

УДК 796.0-057.875

ПОДХОДЫ И ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ**В. А. Горовой**старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания
УО МГПУ им. И. П. Шамякина

В статье рассматривается проблема сущности общенаучных подходов и принципов организации физической рекреации студентов. Дана характеристика системного, деятельностного и лично-ориентированного подходов. Раскрыты сущностные характеристики общих и специфических принципов физической рекреации, конкретизирующих данные подходы.

Введение

Здоровье человека отражает одну из наиболее значимых сторон жизни общества и связано с фундаментальным правом на физическое, духовное, психическое, социальное благополучие. Одним из приоритетных направлений государственной политики Республики Беларусь является сохранение и укрепление здоровья нации. Однако результаты научных исследований [1]–[3] свидетельствуют о проблемах, связанных со здоровьем студентов: отмечается низкий уровень функциональных показателей организма и физической подготовленности.

Анализ научно-методической литературы [4]–[6] дает основание утверждать, что для того, чтобы уровень психофизического состояния студентов был оптимальным, необходимо увеличить объем их двигательной активности (ДА).

Новым направлением в повышении ДА является физическая рекреация (ФР). ФР включает в себя 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. Вместе с тем, вопросы ФР студентов в современных условиях недостаточно разработаны. Комплексных исследований по обоснованию выбора средств, методов и форм организации занятий ФР со студентами крайне недостаточно.

Результаты исследования и их обсуждение

Под ФР студентов нами понимается ДА с использованием средств физической культуры, спорта и туризма, направленная на организацию активного отдыха и полезного досуга, восстановление учебной работоспособности, осуществляемая с учетом особенностей учебного процесса. В качестве методологических оснований процесса организации ФР студентов выступают системный, деятельностный и лично-ориентированный подходы.

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

При разработке структурно-функциональной модели организации ФР студентов необходимо руководствоваться следующими системными принципами: целостности, позволяющей рассматривать одновременно систему как единое целое и в тоже время как подсистему для вышестоящих уровней; структурности, позволяющей анализировать элементы системы и их взаимосвязь в рамках конкретной организационной структуры; иерархичности, то есть наличия множества элементов, расположенных на основе подчинения элементов низшего уровня элементам высшего уровня.

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 поднять 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, формирование двигательных умений и навыков, развитие культуры телесности студентов [7]–[9];
- формирование и совершенствование их знаний, интересов, потребностей, ценностных ориентаций в области физической культуры и ФР [10]–[14];

– формирование профессионально-прикладных качеств, необходимых им в предстоящей профессиональной деятельности [15], [16].

Такой подход позволяет применить общую теорию функциональных систем, которая является междисциплинарной областью научных исследований и решает задачу выявления и обоснования закономерностей строения, поведения, функционирования и развития систем [17], [18]. В этом случае система рассматривается как определенным образом упорядоченное множество элементов, взаимодействующих между собой и образующих некоторое целостное единство. Теория функциональных систем позволяет выявить закономерности функционирования и развития, присущие именно целостному образованию, рассматривать организм как биосистему определенного уровня, а в двигательном аспекте – как двигательную функциональную систему. Деятельность любой функциональной системы приобретает свойство саморегуляции и направленность на достижение полезных для организма приспособительных результатов. Полезные приспособительные результаты выступают, таким образом, в роли системообразующих факторов [18].

Ответвлением системного анализа является деятельностный подход [19], сущность которого при организации ФР заключается в подборе содержания рекреационно-оздоровительных занятий, разработке путей оптимизации ДА. Процесс деятельности 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. Такой подход к организации ФР студентов включает в себя подбор содержания, соответствующего виду потребностей студента.

Используя возможности деятельностного подхода при организации и проведении занятий с применением средств ФР, необходимо организовывать не только «внешнюю», практическую деятельность студентов, но и «внутреннюю», мыслительную (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» [20, 227].

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 студентов ФР приобретает личностные смысл и направленность, раскрывается в индивидуальных и общественно востребованных качествах и ценностных ориентациях.

Частнонаучный уровень организации ФР студентов базируется на методологических концепциях физической культуры [13], [21] и ФР [22], 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 при организации ФР студентов.

Исходя из целей и задач ФР, структура и содержание педагогических воздействий на ее организацию в вузе строятся на основе принципов и закономерностей оздоровительной физической культуры. В то же время раскрытие логики и определение правил при организации и проведении рекреационно-оздоровительных занятий со студентами 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: принцип разностороннего развития личности; принцип прикладности – связи физического воспитания с практикой жизни;
- общеметодические принципы, в которых отражаются основные положения дидактики (принцип сознательности и активности; принцип наглядности; принцип доступности и индивидуализации);
- специфические принципы ФР (принцип добровольного участия; принцип гедонизма; принцип оздоровительной направленности; принцип учета особенностей профессиональной деятельности, принцип клубности и занимательности).

