, существенными факторами для нашего исследования являются:  $X_1$ ,  $X_3$ ,  $X_4$ ,  $X_6$ ,  $X_9$  ( $X_1$  – беседы,  $X_3$  – секции по видам спорта,  $X_4$  – участие в дискотеке,  $X_6$  – участие в спартакиаде УВО,  $X_9$  – участие в спортивных мероприятиях).

Таблица 3.19. – Корреляционная матрица определения значимости используемых форм и средств физической рекреации в ходе педагогического эксперимента

Показатели	Показатели									
	Y	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	X <sub>3</sub>	X <sub>4</sub>	X <sub>5</sub>	X <sub>6</sub>	X <sub>7</sub>	X <sub>8</sub>	X <sub>9</sub>
Y	1	<b>0,352</b>	0,057	<b>0,376</b>	<b>0,538</b>	0,374	<b>0,443</b>	0,367	0,335	<b>0,359</b>
X <sub>1</sub>	0,352	1	<b>-0,239</b>	-0,122	-0,140	0,072	-0,006	0,186	0,010	0,098
X <sub>2</sub>	0,057	-0,239	1	0,135	-0,121	0,029	-0,109	-0,222	0,001	0,059
X <sub>3</sub>	0,376	-0,122	0,135	1	0,148	0,085	-0,023	-0,165	0,102	-0,133
X <sub>4</sub>	0,538	-0,140	-0,121	0,148	1	0,221	0,139	0,158	0,142	0,045
X <sub>5</sub>	0,374	0,072	0,029	0,085	0,221	1	-0,171	-0,230	-0,406	-0,020
X <sub>6</sub>	0,443	-0,006	-0,109	-0,023	0,139	-0,171	1	0,328	0,440	0,087
X <sub>7</sub>	0,367	0,186	-0,222	-0,165	0,158	-0,230	0,328	1	<b>0,507</b>	0,237
X <sub>8</sub>	0,335	0,010	0,001	0,102	0,142	<b>-0,406</b>	0,440	<b>0,507</b>	1	0,102
X <sub>9</sub>	0,359	0,098	0,059	-0,133	0,045	-0,020	0,087	0,237	0,102	1

Примечание – Y – критерий, X<sub>1</sub> – беседы, X<sub>2</sub> – утренняя гигиеническая гимнастика, X<sub>3</sub> – секции по видам спорта, X<sub>4</sub> – участие в дискотеке, X<sub>5</sub> – участие в турпоходах, X<sub>6</sub> – участие в спартакиаде УВО, X<sub>7</sub> – участие в кроссе, X<sub>8</sub> – сдача контрольных нормативов, X<sub>9</sub> – участие в спортивных мероприятиях.

Компьютерные преобразования корреляционной матрицы позволили определить пять существенных факторов. Наполнение существенных факторов и величина их факторной нагрузки приведены в таблице 3.20.

Таблица 3.20. – Факторы и величины их нагрузок

Номер фактора	Идентифицированный фактор	Наполнение факторов	Величина факторной нагрузки, %
1	участие в дискотеке	0,538	14
2	участие в спартакиаде УВО	0,443	11
3	посещение секции по видам спорта	0,376	15
4	участие в спортивных мероприятиях	0,359	9
5	беседы	0,352	14
Итого			63

Таким образом, можно сделать следующий вывод: комплексное использование таких форм ФР, как посещение дискотек, участие в спартакиаде, посещение секции по видам спорта, участие в спортивно-массовых мероприятиях, беседы, позволяет повысить активность испытуемых в физкультурно-рекреационной деятельности на 63% и соответственно улучшить показатели УФЗ и физической подготовленности, получить необходимые знания в области физической культуры и ФР.

### Выводы по третьей главе

Применение модели организации ФР в процессе педагогического эксперимента позволило значительно улучшить у испытуемых ЭГ-1–3 следующие показатели:

1. ДА. Испытуемые ЭГ-1–3 имели достаточный, с научной точки зрения, объем ДА, в то время как в ЭГ-4 этот показатель был значительно ниже. Оценка ДА подтвердила улучшение ее показателей у испытуемых ЭГ-1–3. Так, в ходе эксперимента у 100% испытуемых ЭГ-1–3 ДА имела оценку «хорошо» и «отлично», у испытуемых ЭГ-4 оценку ДА «хорошо» имел только один испытуемый.

2. Уровни сформированности компонентов ФР испытуемых:

- мотивационно-целевого (на 66,1%), который включает интерес к физкультурно-рекреационной деятельности, мотивационную потребность в занятиях с использованием средств ФР;
- познавательно-проектировочного (на 61,3%), предполагающего образованность в области ФКСиТ и ФР;
- деятельностного (на 64,8%), который определяется активностью испытуемых в использовании разнообразных средств ФР в процессе жизнедеятельности;
- результативно-оценочного (62,9%), который включает знания об оценке результатов занятий физическими упражнениями с рекреационной направленностью.

Изменения, отмеченные у испытуемых ЭГ-1–3 за время педагогического эксперимента, достоверны ( $p < 0,05$ ).

3. Физическую подготовленность (на основании использования форм и средств ФР при организации занятий с целью увеличения ДА испытуемых), проявившуюся у испытуемых в:

- сгибании и разгибании туловища;
- наклоне вперед;
- беге на 500 м;
- прыжках в длину с места;
- беге на 100 м.

В начале эксперимента достоверные различия наблюдались лишь между показателями силы мышц брюшного пресса у испытуемых ЭГ-1 и ЭГ-4 ( $p < 0,05$ ); в конце эксперимента достоверность различий имела место уже между показателями скоростно-силовых характеристик испытуемых ЭГ и ЭГ-4; показателями силы мышц брюшного пресса у испытуемых ЭГ-1, ЭГ-2 и ЭГ-4; гибкости – ЭГ-2 и ЭГ-4; быстроты – у испытуемых ЭГ-1, ЭГ-2 и ЭГ-4; скоростной выносливости – у всех испытуемых ( $p < 0,05$ ).

4. УФЗ испытуемых. При определении УФЗ – одного из ведущих профессионально-личностных качеств – выявлено неудовлетворительное состояние отдельных морфофункциональных параметров организмов испытуемых. Анализ средних величин результатов, полученных в начале эксперимента свидетельствовал о неудовлетворительном состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также низком уровне физического развития. Интегральная оценка УФЗ испытуемых являлась низкой по среднему значению. Из общего количества испытуемых 37,1%

имели низкий и 53,2% ниже среднего УФЗ, что повышало роль ФР в профилактике заболеваний и повышении резервных возможностей организма. За время эксперимента подтверждена положительная динамика УФЗ испытуемых ЭГ-1–3.

Также при исследовании взаимосвязи между показателями физической подготовленности, УФЗ, объемом ДА и компонентами ФР в начале эксперимента обнаружены:

– взаимосвязь между интегральной оценкой физической подготовленности и ее составляющими. Связь является статистически достоверной, следовательно, при повышении каждого показателя увеличивается интегральный показатель физической подготовленности;

– сильная взаимосвязь объема ДА с мотивационно-целевым и деятельностным компонентами, средняя его взаимосвязь с результативно-оценочным компонентом. Взаимосвязь интегральной оценки физической подготовленности с мотивационно-целевым, деятельностным и результативно-оценочным компонентами является также средней;

– слабая корреляционная связь познавательно-проектировочного компонента с объемом ДА и с интегральной оценкой физической подготовленности. В то же время связь интегральной оценки физической подготовленности со всеми компонентами ФР является достоверной ( $p < 0,05$ ). Следует отметить, что после эксперимента связь познавательно-проектировочного компонента с объемом ДА стала сильной, это подтверждает эффективность сочетания процесса обучения испытуемых основам знаний в области физической культуры и ФР с ДА.

Эффективность использования форм и средств ФР подтверждена наличием корреляционной связи между компонентами ФР и интегральной оценкой УФЗ испытуемых.

Полученные результаты дают основание утверждать, что с повышением показателей сформированности компонентов ФР студентов будут увеличиваться показатели физической подготовленности, объем ДА и, самое главное, улучшатся показатели физического здоровья.

В результате факторного анализа наиболее эффективными формами ФР определены: посещение дискотек, участие в спартакиаде, посещение секций по видам спорта, участие в спортивно-массовых мероприятиях, беседы.



---

---

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

### Основные научные результаты исследования

1. Анализ литературных источников и собственные исследования позволили выявить существование проблемы: в условиях традиционного обучения система организации физкультурно-рекреационной деятельности в УВО нуждается в совершенствовании, научном обосновании и более глубокой разработке. Это обуславливает необходимость проведения дальнейших исследований, направленных на оптимизацию двигательного режима студентов, повышение их физической подготовленности и УФЗ.

Автором установлено, что увеличение объема ДА за счет организации активного отдыха и полезного досуга, рационализации свободного времени и использования различных средств ФКСиТ составляет сущность ФР студентов. Данный процесс осуществляется с учетом особенностей учебного режима.

Содержание ФР студентов представлено структурными категориями: ДА, условиями формирования потребности в ДА, субъектом деятельности и ее результатом. Ведущей категорией, по нашему мнению, является ДА, нормы которой служат ориентиром при организации физкультурно-рекреационной деятельности студентов. Системообразующим признаком ФР является ее конечный результат – *рекреационный эффект*. Он включает оздоровительный, образовательный, воспитательный, социально-психологический и «физкультурный» аспекты.

Все формы использования физических упражнений, направленные на эмоционально-активный отдых, развлечение, получение удовлетворения от двигательной деятельности, восстановление психических и физических сил, входят в содержание ФР. Она несет мощный оздоровительный эффект, который непосредственно выражается в улучшении физического здоровья. Дискотека (танцы) является одной из популярных форм ФР у молодежи.

Данные научно-методической литературы и результаты собственных исследований позволили обосновать необходимость повышения существующего двигательного режима студентов (рекомендуемый диапазон затрат на ДА находится в пределах 9–13 часов в неделю). Дефицит ДА по различным способам измерения составляет: 3–14 часов суммарных затрат времени за неделю; 450–1000 ккал энергетических затрат за сутки; по количеству локомоций за сутки в период учебных занятий – 50–65%,

в период экзаменов – 18–22% от биологической потребности. Это связано как с уменьшением биологической потребности в движении, так и с ростом несоответствия предлагаемых занятий интересам студентов. Основными причинами двигательной пассивности студентов являются: нехватка свободного времени, отсутствие в УВО секции по любимому виду спорта, неумение организовать свой двигательный режим, недостаточный учет интересов при организации занятий.

Ведущими мотивами при РОЗ для студентов выступают: коррекция фигуры, улучшение самочувствия, повышение работоспособности и получение зачета.

2. Впервые разработана структурно-функциональная модель организации ФР студентов, включающая: компоненты ФР студентов; методологические подходы; методику организации ФР студентов; педагогические условия, обеспечивающие эффективность данного процесса; критерии оценки полученного результата.

К компонентам ФР студентов относятся: *мотивационно-целевой* (предполагает побуждение к включению в повседневную жизнь студентов различных видов и форм ФР, способствующих сохранению и укреплению здоровья, повышению уровня физической подготовленности); *познавательно-проектировочный* (проявляется в создании собственной модели ФР, здравотворчески сообразного стиля мышления, в основе которого лежит понимание значимости ФР для восстановления сил, развлечения, саморазвития, направлен на обогащение собственных знаний о способах и формах ФР, о ее влиянии на участников физкультурно-рекреационной деятельности, о путях повышения ее эффективности); *деятельностный* (является показателем активности в использовании форм и средств ФР, предусматривает формирование разнообразных практических, проектировочных, организаторских умений); *результативно-оценочный* (характеризует умение студентов оценивать и анализировать результаты собственных занятий ФР).

Педагогическими условиями, обеспечивающими эффективность организации ФР студентов, являются: обеспечение мотивационной поддержки студентов в процессе формирования активного положительного отношения к физкультурно-рекреационной деятельности; личностно-ориентированный характер вовлечения студентов в физкультурно-рекреационную деятельность; учет индивидуальных особенностей студентов при организации физкультурно-рекреационной деятельности; развитие самостоятельности студентов в организации

собственной физкультурно-рекреационной деятельности на основе умений оценивать и анализировать ее результаты.

Методика организации ФР студентов направлена на увеличение объема их ДА до 9–13 часов в неделю посредством использования форм и средств ФР.

Критериями оценки полученных результатов определены: а) динамика УФЗ; б) изменения показателей физической подготовленности; в) сформированность компонентов ФР студентов.

3. Разработка и апробация методики организации ФР студентов включала три этапа: а) *организационный*, в рамках которого осуществлялась разработка программ и документации; б) *практический*, направленный на формирование у студентов в процессе занятий различными формами ФР знаний, умений и навыков, представлений о значимости ДА в жизнедеятельности студента, мотивации, интереса и потребности в ФР; включение студентов в физкультурно-рекреационную деятельность с учетом их интересов; внедрение в УВО различных физкультурно-рекреационных мероприятий; в) *контрольно-оценочный*, направленный на определение степени воздействия занятий и проводимых в процессе ФР мероприятий на УФЗ, показатели физической подготовленности, а также на показатели сформированности компонентов ФР студентов.

