

УДК 796.0-057.875

В. А. Горовой¹, В. А. Черенко²¹Старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания
МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь, Республика Беларусь²Кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания
МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь, Республика Беларусь**ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
В СТРУКТУРЕ УЧЕБНОГО И СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ СТУДЕНТОВ**

В статье представлен анализ литературных источников по изучаемой проблеме, приведены данные анкетного опроса студентов по использованию ими свободного времени для осуществления физкультурно-рекреационной деятельности, определения их двигательной активности. Выявлено несоответствие объема двигательной активности студентов их физиологическим потребностям. Определены эффективные формы агитационно-пропагандистской работы для привлечения студентов к физкультурно-рекреационной деятельности, а также наиболее привлекательные формы занятий. Установлен рекомендуемый двигательный режим для студентов.

Представлены результаты исследования мнения профессорско-преподавательского состава в области физической культуры по вопросам организации физкультурно-рекреационной деятельности студентов.

Ключевые слова: физкультурно-рекреационная деятельность, студенты, двигательная активность, учебная деятельность.

Введение

Наиболее важным фактором, имеющим прямое отношение к состоянию здоровья человека, определяющим его работоспособность в течение жизни, является двигательная активность (ДА) [1]–[3]. Активная умственная деятельность резко повышает требования к психофизическому состоянию организма, в свою очередь, оптимальный объем ДА позволяет организму накапливать энергию для нормальной жизнедеятельности, противостоять ежедневному стрессу [4], [5].

В то же время, по данным научных исследований, ежегодное увеличение заболеваемости среди студентов, снижение их ДА, уровня физической подготовленности и работоспособности актуализируют вопросы физического воспитания студенческой молодежи, у которых зачастую сформировано негативное отношение к занятиям физическими упражнениями.

В современных социально-экономических условиях наиболее приемлемым направлением в повышении ДА людей, получившим признание и активно развивающимся в различных странах, является физическая рекреация (ФР), под которой понимают «любые формы свободной, добровольно принятой, доступной, сознательно выполняемой двигательной деятельности, направленной на познание и преобразование человеком природы, общества и самого себя, самореализацию и самосовершенствование» [6].

Целью нашего исследования являлось изучение интереса студентов к физкультурно-рекреационной деятельности (ФРД), ее ценностям, особенностям организации и проведения, определения их ДА. Достижение поставленной цели позволит получить информацию о постановке процесса физического воспитания в учреждениях высшего образования (УВО), его положительных и негативных результатах.

Материалы и методы исследований. В исследовании приняли участие студенты шести УВО: УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина», УО «Полесский государственный университет», УО «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова», УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купаль». В анкетном опросе участвовали 957 студентов (772 девушки и 185 юношей) дневной формы обучения факультетов

нефизкультурного профиля и 154 сотрудника из числа профессорско-преподавательского состава (ППС) кафедр физического воспитания и факультетов физкультурного профиля перечисленных УВО.

Использовались следующие методы исследования: теоретическое изучение и анализ специальной научно-методической литературы, анкетирование, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение

Существует тесная связь деятельности студента в его учебное и свободное время. Вся совокупность видов деятельности студента может быть разделена на две важнейшие категории, два процесса: учеба и воспроизводство рабочей силы в свободное время.

Учебная деятельность студентов включает различные формы учебных занятий (в том числе и по различным видам физической культуры), экзамены, практику (учебную и производственную), рекреационную деятельность в режиме учебного дня и т. п.

Внеучебное время включает в себя:

- время, связанное с учебой, но не входящее в нее (сбор в дорогу к месту учебы и обратно, регламентированные перерывы между занятиями (парами) и т. п.);
- время самостоятельной подготовки;
- время удовлетворения материально-бытовых потребностей;
- время удовлетворения физиологических потребностей;
- свободное время.

В связи с тем, что свободное время является одним из исследовательских направлений ФРД, необходимо дать определение данному понятию. По мнению известного французского социолога Ж. Дюмазедье, свободное время – 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» [7, 8].

Педагоги в области физической культуры (К. Е. Аванесов, В. Я. Байдонов, А. А. Гужаловский, В. И. Жолдак, С. А. Локтев, М. М. Неправский 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. В целом, можно отметить, что большинство определений свободного времени включает такую важную особенность, как свобода его использования, свобода выбора занятий в это время.

Успешность деятельности, осуществляемой студентами в свободное время, во многом зависит от того, насколько участники заинтересованы своей деятельностью, каковы их активность и инициативность.

Основная задача ФРД в УВО нефизкультурного профиля заключается в разумном использовании свободного времени, воспроизводстве духовной и физической сущности молодого человека [8]. Немаловажным является то, что ФРД способствует борьбе с вредными привычками (увлечение курением, спиртным и др.), проявляющимися особенно остро в студенческом возрасте.

Как показали исследования (Н. К. Ковалев, В. А. Уваров, 1991), ФРД студентов в условиях нефизкультурного УВО представляет 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. Этому наиболее соответствуют массовые виды ДА: оздоровительный бег, различного рода системы оздоровительной гимнастики, туризм с использованием активных методов передвижения, соревнования по упрощенным правилам и др.