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. Основной 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 ни решались в процессе ФР и какие бы ситуации при этом ни 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 непросто определить грань между позитивным и негативным эффектами.

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.

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, в 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 находится в зависимости 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. Их оптимальное сочетание позволяет успешно решать поставленные перед системой физкультурного образования задачи. Педагог должен помнить, что занимательность влияет на психические процессы студентов (внимание, память и др.), а также должен осознавать цели использования занимательности в процессе занятий.

Выводы

Таким образом, сущность организации ФР студентов заключается в критериальном преобразовательном отношении к физкультурно-рекреационной практике, которое выражается в повышении ее эффективности. Методологическими основаниями процесса организации ФР студентов выступают системный, деятельностный и личностно-ориентированный подходы, которые реализуются с помощью общесоциальных принципов системы физического воспитания (разностороннего развития личности, прикладности), общеметодических принципов физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации) и специфических принципов ФР (добровольного участия, гедонизма, оздоровительной направленности, клубности и занимательности).

Изложенные выше концептуальные основания, по нашему мнению, позволяют разработать адекватную модель организации ФР, направленную на увеличение объема ДА, повышение показателей физической подготовленности и уровня физического здоровья студентов.

Литература

1. Коледа, В. А. Особенности физического воспитания школьников и студентов Гомельского района / В. А. Коледа, В. А. Медведев. – Гомель : Гомельский ЦНТДИ, 1999. – 214 с.
2. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособие для преподавателей и кураторов групп сред. и высш. учеб. заведений / Р. И. Купчинов. – Минск : ИВЦ Минфина, 2004. – 211 с.
3. Баркова, В. В. Пути повышения эффективности занятий со студентами специального учебного отделения // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 11–13 окт. 2012 г. / Мозырь. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий [и др.]. – Мозырь, 2012. – С. 84–87.
4. Виленский, М. Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе : учеб. пособие / М. Я. Виленский. – М. : МГПИ, 1982. – 156 с.
5. Марченко, В. З. Двигательные переключения в физическом воспитании молодежи / В. З. Марченко. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2005. – 206 с.
6. 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.
7. Визитей, Н. Н. Физическая культура личности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты / Н. Н. Визитей. – Кишинев : Штиинца, 1989. – 147 с.
8. 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. / РГАФК ; редкол.: В. В. Кузин [и др.]. – М., 1998. – Т. 1. – С. 191–192.
9. Пономарчук, В. А. Физическая культура, спорт, личность / В. А. Пономарчук. – М. : Знание, 1998. – 40 с.
10. 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.
11. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов / разраб.: В. Н. Кряж [и др.]. – Минск : Минобразования РБ, БелНИИ образования, 1994. – 52 с.
12. Кряж, В. Н. Гуманизация физического воспитания / В. Н. Кряж, З. С. Кряж. – Минск : НИО, 2001. – 179 с.
13. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.
14. Stolyarov, V. I. Problemy teorii kultury fizycznej. Analiza metodologiczna / V. I. Stolyarov // Filozofia kultury fizycznej. Koncepcje i problem : 2 v. – Warszawa, 1990. – В. 1. – P. 302–308.
15. Загорский, Б. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее значение и место в советской системе физического воспитания : методические разработки для студентов институтов физической культуры / Б. И. Загорский. – М. : МГПИ, 1981. – 32 с.
16. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: научно-методические и организационные основы / В. И. Ильинич. – М. : Высш. шк., 1978. – 144 с.
17. Анохин, П. К. Общие принципы компенсации нарушенных функций и их физиологическое обоснование / П. К. Анохин. – М. : Просвещение, 1956. – С. 123–147.
18. Судаков, К. В. Стресс: Постулаты с позиции общей теории функциональных систем / К. В. Судаков // Патологическая физиология и экспериментальная терапия. – 1992. – № 4. – С. 86–93.
19. Юдин, Э. Г. Системный подход и принцип деятельности / Э. Г. Юдин. – М. : Наука, 1978. – 392 с.
20. 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.
21. 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.
22. Фурманов, А. Г. Физическая рекреация : учеб. пособие для студентов вузов / А. Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2009. – 495 с.

Summary

In article the problem of essence of general scientific approaches and principles of the organization of a physical recreation of students is considered. The characteristic system, deyatelnostny and personal focused approaches. Intrinsic characteristics of the general and specific principles of the physical recreation concretizing these approaches are opened.

Поступила в редакцию 05.11.12.