В результате проведенного исследования установлено, что предложенная методика организации ФР студентов позволила оптимизировать их ДА, обеспечить студентов знаниями о ФР, научить использовать полученные знания и умения на практике.

В процессе эксперимента у испытуемых ЭГ-1–3 улучшились показатели сформированности компонентов ФР:

- мотивационно-целевого – отношение количества испытуемых, имеющих высокий уровень сформированности мотивационно-целевого компонента в ЭГ-1, ЭГ-2, ЭГ-3 и ЭГ-4, составляет 6:8:12:2 соответственно;
- познавательно-проектировочного – высокий уровень сформированности данного компонента в ЭГ-4 имел только один испытуемый;
- деятельностного – более 70% испытуемых ЭГ-1–3 имели высокий уровень сформированности данного компонента; у испытуемых ЭГ-4 высокий уровень не был установлен;
- результативно-оценочного – испытуемые ЭГ-1–3 имели высокий и средний уровни сформированности данного компонента; в ЭГ-4 высокий уровень не отмечен ни у одного испытуемого.

Математическая обработка результатов исследования показала, что произошедшие изменения статистически достоверны ( $p < 0,05$ ).

У испытуемых ЭГ-1–3 по сравнению с ЭГ-4 установлена более выраженная положительная динамика ( $p < 0,1–0,001$ ) показателей физической подготовленности (силы мышц брюшного пресса, скоростно-силовых характеристик, гибкости, выносливости и быстроты).

При оценке УФЗ испытуемых ЭГ-1–3 установлены позитивные изменения. У них уменьшилось количество неудовлетворительных оценок УФЗ. Выявлена положительная динамика интегрального показателя УФЗ испытуемых ЭГ-1–3, данный показатель у испытуемых ЭГ-1 и ЭГ-3 увеличился от *ниже среднего* до *среднего*, у испытуемых ЭГ-2 – от *низкого* до *среднего*. Интегральный показатель УФЗ испытуемых ЭГ-4 остался прежним.

Полученные результаты посредством корреляционного анализа позволили определить взаимосвязи между компонентами ФР, показателями физической подготовленности и УФЗ испытуемых ( $p < 0,05$ ).

По нашему мнению, показатели УФЗ студентов являются ведущими в системе физического воспитания, поскольку значимость физического здоровья человека важнее, чем значимость физической подготовленности.

Эффективность ФР достигается путем использования разнообразных организационных форм ФР (дискотеки, спартакиады, секции по видам спорта, спортивно-массовые мероприятия, совмещение активных форм занятий с микролекциями), что подтверждается результатами факторного анализа.

### **Рекомендации по практическому использованию результатов**

При реализации структурно-функциональной модели и методики организации ФР студентов следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- учитывать психолого-педагогические особенности студентов, в первую очередь их мотивацию и интерес к ДА;
- использовать разнообразные формы и средства ФР (с учетом материально-технического обеспечения УВО);
- обучать студентов самостоятельному составлению и выполнению комплексов физических упражнений в свободное от занятий время, методике развития физических качеств;

– разрабатывать и применять инновационные приемы рационализации ДА студентов;

– ориентировать студентов на физкультурно-рекреационную деятельность в агитационно-образовательной системе УВО. С этой целью целесообразно организовывать и проводить циклы теоретических и методических занятий, диспутов по темам, затрагивающим аспекты рекреационно-оздоровительного и физкультурного образования, оформить тематические стенды наглядной агитации, ввести в зачеты и экзамены студентов теоретический раздел по вопросам теории и методики ФР, обеспечения физического развития, физической подготовленности, рационализации ДА, закаливания, формирования ЗОЖ;

– обеспечивать меры по организации ФР в УВО. С этой целью необходимо ввести в систему физкультурно-рекреационных мероприятий физкультурные паузы, физкультминутки, спортивные часы в течение учебного дня, сеть рекреационно-оздоровительных групп; увеличить количество секций по видам спорта с учетом интересов студентов;

– включать в систему традиционно применяемых физкультурно-спортивных мероприятий культурно-досуговые мероприятия – популярные у молодежи танцы (двигательная активность при посещении дискотек), туристические походы тематической направленности, занятия в спортивной секции и др.;

– организовывать четырехэтапное проведение спартакиады УВО: внутри учебных групп; между учебными потоками на курсе; между курсами на факультетах; между факультетами в УВО, что позволит увеличить объем ДА студентов и привлечь большее количество участников;

– обеспечивать оптимальный двигательный режим студентов (9–13 часов в неделю), позволяющий улучшить уровень физической подготовленности и повысить УФЗ.

Для наблюдения динамики показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности, экспресс-оценки уровня здоровья и ДА студентов целесообразно использовать «Паспорт здоровья студента». Полученные результаты могут оказать помощь в осуществлении выбора форм и средств ФР с учетом индивидуальных особенностей каждого студента, регулировании недельного объема их ДА.

Эффективность исследования подтверждена актами о внедрении результатов в образовательный процесс Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины, МГПУ им. И. П. Шамякина, Полесского государственного университета.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аванесов, К. Е. В сельской малокомплектной школе: организация спортивных соревнований / К. Е. Аванесов // Физическая культура в школе. – 1990. – № 1. – С. 43–45.
2. Агаджанян, Н. А. Здоровье студентов / Н. А. Агаджанян. – М. : Россия, 1997. – 300 с.
3. Агаджанян, Н. А. Биоритмы, спорт, здоровье / Н. А. Агаджанян, Н. Н. Шабатура. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 180 с.
4. Азаров, О. П. Педагогические идеи К. Д. Ушинского / О. П. Азаров. – М. : Знание, 1971. – 80 с.
5. Актуальные проблемы совершенствования программы по физической культуре в университетах страны : тез. докл. I Всесоюз. науч.-метод. конф., Ростов-на-Дону, 14–18 окт. 1991 г. / Ростов. гос. ун-т ; редкол.: Н. К. Ковалев, В. А. Уваров. – Ростов н/Д, 1991. – 113 с.
6. Алексеев, Н. Г. Познавательная деятельность при формировании осознанного решения задач : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Н. Г. Алексеев ; Моск. гос. пед. ин-т – М., 1975. – 27 с.
7. Алексеев, Н. Г. Формирование осознанного решения учебной задачи / Н. Г. Алексеев // Педагогика и логика : сб. / под ред. Г. П. Щедровицкого. – М. : Касталь, 1993. – 430 с.
8. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – 3-е изд., доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
9. Анашкина, Н. А. Социокультурные факторы и социально-педагогические механизмы формирования рекреативно-оздоровительной деятельности женщин : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. А. Анашкина ; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1996. – 31 с.
10. Анохин, П. К. Общие принципы компенсаций нарушений функций и их физиологическое обоснование / П. К. Анохин. – М. : Просвещение, 1956. – С. 123–147.
11. Апанасенко, Г. Л. Так можно ли измерить здоровье? / Г. Л. Апанасенко // Советский спорт. – 1987. – 17 мая. – С. 6.
12. Арвисто, М. А. Конкретно-социологическое исследование некоторых субъективных аспектов участия в спортивной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 / М. А. Арвисто ; Тартус. гос. ун-т. – Тарту, 1972. – 26 с.
13. Артемов, В. А. Запросы и потребности населения как базовый фактор планирования развития физической культуры и спорта городского

---

---

района : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. А. Артемов ; Всерос. научн.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1991. – 21 с.

14. Баевский, Р. М. Оценка адаптационного потенциала системы кровообращения при массовых профилактических обследованиях населения : экспресс-информация / Р. М. Баевский, А. П. Береснева, Р. Н. Палеев. – М. : Всесоюз. науч.-исслед. ин-т мед. и мед.-техн. информации, 1987. – 170 с.

15. Байдонов, В. Я. Физическая культура учителя как часть его общепедагогической культуры / В. Я. Байдонов // Физическая культура и здоровье. – 1996. – № 2. – С. 83–88.

16. Байдонов, В. Я. Новые подходы к оздоровлению школьников / В. Я. Байдонов // Физическая культура и здоровье. – 2000. – № 1. – С. 36–42.

17. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность культуры / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–8.

18. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физ. культуры, 2000. – 275 с.

19. Бальсевич, В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев : Здоров'я, 1987. – 223 с.

20. Бердус, М. Г. Формирование теории физической рекреации в контексте основ ее метатеории : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. Г. Бердус. – Малаховка, 2000. – 210 л.

21. Белякова, Р. Н. Некоторые аспекты формирования у школьников потребности и интереса к занятиям физической культурой и спортом / Р. Н. Белякова, Н. Н. Филиппов // Физическая культура и спорт в свободном времени детей и учащейся молодежи : материалы III регион. науч.-практ. конф., Витебск, 15–16 марта 1998 г. / Витеб. обл. центр ФВиС уч-ся [и др.] ; гл. ред.: Г. Ф. Беренштейн [и др.]. – Витебск, 1998. – С. 176–178.

22. Березкина, С. В. Физическая рекреация в формировании физической культуры личности студента : учеб. пособие / С. В. Березкина, О. В. Глухова. – Воронеж : Воронеж. гос. ун-т, 2003. – 88 с.

23. Берков, В. Ф. Философия и методология науки : учеб. пособие / В. Ф. Берков. – М. : Новое знание, 2004. – 336 с.

24. Благий, А. Л. Взаимосвязь мотивационной структуры личности с уровнем двигательной активности студентов / А. Л. Благий, Е. А. Захарина // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XIV Междунар. науч. конгр., Киев, 5–8 авг. 2010 г. / Нац. ин-т физ. культуры и спорта ; отв. В. А. Кашуба. – Киев, 2010. – С. 598.

25. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Бельский. – Минск : Лазурак, 2002. – 312 с.
26. Большая Советская энциклопедия / под ред. А. М. Прохорова. – 3-е изд. – М. : Советская энциклопедия, 1975. – Т. 21. – С. 616.
27. Бондаревский, Е. Движение – это жизнь / Е. Бондаревский, М. Гриненко // Спортивная жизнь России. – 1983. – № 4. – С. 24–25.
28. Брандт, З. Статистические методы анализа наблюдений / З. Брандт. – М. : Мир, 1975. – 312 с.
29. Буева, Л. П. Деятельность как объект социальной психологии / Л. П. Буева // Методологические проблемы социальной психологии / Л. П. Буева ; отв. ред. Е. В. Шорохова. – М. : Наука, 1975. – С. 45–62.
30. Булич, Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах : учеб. пособие для техникумов / Э. Г. Булич. – М. : Высш. шк., 1986. – 255 с.
31. Быховская, И. М. Физическая культура как практическая аксиология человеческого тела: методологические проблемы / И. М. Быховская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 2. – С. 25–28.
32. Визитей, Н. Н. Физическая культура личности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты / Н. Н. Визитей. – Кишинев : Штиинца, 1989. – 147 с.
33. Виленский, М. Я. Пути компенсации дефицита двигательной активности и повышения уровня физической работоспособности и подготовленности студенток / М. Я. Виленский, Б. Н. Минаев // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 4. – С. 54–57.
34. Виленский, М. Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе : учеб. пособие / М. Я. Виленский. – М. : Москов. гос. пед. ин-т им. В. И. Ленина, 1982. – 156 с.
35. Виленский, М. Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей : учеб. пособие / М. Я. Виленский, Р. С. Сафин. – М. : Высш. шк., 1989. – 159 с.
36. Виноградов, Г. П. Теория и методика рекреационных занятий физическими упражнениями : монография / Г. П. Виноградов. – Санкт-Пет. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 1997. – 163 с.
37. Виноградов, Г. П. Теоретические и методические основы физической рекреации : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 /



---

---

Г. П. Виноградов ; Санкт-Пет. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1998. – 51 с.

38. Виноградов, Г. П. Теоретические и методические основы физической рекреации : дис. ...д-ра пед. наук : 13.00.04 / Г. П. Виноградов. – СПб., 1998. – 460 л.

39. Виноградов, Э. Н. Основы физической культуры и здорового образа жизни : учеб. пособие / Э. Н. Виноградов. – М. : Университет, 1998. – 506 с.

40. Виру, А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Т. А. Юримяэ, Т. А. Смирнова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.

41. Виру, А. А. Механизмы адаптации к физической тренировке / А. А. Виру // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 9. – С. 16–18.

42. Воловик, А. Ф. Педагогика досуга : учебник / А. Ф. Воловик, В. А. Воловик. – М. : Флинта, 1998. – 240 с.

43. Волкинд, Н. Я. Напряжение сердечной деятельности у экзаменуемых спортсменов и нетренированных студентов / Н. Я. Волкинд // Теория и практика физической культуры. – 1978. – № 5. – С. 59–61.

44. Воронков, А. В. Педагогические условия организации физкультурно-рекреативной деятельности в учительском коллективе : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / А. В. Воронков. – Белгород, 2007. – 198 л.

45. Выдрин, В. М. Методологические проблемы теории физической культуры / В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 6. – С. 5–9.

46. Выдрин, В. М. Физическая культура и ее теория / В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 5. – С. 7–10.

47. Выдрин, В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В. М. Выдрин, А. Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2–4.

48. Выдрин, В. М. Физическая культура студентов вузов : учеб. пособие / В. М. Выдрин, Б. К. Зыков, А. В. Лотоненко. – Воронеж : Воронеж. гос. ун-т, 1991. – 160 с.

49. Выдрин, В. М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры : учеб. пособие / В. М. Выдрин. – СПб. : Санкт-Пет. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2001. – 76 с.

50. Выдрин, В. М. Введение в профессиональную деятельность : учеб. пособие / В. М. Выдрин. – СПб. : Санкт-Пет. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 1995. –183 с.

51. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : изд. центр «Академия», 2004. – 208 с.

52. Вяткин, Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б. А. Вяткин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 135 с.

53. Гавриленко, А. В. Растить здоровое поколение / А. В. Гавриленко // Физическая культура и здоровье. – 1998. – № 4. – С. 76–97.

54. Галкин, Ю. П. Физическая культура работников промышленного производства / Ю. П. Галкин // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 53–56.

55. Галкин, Ю. П. Проблемы физической рекреации и неспецифического физкультурного образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Ю. П. Галкин ; Санкт-Пет. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1997. – 32 с.

56. Ганапольский, В. И. Уроки туризма : пособие для учителей / В. И. Ганапольский. – Минск : НМЦентр, 1998. – 216 с.

57. Геллер, Е. М. Активный отдых студентов: спортивные развлечения и игры / Е. М. Геллер. – Минск : Выш. шк., 1980. – 144 с.

58. Гзовский, Б. М. Организация физического воспитания студентов / Б. М. Гзовский, Н. А. Нельга, В. Н. Кряж. – Минск : Выш. шк., 1978. – 96 с.

59. Глазько, Т. А. Профилактика профессиональных заболеваний студентов педагогических специальностей / Т. А. Глазько, А. Б. Глазько // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 8–9 окт. 2009 г. : в 2 ч. / Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол.: О. М. Демиденко [и др.]. – Гомель, 2009. – Ч. 1. – С. 220–223.

60. Горбунов, Ю. Г. Социологические исследования вопросов физического воспитания студентов / Ю. Г. Горбунов // Теория и практика физической культуры. – 1974. – № 2. – С. 47–49.

61. Горовой, В. А. Структурно-функциональная модель и методика организации физической рекреации студентов / В. А. Горовой // Мир спорта. – 2010. – № 4. – С. 68–75.

62. Горовой, В. А. Организационный этап методики организации физической рекреации студентов / В. А. Горовой // Актуальные проблемы

---

---

теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 21 апр. 2011 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: М. Е. Кобринский [и др.]. – Минск, 2011. – С. 308–310.

63. Горовой, В. А. Исследование уровня физического здоровья студентов под влиянием занятий физической рекреацией / В. А. Горовой // «Спортивная медицина. Здоровье и физическая культура. Сочи 2011» : материалы II Всерос. (с международным участием) науч.-практ. конф., Сочи, 16–18 июня 2011 г. ; под общ. ред. С. Е. Павлова. – Сочи : Советский спорт, 2011. – С. 160–163.

64. Горовой, В. А. Параметризация комплексной оценки типологии двигательных проявлений студентов 17–20 лет / В. А. Горовой, Е. А. Масловский, А. Н. Яковлев // Весн. Мазыр. дзярж. пед. ун-та імя І. П. Шамякіна. – 2011. – № 3. – С. 45–53.

65. Горовой, В. А. Физическая рекреация студентов : метод. рекомендации / В. А. Горовой. – Мозырь : Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина, 2011. – 158 с.

66. Горовой, В. А. Динамика физической подготовленности студентов в процессе использования средств и форм физической рекреации / В. А. Горовой // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь : сб. науч. тр. / Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь ; редкол. Н. Г. Кручинский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2011. – Вып. 10. – С. 49–53.

67. Горовой, В. А. Организация учебно-тренировочного процесса студентов на основе внедрения инновационных технологий / В. А. Горовой, Е. А. Масловский, В. И. Стадник // Весн. Мазыр. дзярж. пед. ун-та імя І. П. Шамякіна. – 2011. – № 4. – С. 47–51.

68. Горовой, В. А. Подходы, принципы и условия организации физкультурно-рекреационной деятельности студентов / В. А. Горовой // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь / БГУФК ; под ред. А. А. Михеева. – Вып. 14. – Минск, 2014. – С. 133–143.

69. Горовой, В. А. Теория и методика физического воспитания в схемах и таблицах: пособие для специализаций 1-03 02 01 01 «Специальная подготовка», 1 - 03 02 01 02 «Тренерская работа по виду спорта», 1-03 02 01 03 «Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность» / В. А. Горовой, М. И. Масло. – Мозырь : УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2014. – 119 с.

70. Горовой, В. А. Взаимосвязь познавательно-проектировочного компонента физической рекреации, объема двигательной активности и физической подготовленности студентов / В. А. Горовой // Наука і освіта. – 2014. – Спецвипуск. – С. 25–34.

71. Городилин, С. К. Организация физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства студенческой молодежи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. К. Городилин ; Акад. физ. восп. и спорта РБ. – Минск, 1994. – 24 с.

72. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011–2015 годы (постановление Совета Министров Республики Беларусь от 24 марта 2011 г. № 372). – Минск, 2011. – 9 с.

73. Гужаловский, А. А. Сегодня и каждый день / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 142 с.

74. Гужаловский, А. А. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня / А. А. Гужаловский, С. Д. Бойченко // Физическая культура и здоровье. – 1998. – № 3. – С. 97–121.

75. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техникумов физ. культуры / А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.

76. Гусева, Н. Л. Оптимизация двигательной активности студентов на основе интеграции учебной и внеучебной деятельности / Н. Л. Гусева, В. Г. Шилко // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 10. – С. 26–28.

77. Дегтярик, И. В. Студент и свободное время / И. В. Дегтярик, З. Л. Королева // Адукацыя і выхаванне. – 1998. – № 8. – С. 30–36.

78. Деятельность. Сознание. Личность / под ред. Д. А. Леонтьева. – М. : Смысл ; Академия, 2004. – 346 с.

79. Джаубаев, Ю. А. Физическая рекреация по месту жительства детей старшего школьного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю. А. Джаубаев ; Гос. ин-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – Л., 1990. – 23 с.

80. Джумаев, А. Д. Теоретические основы физической рекреации как составной части физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. Д. Джумаев. – Чарджоу, 1989. – 166 л.

81. Дилигенский, Г. Г. Проблемы теории человеческих потребностей / Г. Г. Дилигенский // Вопросы философии. – 1976. – № 9. – С. 39–41.

82. Домбровский, В. И. Использование программ в группах общефизической подготовки, направленных на привлечение студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями / В. И. Домбровский // Человек, здоровье, физическая культура на пороге XXI столетия : материалы Междунар. науч.-метод. конф., Брест, 30–31 марта 1999 г. / Брест. гос. ун-т ; гл. ред. А. А. Зданевич. – Брест, 1999. – С. 94–95.

83. Евстафьев, Б. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б. В. Евстафьев. – Л. : Воен. ин-т физ. культуры, 1985. – 122 с.

84. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Изд. 4-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 378 с.

85. Ермолаев, В. М. Зачетные требования по физическому воспитанию – на новую основу / В. М. Ермолаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 10. – С. 52–53.

86. Железняк, Ю. Д. Физическая активность и здоровье студентов вузов нефизкультурного профиля / Ю. Д. Железняк, А. В. Лейфа // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С. 46–47.

87. Жердев, В. Н. Организация физической рекреации в Воронежской области средствами туризма / В. Н. Жердев, Т. В. Зязина // Культура физическая и здоровье. – 2004. – № 1. – С. 57–59.

88. Жолдак, В. И. Олимпийский туризм: перспективы развития / В. И. Жолдак // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 11. – С. 26–28.

89. Жук, А. И. Активные методы обучения в системе повышения квалификации педагогов : учеб.-метод. пособие / А. И. Жук, Н. Н. Кашель. – Минск : Аверсэв, 2003. – 326 с.

90. Загорский, Б. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее значение и место в советской системе физического воспитания : метод. разработки для студ. ин-тов физ. культуры / Б. И. Загорский. – М. : Москов. гос. пед. ин-т им. В. И. Ленина, 1981. – 32 с.

91. Зайцев, П. В. Контроль за динамикой состояния здоровья и двигательной активности студентов / П. В. Зайцев, В. Ф. Стафеев, А. М. Образцова // Вопросы физического воспитания студентов : межвуз. сб. / Ленинград. гос. ун-т ; под ред.: В. Е. Борилкевич [и др.]. – Л., 1991. – Вып. 22. – С. 3–6.

92. Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе :

сб. науч. ст. / редкол.: А.Р. Борисевич [и др.]. – Минск : БГПУ им. М. Танка, 2013. – 332 с.

93. Зорин, И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И. В. Зорин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 11. – С. 9–13.

94. Иванчук, Н. В. Социальные проблемы изучения потребностей / Н. В. Иванчук. – Свердловск : Урал. ун-т, 1975. – 134 с.

95. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: науч.-метод. и орг. основы / В. И. Ильинич. – М. : Высш. шк., 1978. – 144 с.

96. Казначеев, В. П. Донозологическая диагностика в практике массовых обследований населения / В. П. Казначеев, Р. М. Баевский, А. П. Береснева. – Л. : Медицина, Ленинград. отд-ние, 1980. – 208 с.

97. Калинин, Л. А. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества / Л. А. Калинин, В. В. Матов // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 8–11.

98. Калоша, В. К. Математическая обработка результатов эксперимента / В. К. Калоша, С. И. Лобко, Т. С. Чикова. – Минск : Выш. шк., 1982. – 103 с.

99. Карповский, В. Н. Физическая культура и спорт в повышении работоспособности и учебно-трудовой активности студентов / В. Н. Карповский // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 10. – С. 13–14.

100. Клеменко, А. Э. Психологические факторы разработки и реализации программ физической рекреации в сфере организованного отдыха : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 19.00.07 / А. Э. Клеменко ; Санкт-Пет. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1998. – 19 с.

101. Кобринский, М. Е. Современный организационно-методический подход к формированию здорового образа жизни / М. Е. Кобринский, Д. К. Зубовский // Мир спорта. – 2005. – № 4. – С. 65–70.

102. Кобяков, Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 11. – С. 20–24.

103. Кобяков, Ю. П. Двигательная активность студента: структура, нормы, содержание / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 43–47.

104. Ковалева, О. Н. Формирование положительного отношения к физкультурно-спортивным занятиям у студентов / О. Н. Ковалева,

---

---

Т. Е. Могилевцева, А. С. Суворов // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 27–28 сент. 2007 г. / Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол.: О. М. Демиденко [и др.]. – Гомель, 2007. – С. 36–38.

105. Коваленя, В. И. Проблема мотивации занятий физической культурой по данным научной литературы / В. И. Коваленя // Психологические основы педагогической деятельности : материалы VI межвуз. конф., Санкт-Петербург, 3 июня 2003 г. / Санкт-Пет. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта ; под ред. Г. В. Лозовой. – СПб., 2003. – С. 3–10.

106. Кодекс Республики Беларусь об образовании : принят Палатой представителей 2 декабря 2010 года : одобрен Советом Республики 22 декабря 2010 года. – Минск, 2011. – 352 с.

107. Козлов, Р. С. Формирование физической культуры личности студентов вузов на занятиях в секции по общей физической подготовке : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Р. С. Козлов. – Майкоп, 2006. – 175 л.

108. Коледа, В. А. Образовательный процесс и здоровье студентов: условия благополучной динамики / В. А. Коледа, В. И. Ярмолинский // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 27–28 сент. 2007 г. / Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол.: О. М. Демиденко [и др.]. – Гомель, 2007. – С. 38–40.

109. Коледа, В. А. Теоретико-методические основы физического воспитания в системе профессионально-личностного развития студентов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В. А. Коледа ; Белорус. гос. акад. физ. культуры. – Минск, 2002. – 42 с.

110. Коледа, В. А. Особенности физического воспитания школьников и студентов Гомельского района / В. А. Коледа, В. А. Медведев. – Гомель : Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины, 1999. – 214 с.

111. Комаров, И. И. Факторы, формирующие отношение рабочих-кузнецов к физической культуре / И. И. Комаров, В. А. Малова // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 1. – С. 46–48.

112. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов / разработ.: В. Н. Кряж [и др.]. – Минск : Минобразования РБ, БелНИИ образования, 1994. – 52 с.

113. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь (приложение к постановлению

Министерства образования Республики Беларусь от 14 декабря 2006 г. № 125). – Минск, 2007. – 18 с.

114. Корзан, Л. Н. К вопросу об организации свободного времени студентов / Л. Н. Корзан, Е. М. Шубзда, И. П. Волчок // Человек, здоровье, физическая культура на пороге XXI столетия: матер. Междунар. науч.-метод. конф., Брест, 30–31 марта 1999 г. / Брест. гос. ун-т; редкол.: А. А. Зданевич [и др.]. – Брест, 1999. – С. 148–149.

115. Костючик, И. Ю. Место и значение физической рекреации в сфере физического воспитания студентов Полесского государственного университета / И. Ю. Костючик // Здоровье для всех: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Пинск, 20–22 мая 2010 г.: в 2 ч. / Нац. банк РБ [и др.]; редкол.: К. К. Шебеко [и др.]. – Пинск, 2010. – Ч. 1. – С. 227–229.

116. Кретти, Д. Б. Психология в современном спорте / Д. Б. Кретти. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.

117. Кривцун-Левшина, Л. Н. Социально-демографические мотивационные особенности физкультурной активности населения / Л. Н. Кривцун-Левшина // Вестн. спортивной Беларуси. – 1995. – Спец. вып. – С. 8–10.

118. Круглик, И. П. Сравнительный анализ спортивных интересов к занятиям физической культурой и спортом у студентов-первокурсников / И. П. Круглик, Е. Е. Хританович, И. И. Круглик // Здоровье для всех: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Пинск, 20–22 мая 2010 г.: в 2 ч. / Нац. банк РБ [и др.]; редкол.: К. К. Шебеко [и др.]. – Пинск, 2010. – Ч. 1. – С. 233–234.

119. Кряж, В. Н. Введение в гуманизацию физического воспитания: в 3 ч. / В. Н. Кряж. – Минск: Четыре четверти, 1996. – Ч. 3. – 86 с.

120. Кряж, В. Н. Гуманизация физического воспитания / В. Н. Кряж, З. С. Кряж. – Минск: Нац. ин-т образования, 2001. – 179 с.

121. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: пособие для преподавателей и кураторов групп средн. и высш. учеб. заведений / Р. И. Купчинов. – Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 211 с.

122. Лебедева, Г. И. Прикладная математика. Математические модели в транспортных системах: учеб. пособие / Г. И. Лебедева, Н. А. Микулик. – Минск: Асар, 2009. – 512 с.

123. Леонтьев, А. Н. Потребности, мотивы и эмоции / А. Н. Леонтьев. – М.: изд-во Моск. ун-та, 1971. – 40 с.



124. Леонтьев, А. Н. Избранные психологические произведения : в 2 т. / А. Н. Леонтьев ; под ред. В. В. Давыдова [и др.]. – М. : Педагогика, 1983. – Т. 2. – 320 с.

125. Логинов, С. И. Физическая активность: методы оценки и коррекции / С. И. Логинов. – Сургут : Сургут. гос. ун-т, 2005. – 74 с.

126. Локтев, С. А. Новый взгляд на старые проблемы / С. А. Локтев, В. А. Барабанов, В. А. Якобашвили // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 3. – С. 51–53.

127. Ломов, Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов. – М. : Наука, 1984. – 444 с.

128. Лопатик, Т. А. Моделирование процесса физической подготовки студентов непедагогических вузов / Т. А. Лопатик. – Минск : Бестпринт, 2008. – 23 с.

129. Лотоненко, А. В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / А. В. Лотоненко. – Воронеж, 1998. – 340 л.

130. Лотоненко, А. В. Физическая рекреация для здоровья человека и восстановления работоспособности спортсменов / А. В. Лотоненко [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2005. – № 2(4). – С. 7–10.

131. Лотоненко, А. В. Специфика формирования у студентов потребности в физической культуре : учеб. пособие / А. В. Лотоненко. – Воронеж : Воронеж. гос. пед. ун-т, 1995. – 145 с.

132. Лубышева, Л. И. Женщина и спорт: социальный аспект / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 6. – С. 13–16.

133. Лубышева, Л. И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 36–39.

134. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М. : Гос. центр. ин-т физ. культуры, 1992. – 120 с.

135. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний : учеб. пособие / В. П. Лукьяненко – М. : Советский спорт, 2003. – 224 с.

136. Лукашенко, А. Г. Послание Президента А. Г. Лукашенко белорусскому народу и Национальному собранию «Здоровье государства – это благополучие человека, согласие в обществе, целеустремленность нации» / А. Г. Лукашенко // Сов. Беларусь. – 2008. – 30 апр. – С. 1–4.

137. Лю Юн Цянь. Педагогические факторы стимулирования физкультурной активности студенческой молодежи / Лю Юн Цянь // Мир спорта. – № 4. – 2008. – С. 53–56.

138. Лю Юн Цянь. Физическая культура в ценностных ориентациях современных студентов / Лю Юн Цянь // Мир спорта. – № 1. – 2008. – С. 33–37.

139. Мансуров, И. И. Структура занятий физической культурой и спортом населения Карачаево-Черкесии / И. И. Мансуров // Теория и практика физической культуры. – 1973. – № 10. – С. 40–42.

140. Марищук, Л. В. Психология спорта : учеб. пособие для студентов специальностей физической культуры и спорта учреждений, обеспечивающих получение высшего образования / Л. В. Марищук. – Минск : БГУФК, 2006. – 105 с.

141. Марченко, В. З. Двигательные переключения в физическом воспитании молодежи / В. З. Марченко. – Гомель : Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины, 2005. – 206 с.

142. Мархоцкий, Я. Л. Валеология : учеб. пособие / Я. Л. Мархоцкий. – Минск : Выш. шк., 2006. – 286 с.

143. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

144. Матвеев, Л. П. О некоторых проблемах теории и практики физической культуры / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 7. – С. 5–8.

145. Медведев, В. А. Использование физкультурно-оздоровительных программ для повышения уровня физического здоровья студенток с заболеваниями опорно-двигательного аппарата / В. А. Медведев, О. П. Маркевич // Вестн. Полоцк. гос. ун-та. – 2005. – № 5. – С. 186–189.

146. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учеб. для вузов физ. культуры / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 382 с.

147. Мойсечук, С. Б. Теоретико-методологические основы организации культурно-досуговой деятельности учащихся / С. Б. Мойсечук // Адукацыя і выхаванне. – № 4. – 2010. – С. 32–35.

148. Морозова, Л. П. Формирование физической культуры личности студенток в процессе занятий ритмической гимнастикой : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. П. Морозова. – М., 2002. – С. 115–116.

149. Мразек, Й. Спорт, здоровье и представления о телесности в Центральной и Восточной Европе / Й. Мразек, И. Быховская, Л. Фиалова

---

---

// Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы : тез. Междунар. конгр., Москва, 24–28 мая 1998 г. : в 2 т. / Рос. гос. акад. физ. культуры ; редкол.: В. В. Кузин [и др.]. – М., 1998. – Т. 1. – С. 191–192.

150. Мун Вон Бэ. Организационно-структурные закономерности и тенденции развития туризма в сфере досуга населения Республики Корея : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Мун Вон Бэ ; Междунар. центр туризма, Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – СПб., 1998. – 35 с.

151. Муравов, И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – Киев : Здоровья, 1989 – 246 с.

152. Мюллер, В. К. Англо-русский словарь / В. К. Мюллер. – 23-е изд., стер. – М. : Рус. яз., 1990. – 848 с.

153. Назаров, П. А. Прогноз некоторых затрат времени студенческой молодежью к 2000 году / П. А. Назаров // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 11. – С. 59–62.

154. Нарскин, Г. И. Особенности занятий по физическому воспитанию студенток подготовительного отделения / Г. И. Нарскин, С. Л. Володкович, Л. М. Ярчак // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 27–28 сент. 2007 г. / Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол.: О. М. Демиденко [и др.]. – Гомель, 2007. – С. 186–188.

155. Начинская, С. В. Спортивная метрология : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / С. В. Начинская. – М. : Академия, 2005. – 240 с.

156. Неправский, М. М. Для самостоятельных занятий учащихся в свободное время / М. М. Неправский // Физическая культура и здоровье. – 1998. – № 2. – С. 119–127.

157. Никулин, И. Н. Подготовка будущего учителя к физкультурно-рекреативной деятельности с учащимися общеобразовательной школы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / И. Н. Никулин. – Белгород, 2000. – 209 л.

158. Николаев, А. Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности / А. Н. Николаев // Психологические основы педагогической деятельности : сб. ст. / Санкт-Пет. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта ; под ред. А. Н. Николаева. – СПб., 2003. – Вып. 7. – С. 55–58.

159. Нифонтова, Л. Н. О реальном и рациональном распределении трудящимися недельного объема затрат времени на занятия физическими

упражнениями / Л. Н. Нифонтова // Теория и практика физической культуры. – 1979. – № 12. – С. 36–38.

160. Ожегов, С. И. Словарь русского языка: ок. 57 000 слов / С. И. Ожегов; под ред. чл.-кор. АН СССР Н. Ю. Шведовой. – 20-е изд., стереотип. – М.: Рус. яз., 1989. – 750 с.

161. Омельченко, Е. И. Структура спортивных интересов молодежи промышленных предприятий / Е. И. Омельченко // Теория и практика физической культуры. – 1971. – № 8. – С. 29–30.

162. Орлов, А. С. Социология рекреации / А. С. Орлов. – М.: Наука, 1995. – 118 с.

163. Палайма, Ю. Ю. Мотивы спортивной деятельности / Ю. Ю. Палайма // Теория и практика физической культуры. – 1966. – № 8. – С. 56–64.

164. Перевозников, А. С. Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов нефизкультурных вузов / А. С. Перевозников, М. В. Шапошникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 1. – С. 59–61.

165. Пиотровски, Л. М. Физическая рекреация как часть физической культуры: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л. М. Пиотровски. – Л., 1980. – 167 л.

166. Пирогова, Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев: Здоров'я, 1986. – 152 с.

167. Платонова, Л. М. Некоторые методические и теоретические аспекты исследования структуры физкультурных и спортивных интересов / Л. М. Платонова. – Минск: Высш. шк., 1980. – 18 с.

168. Платонова, Л. М. Физкультурные и спортивные интересы студенческой молодежи как предмет социологического исследования: автореф. дис. ... канд. филос. наук: 09.00.11 / Л. М. Платонова; Белорус. гос. орден. ин-т. физ. культуры. – Минск, 1980. – 21 с.

169. Полиевский, С. А. Физкультура и профессия / С. А. Полиевский, И. Д. Старцева. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 160 с.

170. Полякова, Т. Д. Здоровьесбережение – важная составляющая инновационного образовательного процесса / Т. Д. Полякова, Д. К. Зубовский // Мир спорта. – 2008. – № 1. – С. 52–58.

171. Пономарев, Г. Н. Высшее профессиональное образование в области физической культуры: состояние, предпосылки и направления

---

---

обновления : монография / Г. Н. Пономарев. – СПб. : Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена, 2003. – 262 с.

172. Пономарев, Н. И. Физическая культура как элемент культуры общества человека / Н. И. Пономарев. – СПб. : Санкт-Пет. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2000. – 284 с.

173. Пономарева, Н. Что нужно знать о биоритмах: Здоровье – всему голова / Н. Пономарева // Спортивная жизнь России. – 1994. – № 9. – С. 19–20.

174. Пономарчук, В. А. Физическая культура, спорт, личность / В. А. Пономарчук. – М. : Знание, 1998. – 40 с.

175. Программа физического воспитания населения СССР (основные исходные данные) // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 3. – С. 11.

176. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях : сл.-справ. / сост. Е. Н. Сурков ; под ред. В. У. Агеевца. – М. : Физкультура, образование, наука, 1996. – 450 с.

177. Психология / под ред.: А. А. Смирнова [и др.]. – 2-е изд. – М. : Учпедгиз, 1962. – С. 362–383.

178. Психология : пособие для студ. БГУ, обучающихся по спец. гуманитар. и естественнонауч. профиля / И. А. Фурманов [и др.] ; под общ. ред. И. А. Фурманова. – Минск : Белорус. гос. ун-т, 2007. – 259 с.

179. Пустыльник, Е. И. Статистические методы анализа и обработки наблюдений / Е. И. Пустыльник. – М. : Наука, 1968. – 288 с.

180. Райцин, В. Я. Моделирование социальных процессов / В. Я. Райцин. – М. : Экзамен, 2005. – 192 с.

181. Рейзин, В. М. Физическая культура в жизни студента / В. М. Рейзин, А. С. Ищенко ; под ред. А. А. Логинова. – Минск : Выш. шк., 1986. – 175 с.

182. Рекомендации о порядке организации и проведения дискотек и других молодежных культурно-досуговых мероприятий в Республике Беларусь // Пазашкольнае выхаванне. – 2003. – № 5. – С. 14–15.

183. Реховская, С. Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека : дис. ... канд. психол. наук : 13.00.04 / С. Н. Реховская. – СПб., 2007. – 194 л.

184. Рипа, М. Д. Некоторые социальные факторы формирования физкультурных и спортивных интересов / М. Д. Рипа // Теория и практика физической культуры. – 1971. – № 10. – С. 45–47.

185. Романов, К. Ю. Контроль и самоконтроль уровня физического здоровья и физической подготовленности посредством использования «Паспорта здоровья» / К. Ю. Романов // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 8–9 окт. 2009 г. : в 2 ч. / Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол.: О. М. Демиденко [и др.]. – Гомель, 2009. – Ч. 1. – С. 162–163.

186. Рубис, Л. Г. Физическая рекреация молодежи средствами самодеятельного туризма : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. Г. Рубис ; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – СПб., 1995. – 22 с.

187. Рудик, П. А. Проблемы психологии спорта / П. А. Рудик, А. Ц. Пуни. – М. : Прогресс, 1966. – 546 с.

188. Рукавицына, С. Л. Спортивная метрология : методика корреляционного анализа : пособие / С. Л. Рукавицына, Ю. О. Волков. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2009. – 39 с.

189. Рыжкин, Ю. Е. Социально-психологические проблемы физической рекреации / Ю. Е. Рыжкин. – СПб. : Нестор, 2005. – 165 с.

190. Рыжкин, Ю. Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации : учеб. пособие / Ю. Е. Рыжкин. – СПб. : Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена, 1997. – 36 с.

191. Рыжкин, Ю. Е. Подготовка кадров по физической рекреации / Ю. Е. Рыжкин // Профессиональная подготовка педагогов-специалистов в области физической культуры и спорта : материалы всерос. межвуз. науч.-практ. конф., Москва, 22–23 апр. 1999 г. / Москов. гос. пед. ун-т, Москов. гос. акад. физ. культуры ; редкол.: С. Г. Сейранов [и др.]. – М., 1999. – С. 69–74.

192. Рыжкин, Ю. Е. К вопросу о понятии «физическая рекреация» / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 55–57.

193. Рыжкин, Ю. Е. Физическая рекреация и здоровье человека / Ю. Е. Рыжкин. – СПб. : НИИ химии СПб гос. ун-та, 2003. – 96 с.

194. Савиньски, В. Основы двигательной рекреации. Оздоровительная физическая культура : учеб. пособие / В. Савиньски ; пер. с польск. / под ред. В.А. Соколова. – Минск : Минсктиппроект, 1994. – 128 с.

195. Савинцев, А. А. Эксперимент: разум нового времени / А. А. Савинцев // *Mixtura verborum* 2005: тело, смысл, субъект : сб. ст. / под общ. ред. С. А. Лишаева. – Самара : Самар. гуманит. акад., 2005. – С. 158–166.

196. Селуянов, В. Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков, И. П. Космина. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.

197. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.

198. Сидоров, В. М. Рекреология – система наук об отдыхе / В. М. Сидоров. – Киев : О-во «Знание» Украин. ССР, 1990. – 16 с.

199. Силяева, Т. С. Состояние здоровья студенческой молодежи / Т. С. Силяева // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 8–9 окт. 2009 г. : в 2 ч. / Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол.: О. М. Демиденко [и др.]. – Гомель, 2009. – Ч. 1. – С. 267–269.

200. Словарь иностранных слов / под ред. А. Г. Спиркина, И. А. Акчурина, Р. С. Карпинского. – 7-е изд., перераб. – М. : Рус. яз, 1980. – С. 436.

201. Смородинов, А. С. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов / А. С. Смородинов, В. И. Смородинова // Культура физическая и здоровье. – 2004. – № 1. – С. 30–32.

202. Соколов, В. А. Источники физкультурно-спортивной активности молодежи / В. А. Соколов. – Минск : Полымя, 1987. – 103 с.

203. Соколов, В. А. Мотивация занятий физической культурой и спортом школьников : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. А. Соколов ; Белорус. гос. орд. ин-т физ. культуры. – Минск, 1973. – 22 с.

204. Соколов, В. А. Теоретико-эмпирическая модель системы факторов социально-педагогической ориентации на физкультурную деятельность студенческой молодежи / В. А. Соколов // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи : тез. докл. Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 4–6 апр. 1995 г. : в 2 ч. / Мин-во образования и науки РБ [и др.] ; редкол.: Е. А. Масловский [и др.]. – Минск, 1995. – Ч. 1. – С. 7–8.

205. Солодков, А. С. Физиология спорта : учеб. пособие / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – СПб. : Санкт-Пет. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 1999. – 231 с.

206. Судаков, К. В. Стресс: Постулаты с позиции общей теории функциональных систем / К. В. Судаков // Патологическая физиология и экспериментальная терапия. – 1992. – № 4. – С. 86–93.

207. Суржок, Т. К. Физическая рекреация в профессиональной подготовке будущих менеджеров : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Т. К. Суржок. – СПб., 2004. – 137 л.

208. Суслов, Ф. П. Терминология спорта: Толковый словарь спортивных терминов / Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

209. Сухарев, А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев. – М. : Медицина, 1991. – 270 с.

210. Сысоев, Ю. В. Мотивы занятий оздоровительным бегом / Ю. В. Сысоев // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 5. – С. 32–35.

211. Таубер, Д. Р. Физическое воспитание учащихся старших классов общеобразовательных лицеев и средних учебных заведений на основе применения рекреационно-спортивной деятельности и туризма : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д. Р. Таубер. – Познань, 2003. – 165 л.

212. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студ. фак-тов физ. культуры пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.

213. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.

214. Тимошенко, В. В. Основы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи Беларуси и Польши : монография / В. В. Тимошенко, Ю. Татарчук, А. Н. Тимошенко. – Минск : БИП-С плюс, 2006. – 72 с.

215. Толковый словарь спортивных терминов : ок. 7400 терминов / сост. : Ф. П. Суслов, С. М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1993. – 352 с.

216. Трегубов, Б. А. Свободное время молодежи: сущность, типология, управление / Б. А. Трегубов. – СПб. : С.-Петербур. ун-т. – 1991. – 152 с.

217. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : изд. центр «Академия», 2003. – 480 с.

218. Фадеев, Б. Г. Физкультурный минимум в здоровом образе жизни / Б. Г. Фадеев // Спортивная жизнь России. – 1986. – № 8. – С. 38–39.



219. Федорова, А. В. Физическая рекреация в режиме труда и отдыха машиностроителей: (на прим. рабочих-станочников) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. / А. В. Федорова ; Санкт-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1996. – 24 с.

220. Федякина, Л. К. Развитие координационных и интеллектуальных способностей школьников младших классов на основе возрастных закономерностей организации движения : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. К. Федякина. – Сочи, 1998. – 136 л.

221. Физическая культура студента : учебник / М. Я. Виленский [и др.] ; под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2001. – 448 с.

222. Физическое воспитание студентов и учащихся : учеб. пособие / Н. Я. Петров [и др.] ; под ред. Н. Я. Петрова, В. А. Соколова. – Минск : Полымя, 1988. – 256 с.

223. Физическая культура : тип. учеб. программа для высш. учеб. заведений / В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. – Минск : Респ. ин-т высш. шк., 2008. – 60 с.

224. Физкультурные потребности, мотивы и ценности учащихся 11-х классов в контексте формирования физической культуры нации / В. Н. Кряж [и др.] // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XI Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2009 г., Минск, 15–16 апр. 2010 г. : Молодежь – науке / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: М. Е. Кобринский [и др.]. – Минск, 2010. – С. 211–214.

225. Филиппов, Н. Н. Пути активизации двигательной деятельности старших школьников Республики Беларусь к занятиям физической культурой по месту жительства / Н. Н. Филиппов // Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ : материалы Междунар. науч. конгр., Минск, 23–25 июня 1999 г. : в 2 ч. / Междунар. конфедерация спорт. организаций [и др.] ; под ред. Б. Н. Рогатина. – Минск, 1999. – Ч. 1. – С. 115–121.

226. Филиппов, Н. Н. Научно-педагогические основы физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства / Н. Н. Филиппов. – Минск : РУП «Минсктиппроект», 2001. – 174 с.

227. Филиппов, Н. Н. Отношение студенческой молодёжи к занятиям физической культурой в новых социально-экономических условиях / Н. Н. Филиппов // Адукацыя і выхаванне. – 2001. – № 8. – С. 66–68.

228. Филиппов, Н. Н. Формы повышения эффективности занятий в физкультурно-оздоровительных группах по месту жительства с учетом потребностей трудящихся : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. Н. Филиппов ; Белорус. гос. орд. ин-т физ. культуры. – Минск, 1987. – 24 с.

229. Формирование физического здоровья детей и молодежи, проживающих на территориях радионуклидного загрязнения : пособие для руководителей физ. воспитания дошк. учреждений, учителей физ. культуры общеобразовательных учреждений, преподавателей физ. воспитания высш. учеб. заведений / под ред.: М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2005. – 377 с.

230. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студ. вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.

231. Фурманов, А. Г. Физическая рекреация: виды, формы и средства активного досуга / А. Г. Фурманов // Современные экологические проблемы устойчивого развития Полесского региона и сопредельных территорий: наука, образование, культура : материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 25–27 сент. 2007 г. : в 3 ч. / Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина ; редкол.: В. В. Валетов [и др.]. – Мозырь, 2007. – Ч. 1. – С. 26–28.

232. Фурманов, А. Г. Организация мониторинга здоровья студентов / А. Г. Фурманов // Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ : материалы Междунар. науч. конгр., Минск, 23–25 июня 1999 г. : в 2 ч. / Междунар. конфедерация спорт. организаций [и др.] ; под ред. Б. Н. Рогатина. – Минск, 1999. – Ч. 2. – С. 170–172.

233. Фурманов, А. Г. Формирование здорового образа жизни учащихся и студентов учебных заведений, находящихся на территориях радионуклидного загрязнения / А. Г. Фурманов, Ю. Н. Князев // Мир спорта. – 2001. – № 3. – С. 52–55.

234. Фурманов, А. Г. Здоровье студентов Беларуси / А. Г. Фурманов // Молодь третього тисячоліття: гуманітарні проблеми та шляхи їх розв'язання. Культура, мистецтво, валеологія, фізичне виховання, спорт : зб. наук. ст. : у 3 т. / Одес. держ. ун-т ; загальний уклад, і наук. ред. В. М. Соколов. – Одеса, 2000. – Т. 2. – С. 345–352.

235. Фурманов, А. Г. Физическая рекреация : учеб. пособие для студентов вузов / А. Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2009. – 495 с.

236. Фурманов, И. А. Общая психология : учебник / И. А. Фурманов, Л. А. Вайнштейн, В. А. Поликарпов. – Минск : Современ. шк., 2009. – 512 с.

237. Харитонов, А. В. Формирование и проявление отношения военнослужащих к физической рекреации : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / А. В. Харитонов ; Санкт-Пет. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1998. – 16 с.

238. Чекмарева, Н. Г. Особенности развития физической рекреации в Украине / Н. Г. Чекмарева, Е. В. Шатрова, В. А. Зелик // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2014 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2014 – Ч. 2. – С. 293–295.

239. Черенко, В. А. Оптимизация и индивидуализация двигательной активности в системе физического воспитания студентов / В. А. Черенко // Мир спорта. – 2005. – № 2. – С. 37–40.

240. Шеннон, Р. Имитационное моделирование систем – искусство и наука / Р. Шеннон. – М. : Мир, 1978. – 424 с.

241. Шитикова, Г. Ф. Теоретико-методические основы физической рекреации школьников / Г. Ф. Шитикова / Актуальные проблемы теории физической культуры как учебной дисциплины : сб. науч. тр. / Гос. ин-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта ; редкол.: В. М. Выдрин. – Л., 1986. – С. 44–46.

242. Шитикова, Г. Ф. Если хочешь быть здоровым / Г. Ф. Шитикова. – Л. : Лениздат, 1978. – 152 с.

243. Штоф, В. А. Моделирование и философия / В. А. Штоф. – М. : Наука, 1966. – 197 с.

244. Щептев, М. М. Методологические подходы к проведению занятий по лечебной физкультуре в спец. мед. группах вузов : учеб. пособие / М. М. Щептев, В. В. Садовский, М. В. Вдовин. – Пенза : Пенз. гос. архит.-строит. акад., 1999. – 116 с.

245. Уилмор, Д. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Д. Х. Уилмор, Д. Л. Костил. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 504 с.

246. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств / под ред. Е. Н. Захарова, А. А. Сафонова. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.

247. Якимец, И. В. Пути и средства компенсации дефицита двигательной активности у детей подросткового возраста : автореф. дис.

... кан. пед. наук : 13.00.04 / И. В. Якимец ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2005. – 21 с.

248. Якобсон, М. А. Ориентация понятий «спорт», «физическое воспитание», «физическая рекреация» в системе социологических понятий / М. А. Якобсон. – Минск : Белорус. гос. орден. ин-т физ. культуры, 1971. – 33 с.

249. Bauman, A. Habitual physical activity & cardiovascular risk factors / A. Bauman // Medical journal of Australia. – 1991. – V. 154, № 1. – P. 22–28.

250. Biddle, S. Foundation of Health-Related Fitness in Physical Education / S. Biddle. – London : Ling, 1987. – P. 94–102.

251. Blair, S. N. Research lecture: physical activity, physical activity, physical fitness & health / S. N. Blair // Res. Quart. Exerc. Sport. – 1993. – P. 365–376.

252. Bouchard, C. Physical activity, fitness, and health: the model and key concepts. / C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens // Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement. – Champaign, IL : Human Kinetics, 1994. – P. 77–88.

253. Buggel, E. Zum Gegenstand und zur Organisation der Freizeit und Erholungssports in der DDR / E. Buggel, S. Schwarze // Theorie und Praxis der Körperkultur. – 1968. – № 3. – S. 7–20.

254. Bucher, G. B. Foundations of Physical Education / G. B. Bucher. – St. Louis : Mosby Company, 1960. – P. 8–48.

255. Butler, G. B. Introduction to community recreation / G. B. Butler. – N. Y. : Me Grow Hill Company, Inc., 1959. – P. 7–62.

256. Celikovsky, S. Navgh na vymezeni pojmu telesna kultura, telesna vychova, sport, pohybova recreace a telesna cvicent / S. Celikovsky // Teorie a praxe telesne vychovy. – 1973. – № 12. – S. 765–768.

257. Claxton, D. B. Pedagogy: the missing link in aerobic dance / D. B. Claxton, A. Lasy // The journal of physical education, recreation & dance. – 1991. – V. 62, № 6. – P. 49–52.

258. Corbin, H. D. Recreation: programming & leadership / H. D. Corbin, E. Williams. – New York : Fourth edition – Prentic-Hall, 1987. – 402 p.

259. Corbin, D. E. Recreation opportunities for older adults in Great Britain / D. E. Corbin, J. Metal-Corbin // JOPERD. – 1991. – V. 62, № 5. – P. 60–63.

- 
260. Crochmal, G. Rekreacja fizyczna a zdrowie psychiczne / G. Crochmal, A. Kepinski // *Przegląd Tekarski*. – 1971. – № 7. – S. 12–19.
261. Dance dynamics – dance alive! Analyzing the components of a dance fitness program // *The journal of physical education, recreation & dance*. – 1991. – V. 62, № 5. – P. 33–48.
262. Demel, M. Wprowadzenie do rekreacji fizycznej (element historii teorii i metodyki) / M. Demel, W. Humen. – Warszawa : SiT, 1970. – 120 s.
263. Dumazedier, J. Towards a sociology of leisure / J. Dumazedier. – N. Y. : Free Press, 1967. – P. 25.
264. Dumazedier, J. Vers une civilization du loisir? Ed. du Senil / J. Dumazedier. – Paris : Le Seuil, 1962. – 68 s.
265. Drdacka, B. Pohybova recreace, zakladni a rekreacni telesna vychova jako soucast masoveho rozvoje telesne kulturu / B. Drdacka // *Teorie a praxe telesne vychovy*. – 1979. – № 9. – S. 520–526.
266. Gratten, Ch. Sport & recreation: an economic analysis / Ch. Gratten, P. Taylor. – London : F. N. SPON, 1988. – 261 p.
267. Haskell, W. L. Physical activity, sport and health: Toward the next century / W. L. Haskell // *Research Quarterly for Exercise and Sports*. – 1996. – Vol. 67, № 3. – P. 37–47.
268. Henderson, K. A. What's new in recreation, park & leisure research? / K. A. Henderson, L. A. Bedini // *Park & recreation*. – 1991. – January. – P. 18–21.
269. Kaminski, A. Czas wolny i jego problematika społeczno-wychowcza / A. Kaminski. – Warszawa : PWN, 1956. – 153 s.
270. Kelly, J. R. Leisure and sport: a sociological approach: Hand-book of social sciences of sport / J. R. Kelly // *Champagn Striples publ. comp.* – 1981. – P. 72–98.
271. Perdue, R. R. Commercial recreation / R. R. Perdue, P. S. Thomason // *Recreation & leisure*. – 1987. – № 7. – P. 117–123.
272. Peterson, C. A. Therapevtic recreation program design: principles & procedures / C. A. Peterson, S. L. Gunn. – N. Y. : Prentice-Hall, Inc., 1984. – 384 p.
273. Stensaasen, S. Recreation education through physical activity / S. Stensaasen // *Sporter-ziehung und Evolution ICHPER*. – Schorndorf : Verlag Karl Hofmann, 1981. – V. 23. – S. 106–111.
274. Stolyarov, V. I. Problemy teorii kultury fizycznej. Analiza metodologiczna / V. I. Stolyarov // *Filozofia kылtury fizycznej. Koncepcje i problemy*. – B. 1. – Warsava, 1990. – P. 302–308.

275. United Kingdom Chief Medical Officer. At least five a week. Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health [Electronic resource]. – London: Department of Health, 2004. – Mode of access : <http://tinyurl.com/332mf>. – Date of access : 28.07.2006.

276. Williams, T. School health education in Europe: a monograph concerning profiles of school health education in 15 European countries / T. Williams. – Southampton : University of Southampton, 1985. – 90 p.

277. Wolanska, T. Rekreacja fizyczna / T. Wolanska. – Warszawa : C. O. U. K., 1982. – P. 156.

278. Wood, P. D. Physical activity, diet and health: independent and interactive effects / P. D. Wood // Medicine and Science in Sports and Exercise. 1994. – Vol. 26, № 7. – P. 838–843.

МГПУ ИМ. И.П.Шамякина

**Анкета**

**для изучения интереса студентов к занятиям физкультурно-рекреационной деятельностью в свободное время и определения их двигательной активности**

*Как заполнить анкету.* 1. Внимательно прочтите вопрос и возможные варианты ответов на него. 2. Выберите из возможных вариантов тот, который соответствует Вашему мнению, и обведите его кружочком. 3. Если Ваше мнение не совпадает с предложенными ответами, напишите его сами. 4. Если Вы не можете дать ответ на какой-либо вопрос, напишите «Затрудняюсь ответить». Не оставляйте, пожалуйста, вопросы без ответов! 5. Анкета анонимна. Результаты опроса будут использованы в работе кафедры физического воспитания.

**1.** Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом в свободное время? Если да, то какова регулярность занятий?

- не занимаюсь;
- занимаюсь от случая к случаю;
- 1-2 раза в неделю;
- 3-4 раза в неделю;
- ежедневно.

**2.** Каким формам физкультурно-рекреационной деятельности Вы отдаете предпочтение?

- организованным кафедрой физического воспитания;
- организованным физкультурно-спортивным клубом;
- самостоятельным.

**3.** Что побуждает Вас участвовать в физкультурно-рекреационной работе?

- |                                       |                            |
|---------------------------------------|----------------------------|
| - улучшение самочувствия;             | - получение удовольствия;  |
| - коррекция фигуры;                   | - общение со сверстниками; |
| - повышение работоспособности;        | - получение зачета;        |
| - налаживание отношений в коллективе; | - приятное                 |
| - другое _____.                       | времяпрепровождение.       |

**4.** Каковы затраты Вашего свободного времени на физкультурно-рекреационную деятельность в течение недели?

1 ч            2-3 ч            4-5 ч            6-7 ч            8-10 ч            10-12 ч и более

5. Достаточен ли для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья Ваш двигательный режим?

- недостаточен                      - достаточен                      - затрудняюсь ответить

6. Основными причинами, мешающими заниматься физкультурно-рекреационной деятельностью во внеучебное время, являются:

- |  |  |
|--|--|
| - в вузе нет секции по любимому виду спорта; | - неумение правильно организовывать свой двигательный режим; |
| - никто не приглашает на занятия;            | - не учитываются интересы при организации занятий;           |
| - отсутствие свободного времени;             | - другое _____   |
| - слабое здоровье;                           | _____.   |
| - плохая спортивная база;                    |  |

7. Как Вы считаете, какой **недельный** объем двигательной активности необходим студенту?

- 1) 1-4 ч    2) 5-8 ч    3) 9-13 ч    4) 14-18 ч    5) 19-24 ч

8. Каким видом спорта из перечисленных Вы хотели бы заниматься в свободное от учебы время? Поставьте напротив каждого вида цифру от 1 до 9, соответствующую Вашим интересам (1 – наиболее интересующий вид и т. д.).

- |                    |                                  |
|--------------------|----------------------------------|
| 1) аэробика _____  | 6) настольный теннис _____       |
| 2) плавание _____  | 7) атлетическая гимнастика _____ |
| 3) баскетбол _____ | 8) туризм _____                  |
| 4) волейбол _____  | 9) бадминтон _____               |
| 5) футбол _____    | 10) легкая атлетика _____        |

9. Сколько времени в течение недели Вы тратите на посещение дискотек?

- 1 ч                      2 ч                      3 ч                      4 ч

10. Какие формы агитационно-пропагандистской работы являются наиболее эффективными для привлечения студентов к физкультурно-рекреационной деятельности?

- |                                    |                            |
|------------------------------------|----------------------------|
| - специальные беседы и лекции;     | - телерадиопередачи;       |
| - плакаты, стенды, витрины;        | - проведение соревнований; |
| - методическая литература, газеты; | - другое _____.            |



11. Достаточно ли Вы компетентны в вопросах физической культуры и спорта?

Да                                      Нет                                      Затрудняюсь ответить

12. Нуждаетесь ли Вы в дополнительных знаниях по организации оптимального двигательного режима?

Да                                      Нет                                      Затрудняюсь ответить

13. Желали ли бы Вы получить более глубокие знания о методах самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом?

Да                                      Нет                                      Затрудняюсь ответить

14. Хотели ли бы Вы использовать в качестве компонента двигательной активности дискотеки, организованные вузом?

Да                                      Нет                                      Затрудняюсь ответить

15. Как Вы оцениваете привлекательность используемых форм физкультурно-рекреационной деятельности в Вашем вузе?

Средняя                                      Низкая                                      Высокая

16. Каким формам занятий физкультурно-рекреационной деятельностью Вы отдаете предпочтение?

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- занятия в секции по виду спорта;</li><li>- турпоходы выходного дня;</li><li>- участие в спартакиаде;</li><li>- двигательная активность при посещении дискотек;</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- утренняя гигиеническая гимнастика;</li><li>- участие в спортивно-массовых мероприятиях;</li><li>- самостоятельные занятия.</li><li>- другое _____.</li></ul> |
|--|--|

Ваш факультет \_\_\_\_\_ Курс \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

Ваш пол: \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ лет

**Спасибо за сотрудничество!**

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### **Анкета (для профессорско-преподавательского состава)**

*Уважаемые коллеги!*

С целью повышения качества организации физкультурно-рекреационной деятельности студентов просим Вас ответить на ряд вопросов.

Выберите, пожалуйста, из возможных вариантов ответов тот, который соответствует Вашему мнению, и обведите его кружочком. Не оставляйте, пожалуйста, вопросы без ответов! Анкета анонимна.

1. Какие формы агитационно-пропагандистской работы являются наиболее эффективными для привлечения студентов к физкультурно-рекреационной деятельности?

- |                                    |                              |
|------------------------------------|------------------------------|
| - специальные беседы и лекции;     | - телерадиопередачи;         |
| - плакаты, стенды, витрины;        | • - проведение соревнований; |
| - методическая литература, газеты; | - другое_____.               |

2. Как Вы считаете, какой недельный объем двигательной активности необходим студенту?

- 1) 1-4 ч    2) 5-8 ч    3) 9-13 ч    4) 14-18 ч    5) 19-24 ч

3. Как Вы считаете, можно ли использовать в качестве компонента двигательной активности дискотеки, организованные вузом?

Да    Нет

4. Что побуждает студентов осуществлять физкультурно-рекреационную деятельность?

- |                                       |                            |
|---------------------------------------|----------------------------|
| - улучшение самочувствия;             | - получение удовольствия;  |
| - коррекция фигуры;                   | - общение со сверстниками; |
| - повышение работоспособности;        | - получение зачета;        |
| - налаживание отношений в коллективе; | - другое_____.             |
| - приятное времяпрепровождение;       |                            |

5. Нужны ли современному студенту более глубокие знания о методах самоконтроля в процессе физкультурно-рекреационной деятельности?

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

6. Какие, по Вашему мнению, причины, мешают студентам заниматься физкультурно-рекреационной деятельностью во внеучебное время?

- |  |                                  |                      |
|--|----------------------------------|----------------------|
| - в вузе нет секции по любимому виду спорта; | - неумение                       | правильно            |
| - плохая спортивная база;                    | организовывать свой двигательный | режим;               |
| - отсутствие свободного времени;             | - не учитываются интересы при    | организации занятий; |
| - слабое здоровье;                           | - другое.                        |                      |

7. Ваша ученая степень и/или звание?

- |                                 |              |
|---------------------------------|--------------|
| - кандидат педагогических наук; | - доцент;    |
| - доктор педагогических наук;   | - профессор; |
| - не имею                       |              |

8. Ваш стаж научно-педагогической работы (в годах)? \_\_\_\_\_

**Спасибо за сотрудничество!**

ПРИЛОЖЕНИЕ В

**Опросник**  
**для определения уровня сформированности**  
**мотивационно-целевого компонента физической рекреации студенток**

Предлагаемые точки зрения	Да	Скорее да, чем нет	Скорее нет, чем да	Нет
1. Благодаря увеличению своей двигательной активности, я могу улучшить свое здоровье и повысить уровень физической подготовленности, улучшить функциональные возможности организма				
2. По моему мнению, занятия физическими упражнениями уменьшают отрицательное влияние условий учебной деятельности на организм				
3. Физические упражнения – хороший способ восстановления работоспособности после учебных занятий				
4. Я считаю, что главное при занятиях физической культурой – не достижение высоких спортивных результатов, а получение удовольствия от занятий, восстановление сил, отдых				
5. Занятия физическими упражнениями дают возможность активно отдохнуть, развлечься, пообщаться с друзьями				
6. Мне нравится заниматься физическими упражнениями, каким-либо видом спорта				
7. Занятия физическими упражнениями для меня необходимы				
8. Занятия физическими упражнениями положительно сказываются на моей фигуре, походке, эстетике движений				
9. У меня есть цели моего физического совершенствования				
10. Я испытываю дискомфорт, если долго не занимаюсь физическими упражнениями				

Показатели мотивационно-целевого компонента

Уровни	Баллы
Низкий	18 и менее
Средний	19-24
Высокий	25-30

Ключ к ответам: «да» (3 балла); «скорее да, чем нет» (2 балла); «скорее нет, чем да» (1 балл); «нет» (0 баллов).

**Опросник  
для определения уровня сформированности  
познавательного-проектировочного компонента физической рекреации  
студенток**

**1.** Процесс восстановления, развития и совершенствования адаптационных, физических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами физической культуры, спорта и туризма с целью оптимального функционирования называется:

- |                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| 1) физическая подготовка | 3) физическая рекреация |
| 2) физическое воспитание | 4) спорт                |

**2.** Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при частоте сердечных сокращений (ЧСС):

90-110 уд/мин      110-130 уд/мин      130-160 уд/мин      170-200 уд/мин

**3.** С возрастом ЧСС во время оздоровительных занятий аэробной направленности должна:

Уменьшаться      Оставаться неизменной      Увеличиваться

**4.** Какое минимальное количество занятий физическими упражнениями в неделю необходимо, чтобы получить оздоровительно-тренировочный эффект?

Одно	Не менее двух	Не менее трех
Не менее четырех	Не менее пяти	

**5.** Рекомендуемый объем двигательной активности в неделю для студенток:

2-4 часа      6-8 часов      10-14 часов      16-24 часа      26-32 часа

**6.** Развитию общей выносливости способствуют:

- |                              |                       |
|------------------------------|-----------------------|
| 1) бег на длинные дистанции  | 3) силовые упражнения |
| 2) бег на короткие дистанции | 4) ходьба на лыжах    |

**7.** Укажите упражнения, наиболее эффективные для снижения массы:

- 1) упражнения субмаксимальной и максимальной интенсивности;

- 2) длительные упражнения умеренной интенсивности;
- 3) локальные упражнения для отдельных частей тела;
- 4) упражнения большой интенсивности.

**8.** Какие упражнения наиболее эффективны для увеличения мышечной массы тела?

- |                      |                               |
|----------------------|-------------------------------|
| 1) скоростно-силовые | 3) общеразвивающие            |
| 2) силовые           | 4) упражнения на выносливость |

**9.** Частота сердечных сокращений в минуту у человека в покое равна:

- |       |       |        |
|-------|-------|--------|
| 50-60 | 60-90 | 90-110 |
|-------|-------|--------|

**10.** Наиболее эффективным средством восстановления сил после учебы является:

Пассивный отдых      Медикаментозные средства      Физические упражнения

**11.** Во время отдыха между силовыми упражнениями целесообразно:

- 1) выполнить упражнения аэробного характера (бег, прыжки со скакалкой и т. п.);
- 2) выполнить упражнения на растягивание задействованных в работе мышц;
- 3) использовать пассивный отдых.

**12.** При выполнении отжиманий в упоре лежа, мышцами, несущими основную нагрузку, являются:

- 1) грудные мышцы и трехглавые мышцы плеча (трицепсы);
- 2) грудные мышцы и широчайшие мышцы спины;
- 3) грудные мышцы и двуглавые мышцы плеча (бицепсы);
- 4) двуглавые и трехглавые мышцы плеча.

**13.** Интенсивность выполнения упражнений, когда организм занимающегося достигает состояния, при котором потребность в энергии (кислородный запрос) равна максимальным аэробным возможностям, называется:

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 1) субмаксимальной | 3) надкритической |
| 2) критической     | 4) средней        |

**14.** Для улучшения работы сердечно-сосудистой системы рекомендуется выполнять:

- 1) упражнения на развитие выносливости;
- 2) силовые упражнения;
- 3) упражнения на развитие гибкости;
- 4) упражнения для развития быстроты.

**15.** Читаете ли Вы специальную литературу по физической культуре?  
Часто                      Иногда                      Никогда

**16.** Основными видами физической рекреации являются:

- 1) туризм, пешие и лыжные прогулки, массовые физкультурно-спортивные мероприятия, спорт для всех;
- 2) аэробика и шейпинг;
- 3) атлетическая гимнастика и велоспорт;
- 4) калланетика, легкая атлетика, основная гимнастика.

**17.** Наиболее эффективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по:

- 1) частоте сердечных сокращений (ЧСС);
- 2) объему выполняемых физических упражнений;
- 3) интенсивности выполняемых физических упражнений;
- 4) ЧСС, объёму и интенсивности выполняемых упражнений.

**18.** Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании занятия определяется с помощью ... контроля:

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1) оперативного | 3) текущего  |
| 2) итогового    | 4) рубежного |

**19.** Укажите среди нижеприведенных основную цель проведения физкультпауз на занятиях в вузе:

- 1) повышение уровня физической подготовленности;
- 2) снятие утомления, повышение продуктивности умственной и физической работы, предупреждение нарушения осанки;
- 3) укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;
- 4) содействие улучшению физического развития.

**20.** Сможете ли Вы составить программу своей физкультурной деятельности на учебный год?

- |    |                    |                    |     |
|----|--------------------|--------------------|-----|
| Да | Скорее да, чем нет | Нет скорее, чем да | Нет |
|----|--------------------|--------------------|-----|

21. Вы планируете каждое свое занятие физической культурой?

Да

Нет

22. Следите ли Вы за тенденциями развития физической культуры и спорта?

Да

Иногда

Нет

23. Умеете ли Вы рационально организовать свой режим дня с учетом особенностей учебной деятельности?

Да

Нет

Показатели познавательного-проектировочного компонента

Уровни	Баллы
Низкий	14 и менее
Средний	15-20
Высокий	21 и более

Ключ к ответам:

Вопросы	Правильный ответ	Баллы
1	Физическая рекреация	1
2	130-160	1
3	Уменьшаться	1
4	Не менее двух	1
5	10-14 часов	1
6	Бег на длинные дистанции. Ходьба на лыжах	1*
7	Длительные упражнения умеренной интенсивности	1
8	Силовые	1
9	60-90	1
10	Физические упражнения	1
11	Выполнять упражнения на растягивание задействованных в работе мышц	1
12	Грудные мышцы и трехглавые мышцы плеча	1
13	Критической	1
14	Упражнения на развитие выносливости	1
15	Часто	2**
16	Туризм, пешие и лыжные прогулки, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, спорт для всех	1



17	ЧСС, объему и интенсивности выполняемых упражнений	1
18	Оперативного	1
19	Снятие утомления, повышение продуктивности умственной и физической работы, предупреждение нарушения осанки	1
20	Да	2***
21	Да	1
22	Да	2**
23	Да	1

Примечание – \* – не полный ответ – 0,5 балла; \*\* – иногда – 1 балл; \*\*\* – скорее да, чем нет – 1 балл; скорее нет, чем да – 0,5 балла.

МГПУ им. И.П.Шамякина

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

**Опросник**  
**для определения уровня сформированности**  
**деятельностного компонента физической рекреации студентов**

1. Выполняете ли Вы утреннюю гимнастику?
  - 1) нет;
  - 2) да, но редко (не более 2-х раз в неделю);
  - 3) да, часто (3-4 раза в неделю);
  - 4) да, каждый день (5 раз в неделю и чаще);
  
2. Выполняете ли Вы физкультурные паузы на переменах?
  - 1) нет;
  - 2) редко;
  - 3) да, часто;
  - 4) да, каждый день, иногда несколько раз в день.
  
3. Используете ли Вы активный отдых в режиме выходного дня?
  - 1) нет;
  - 2) иногда (1 раз в месяц и реже);
  - 3) часто, но не каждый выходной;
  - 4) да, каждый выходной.
  
4. Занимаетесь ли Вы физической культурой в группах (аэробика, настольный теннис, плавание, волейбол)?
  - 1) нет;
  - 2) да, 1 раз в неделю;
  - 3) да, 2 раза в неделю;
  - 4) да, 3 раза в неделю и чаще.
  
5. Используете ли Вы в качестве активного отдыха спортивные или подвижные игры с друзьями?
  - 1) нет;
  - 2) редко (не каждую неделю);
  - 3) да, 1 раз в неделю;
  - 4) да, 2 раза в неделю и чаще.

6. Используете ли Вы самостоятельные занятия физическими упражнениями?

- 1) нет;
- 2) да, 1 раз в неделю;
- 3) да, 2 раза в неделю;
- 4) да, 3 раза в неделю и чаще.

7. Используете ли Вы туристские походы во время выходных?

- 1) нет;
- 2) да, но редко;
- 3) да, 1 раз в год;
- 4) да, 1 раз в месяц.

8. Используете ли Вы в качестве активного отдыха и развлечений дискотеки?

- 1) нет;
- 2) 1-2 раза в полугодие;
- 3) 3-4 раза в полгода;
- 4) 5-6 раз и более в полгода.

9. Как регулярно Вы посещаете занятия по физической культуре?

- 1) регулярно, пропускаю только по уважительной причине;
- 2) могу пропустить 2-3 занятия;
- 3) могу пропустить 4-5 занятий;
- 4) могу пропустить более 5 занятий.

10. При выполнении теста «Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, руки перед грудью» выдох выполняется в момент:

- 1) касания пола лопатками;
- 2) касания колен локтями;
- 3) в процессе разгибания туловища;
- 4) в процессе сгибания туловища.

Показатели деятельностного компонента

Уровни	Баллы
Низкий	12 и менее
Средний	13-18
Высокий	19 и более

*Ключ к ответам*

Вопросы 1-9: распределение баллов по вариантам ответов: 1 – 0 баллов, 2 – 1 балл, 3 – 2 балла, 4 – 3 балла.

Вопрос 10: правильный ответ – в процессе сгибания туловища – 1 балл.

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

**Опросник  
для определения уровня сформированности  
результативно-оценочного компонента физической рекреации  
студентов**

1. Каковы Ваши результаты занятий физическими упражнениями за последний год? (Ответов может быть несколько)

- 1) улучшились показатели физического развития;
- 2) улучшились показатели физической подготовленности;
- 3) повысилась работоспособность, улучшилось самочувствие;
- 4) никаких изменений.

2. Вы знаете вес своего тела?

Да Нет

3. Вы знаете свой рост?

Да Нет

4. Вы знаете свою частоту сердечных сокращений (ЧСС) в покое.

Да Нет

5. Я точно знаю, какие у меня произошли изменения под воздействием занятий физическими упражнениями.

Да Скорее да, чем нет Скорее нет, чем да Нет

6. Вы ведете дневник самоконтроля?

Да Нет

7. Указать, какие из перечисленных ниже тестов позволяют определить уровень развития каких физических качеств (силовых способностей, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)?

- 1) бег на 100 метров
- 2) бег на 1000 метров
- 3) сгибание-разгибание рук (отжимание) в упоре лежа
- 4) наклон вперед в положении сидя
- 5) челночный бег 4х9 м

8. Через 2 мин после окончания оздоровительно направленной тренировки ЧСС должна быть:

- 1) не менее 120 уд/мин
- 2) не более 120 уд/мин
- 3) равна ЧСС в покое

**9.** Вы контролируете деятельность своей сердечно-сосудистой системы?

Да

Нет

**10.** Антропометрия – это:

- 1) наружный осмотр
- 2) измерение морфологических и функциональных показателей
- 3) измерение ЧСС

**11.** Измерение ЖЕЛ проводят с помощью:

- 1) спирометра
- 2) тонометра
- 3) динамометра

Показатели результативно-оценочного компонента

Уровни	Баллы
Низкий	5 и менее
Средний	6-11
Высокий	12 и более

*Ключ к ответам*

**Вопрос 1:** 1 – 1 балл, 2 – 1 балл, 3 – 1 балл, 4 – 0 баллов, если отмечено несколько ответов, баллы суммируются.

**Вопросы 2, 3, 4, 6, 9:** да – 1 балл, нет – 0 баллов.

**Вопрос 5:** да – 2 балла; скорее да, чем нет – 1 балл; скорее нет, чем да – 0,5 баллов; нет – 0 баллов.

**Вопрос 7:** за каждый правильный ответ 1 балл.

**Вопрос 8:** правильный ответ – 3 – 1 балл.

**Вопрос 10:** правильный ответ – 2 – 1 балл.

**Вопрос 11:** правильный ответ – 1 – 1 балл.

Оценка показателей до эксперимента

Таблица – Корреляционная матрица 1

П	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1	1																						
2	0,17	1																					
3	0,4	0,10	1																				
4	-0,5	-0,2	-0,5	1																			
5	-0,4	-0,0	-0,5	0,60	1																		
6	0,61	0,16	0,60	-0,6	-0,5	1																	
7	0,75	0,26	0,72	-0,7	-0,7	0,7	1																
8	0,58	0,25	0,61	-0,4	-0,4	0,7	0,65	1															
9	0,30	-0,1	0,27	-0,1	-0,4	0,2	0,28	0,36	1														
10	0,40	0,23	0,68	-0,4	-0,5	0,71	0,65	0,61	0,16	1													
11	0,37	0,06	0,61	-0,3	-0,2	0,45	0,45	0,56	0,27	0,43	1												
12	0,60	0,16	0,60	-0,5	-0,6	0,7	0,77	0,57	0,33	0,61	0,48	1											
13	0,19	0,07	0,14	-0,2	-0,0	0,2	0,15	0,06	0,08	0,19	0,21	0,1	1										
14	-0,2	-0,1	-0,3	0,43	0,45	-0,5	-0,3	-0,2	-0,2	-0,4	-0,3	-0,6	-0,3	1									
15	-0,1	-0,1	-0,0	0,25	0,25	-0,1	-0,2	-0,0	-0,0	-0,2	-0,0	-0,1	-0,3	0,2	1								
16	-0,1	-0,1	-0,2	0,36	0,38	-0,5	-0,3	-0,2	-0,2	-0,3	-0,3	-0,5	-0,2	0,9	-0,0	1							
17	0,12	-0,1	0,22	-0,2	-0,3	0,09	0,3	0,15	0,1	0,03	0,19	0,3	-0,1	0,0	0,0	0,02	1						
18	0,27	0,05	0,38	-0,4	-0,5	0,49	0,5	0,29	0,24	0,37	0,42	0,7	0,2	-0,7	-0,2	-0,7	0,58	1					
19	-0,1	-0,1	-0,1	0,02	-0,0	-0,1	-0,1	-0,0	0,18	-0,1	0,19	-0,1	0,3	-0,1	0,05	-0,1	0,11	0,18	1				
20	-0,3	-0,0	-0,4	0,32	0,39	-0,4	-0,5	-0,4	-0,2	-0,5	-0,3	-0,5	0,0	0,35	-0,0	0,40	-0,1	-0,3	0,06	1			
21	-0,1	-0,2	-0,2	0,17	0,27	-0,2	-0,2	-0,2	-0,2	-0,3	-0,1	-0,2	0,0	0,35	-0,0	0,38	0,15	-0,1	-0,0	0,61	1		
22	-0,3	-0,1	-0,4	0,22	0,28	-0,3	-0,4	-0,4	-0,2	-0,5	-0,2	-0,5	0,2	0,16	-0,0	0,20	-0,0	-0,1	0,58	0,74	0,37	1	
23	-0,3	0,05	-0,2	0,17	0,32	-0,2	-0,3	-0,2	-0,0	-0,2	-0,0	-0,5	0,3	-0,0	0,04	-0,1	-0,2	-0,0	0,3	0,04	-0,0	0,2	1

Примечание – П – показатели, 1 – прыжки с места, 2 – наклон вперед, 3 – поднимание туловища из положения лежа на спине, 4 – бег 100 м, 5 – бег 500 м, 6 – объем двигательной активности, 7 – интегральная оценка физической подготовленности, 8 – мотивационно-целевой компонент ФР, 9 – познавательного-проектировочный компонент ФР, 10 – деятельностный компонент ФР, 11 – результативно-оценочный компонент ФР, 12 – интегральная оценка уровня физического здоровья, 13 – силовой индекс, 14 – масса тела, 15 – рост тела, 16 – индекс Кетле, 17 – ЖЕЛ, 18 – жизненный индекс, 19 – ЧСС, 20 – АДС, 21 – АДД, 22 – индекс Робинсона, 23 – проба Мартинэ.

Оценка показателей после эксперимента

Таблица – Корреляционная матрица 2

П	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1	1																						
2	0,63	1																					
3	0,52	0,67	1																				
4	-0,4	-0,6	-0,7	1																			
5	-0,5	-0,6	-0,6	0,64	1																		
6	0,5	0,65	0,73	-0,6	-0,7	1																	
7	0,69	0,86	0,85	-0,8	-0,8	0,80	1																
8	0,49	0,55	0,52	-0,5	-0,6	0,64	0,68	1															
9	0,57	0,72	0,64	-0,6	-0,7	0,85	0,83	0,78	1														
10	0,51	0,64	0,66	-0,6	-0,6	0,86	0,77	0,77	0,86	1													
11	0,52	0,76	0,73	-0,6	-0,7	0,87	0,83	0,69	0,87	0,87	1												
12	0,46	0,63	0,61	-0,5	-0,7	0,89	0,74	0,69	0,78	0,80	0,81	1											
13	0,30	0,24	0,37	-0,3	-0,2	0,39	0,34	0,09	0,35	0,28	0,30	0,18	1										
14	-0,48	-0,3	-0,4	0,4	0,5	-0,5	-0,5	-0,4	-0,5	-0,5	-0,5	-0,5	-0,4	1									
15	-0,13	-0,1	-0,1	0,06	0,1	-0,1	-0,1	-0,2	-0,2	-0,2	-0,2	-0,1	-0,3	0,4	1								
16	-0,4	-0,3	-0,4	0,4	0,5	-0,5	-0,5	-0,3	-0,5	-0,4	-0,4	-0,5	-0,3	0,94	0,07	1							
17	0,3	0,40	0,38	-0,3	-0,4	0,73	0,4	0,4	0,53	0,5	0,59	0,71	0,19	-0,2	-0,0	-0,3	1						
18	0,49	0,47	0,53	-0,4	-0,6	0,79	0,6	0,48	0,67	0,64	0,68	0,77	0,38	-0,7	-0,2	-0,7	0,82	1					
19	-0,1	-0,2	-0,2	0,2	0,2	-0,3	-0,2	-0,4	-0,4	-0,4	-0,3	-0,3	0,18	0,04	0,16	-0,0	-0,1	-0,1	1				
20	-0,2	-0,4	-0,4	0,4	0,5	-0,7	-0,5	-0,5	-0,6	-0,6	-0,6	-0,7	-0,1	0,34	0,02	0,37	-0,5	-0,5	0,33	1			
21	-0,2	-0,2	-0,28	0,34	0,43	-0,5	-0,3	-0,4	-0,4	-0,5	-0,3	-0,5	-0,1	0,30	0,03	0,32	-0,3	-0,3	0,2	0,6	1		
22	-0,2	-0,4	-0,3	0,41	0,52	-0,6	-0,4	-0,5	-0,6	-0,6	-0,5	-0,6	0,05	0,22	0,12	0,19	-0,4	-0,3	0,8	0,78	0,52	1	
23	-0,1	-0,4	-0,4	0,42	0,43	-0,4	-0,4	-0,4	-0,3	-0,4	-0,4	-0,5	0,23	0,01	0,06	-0,0	-0,2	-0,2	0,32	0,23	0,0	0,347	1

Примечание — П – показатели, 1 – прыжки с места, 2 – наклон вперед, 3 – поднимание туловища из положения лежа на спине, 4 – бег 100 м, 5 – бег 500 м, 6 – объем двигательной активности, 7 – интегральная оценка физической подготовленности, 8 – мотивационно-целевой компонент ФР, 9 – познавательно-проектировочный компонент ФР, 10 – деятельностный компонент ФР, 11 – результативно-оценочный компонент ФР, 12 – интегральная оценка уровня физического здоровья, 13 – силовой индекс, 14 – масса тела, 15 – рост тела, 16 – индекс Кетле, 17 – ЖЕЛ, 18 – жизненный индекс, 19 – ЧСС, 20 – АДС, 21 – АДД, 22 – индекс Робинсона, 23 – проба Мартинэ.

ПРИЛОЖЕНИЕ К

**Критические значения выборочного коэффициента корреляции,  $r$**   
**(по Л. Н. Большеву и Н. В. Смирнову, 1968; E. Tiit, 1972)**

Таблица – Уровни значимости

Уровни значимости							
n	0.05	0.01	0.001	n	0.05	0.01	0.001
3	0.9969	0.999877	0.99999877	26	0.388	0.496	0.607
4	0.960	0.9900	0.9990	27	0.381	0.487	0.597
5	0.878	0.9597	0.99114	28	0.374	0.479	0.588
6	0.811	0.9172	0.9741	29	0.367	0.470	0.579
7	0.754	0.875	0.9509	30	0.361	0.463	0.570
8	0.707	0.834	0.9244	32	0.349	0.449	0.554
9	0.666	0.798	0.898	35	0.332	0.435	0.539
10	0.632	0.765	0.872	37	0.325	0.418	0.519
11	0.602	0.735	0.847	40	0.312	0.402	0.501
12	0.576	0.708	0.823	42	0.304	0.393	0.490
13	0.553	0.684	0.801	45	0.292	0.384	0.416
14	0.532	0.661	0.780	47	0.288	0.372	0.465
15	0.544	0.641	0.760	50	0.279	0.361	0.451
16	0.497	0.623	0.742	52	0.273	0.354	0.443
17	0.482	0.606	0.725	60	0.254	0.330	0.414
18	0.468	0.590	0.708	80	0.220	0.286	0.380
19	0.456	0.575	0.693	100	0.196	0.258	0.324
20	0.444	0.561	0.679	125	0.175	0.230	0.286
21	0.433	0.549	0.665	150	0.160	0.210	0.249
22	0.423	0.537	0.652	250	0.124	0.163	0.207
23	0.413	0.526	0.641	500	0.088	0.115	0.147
24	0.404	0.515	0.629	1000	0.062	0.081	0.104
25	0.396	0.505	0.618				



**Анкета**  
**для определения значимости используемых форм ФР,**  
**способствующих повышению активности занимающихся**

Формы	Существенно значимо	Значимо	Менее значимо	Незначительно значимо	Не значимо
Беседы (микролекции)					
Утренняя гигиеническая гимнастика					
Занятия в секциях					
Посещение дискотек					
Турпоход					
Спартакиада					
Кросс					
Контрольные нормативы					
Спортивные мероприятия					

ПРИЛОЖЕНИЕ М

**Определение значимости используемых студентками форм и средств ФР**

Таблица – Факторная матрица

R	Y	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	Σ
		Баллы									
1	3,56	2	3	5	5	4	4	2	2	3	30
2	3,23	4	3	4	4	4	2	2	2	2	27
3	3,08	3	3	4	4	3	4	2	2	1	26
4	3,80	4	3	5	5	3	3	3	3	4	33
5	4,04	5	3	5	4	5	4	3	2	3	34
6	3,90	5	3	4	4	4	4	3	3	4	34
7	3,34	4	4	3	3	5	3	1	1	4	28
8	3,89	4	4	5	5	5	3	1	2	3	32
9	3,76	5	2	3	4	5	5	3	2	3	32
10	3,40	3	3	5	3	4	4	3	2	2	29
11	3,68	3	3	5	5	5	2	3	2	3	31
12	3,69	4	3	5	4	4	4	2	2	3	31
13	3,84	4	4	5	4	5	4	2	2	2	32
14	3,84	3	3	5	5	5	4	2	2	3	32
15	3,97	4	3	5	5	5	4	2	2	3	33
16	3,74	4	3	5	5	4	4	2	2	2	31
17	3,74	4	3	5	5	4	4	2	2	2	31
18	3,85	4	4	5	4	4	4	2	3	3	33
19	3,77	5	3	4	4	4	5	3	2	2	32
20	3,88	4	3	5	5	5	4	2	2	2	32
21	3,58	4	3	5	3	5	3	2	2	3	30
22	3,32	3	3	4	4	4	4	2	2	2	28
23	3,41	3	3	4	4	4	4	2	2	3	29
24	3,93	4	2	5	5	4	5	2	2	4	33
25	3,82	5	3	5	3	4	4	3	3	3	33
26	3,65	4	2	3	5	5	4	3	2	3	31
27	4,01	5	2	5	5	5	4	2	2	3	33

## Продолжение таблицы

28	4,21	4	3	5	5	5	4	4	2	4	36
29	4,11	5	3	5	5	5	4	2	2	3	34
30	3,19	5	3	4	3	3	3	2	2	2	27
31	4,07	5	4	5	5	5	3	3	2	2	34
32	3,91	5	3	5	5	5	3	2	2	2	32
33	3,63	5	2	5	5	5	2	2	1	2	29
34	3,63	5	3	5	4	5	3	1	1	2	29
35	3,77	5	3	3	5	5	3	3	2	3	32
36	3,74	3	5	5	4	5	3	1	1	4	31
37	3,37	5	2	5	3	5	2	1	1	3	27
38	3,31	3	3	5	4	5	2	1	2	2	27
39	3,50	5	3	5	3	3	3	3	2	3	30
40	3,62	5	3	4	4	5	2	2	1	4	30
41	3,88	4	3	5	5	5	4	2	2	2	32
42	3,52	3	3	5	5	5	2	2	2	2	29
43	3,57	5	3	5	4	3	3	2	2	3	30
44	3,55	5	3	4	4	5	3	1	2	2	29
45	3,44	4	3	3	5	3	3	3	2	4	30
46	3,78	5	3	4	4	5	3	3	2	3	32
47	4,30	5	3	5	5	4	5	3	3	4	37
$\Sigma$		197	142	215	203	209	163	104	93	131	1457
Величина факторной нагрузки		14%	10%	15%	14%	14%	11%	7%	6%	9%	

Примечание – Y – критерий, X1 – беседы, X2 – утренняя гигиеническая гимнастика, X3 – секции по видам спорта, X4 – участие в дискотеке, X5 – участие в турпоходах, X6 – участие в спартакиаде вуза, X7 – участие в кроссе, X8 – сдача контрольных нормативов, X9 – участие в спортивных мероприятиях,  $\Sigma$  – сумма баллов, R – респонденты.

*Научное издание*

**Горовой Вячеслав Александрович**

**ОПТИМИЗАЦИЯ  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ  
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ**

Монография

Корректор *Л. В. Журавская*

Оригинал-макет *Е. В. Лис*

Подписано в печать 15.04.2015. Формат 60x90 1/16.

Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 11,19.

Тираж 379 экз. Заказ 10.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования «Мозырский государственный  
педагогический университет имени И. П. Шамякина».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя

печатных изданий N 1/306 от 22 апреля 2014 г.

Ул. Студенческая, 28, 247760, Мозырь, Гомельская обл.

Тел. (0236) 32-46-29