Динамические наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности у студентов в зависимости от направленности и величины изменений двигательного режима свидетельствуют о том, что изменения в сторону существенного ухудшения отмечались при уменьшении недельного объема занятий физическими упражнениями, в то время как при увеличении ДА, и особенно достижении рациональных его норм, существенного ухудшения вообще не наблюдалось (Б. М. Гзовский, Н. А. Нельга, В. Н. Кряж, 1978).

Удовлетворение одной из естественных потребностей человека в ДА – необходимое условие функционирования ФРД, без соблюдения которого она теряет всякий смысл. Для организма ДА является физиологической потребностью.

Учебный день студента насыщен значительными умственными нагрузками. На учебные занятия в УВО и самоподготовку в течение суток 32,9% студентов тратят 6–7 часов, 36,7% – 8–9 часов, 30,4% – 10 часов и более [9]. Это серьезная психофизиологическая нагрузка на организм молодого человека. Кроме этой нагрузки, студент может испытывать гиподинамию, связанную с продолжительной умственной работой, не предусматривающей ДА. Следует учитывать также имеющее место неправильное и нерегулярное питание студентов, недостаточный сон.

Как показывает практика, двухразовых занятий в неделю по 80–90 минут по предмету «физическая культура» недостаточно для поддержания оптимального психофизического состояния студентов [1], [10], [11]. Данное заключение совпадает с мнением самих студентов. Так 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. Таким образом 87,2% девушек и 87,0% юношей считают, что недельный объем ДА у студентов должен быть более 4 часов. Из числа профессорско-преподавательского состава (ППС) 7,2% считают, что недельный объем ДА у студентов должен быть 19–24 часа; 18,2% – 14–18 часов; 48% – 9–13 часов; 25,3% – 5–8 часов; 1,3% – 1–4 часа.

В таблице 1 представлены формы ФРД, которым отдают предпочтение студенты.

Таблица 1

Каким формам физкультурно-рекреационной деятельности Вы отдаете предпочтение?	Ответы в %	
	девушки	юноши
Организованным кафедрой физического воспитания	33,7	33,5
Организованным физкультурно-спортивным клубом	22,8	17,8
Самостоятельным	44,5	51,4

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

Как видно из таблицы 1, большинство студентов (44,5% девушек и 51,4% юношей) отдают предпочтение самостоятельным занятиям, которые свойственны ФРД. В то же время организованные занятия предпочитают 56,5% девушек и 51,3% юношей, что повышает роль кафедр физического воспитания и спортивных клубов УВО при организации ФРД.

Интересен выбор форм занятий ФРД, вызывающих 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). Их высокий эмоциональный эффект сопряжен и с хорошим функциональным эффектом (пульсовой режим 120–140 уд/мин, а моторная плотность 90%). Как считают 81,2% ППС, 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 ФРД отдают предпочтение 0,9% девушек и 3,2% юношей.

Говоря о регулярности занятий, можно констатировать высокий процент систематических занятий физической культурой и спортом студентами в свободное время (45,2% девушек и 51,9% юношей). Частота 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.

* Курсивом выделен объем недельной двигательной активности, который выбрали большинство студентов и ППС

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. Приведённые данные можно трактовать как подтверждение того, что, во-первых, занятия физической культурой и спортом в УВО не способствуют формированию объективной оценки оптимального уровня ДА и состояния здоровья самих занимающихся; а во-вторых, что практические занятия физической культурой и спортом и другими видами ДА формируют критическое отношение как к объёму ДА, так и к своему психофизическому состоянию.

В то же время 36,5% девушек и 53,5% юношей, занимающихся спортом либо другими видами ДА, считают, что объём их ДА достаточен для поддержания и укрепления здоровья.

Также нами были выявлены затраты свободного времени студентов на ФРД в течение недели: 19,7% девушек и 14,6% юношей тратят 1 ч в неделю; 40% девушек и 28,1% юношей 2–3 ч в неделю; 25,8% девушек и 28,7% юношей – 4–5 ч в неделю; 10% девушек и 13,5% юношей 6–7 ч в неделю; 2,8% и 11,9% юношей – 8–10 ч в неделю; 1,7% девушек и 3,2% юношей – 10–12 ч и более в неделю.

Низкая активность значительной части студентов (59,7% девушек и 42,7% юношей) в сфере ФРД, 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) позволяют предположить резкое снижение объёма ДА и, как следствие, значительное снижение уровня физической подготовленности и ухудшение физического состояния студентов.

Необходимо подчеркнуть, что в дополнительных знаниях по организации оптимального двигательного режима, по данным опроса, нуждаются 41,3% девушек и 31,3% юношей, ещё 20,3% девушек и 17,3% юношей сомневаются в своих знаниях по данному вопросу.

Кроме того, более глубокие знания о методах самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями желали бы получить 48,5% девушек и 37,8% юношей.

Очевидно, что высокий уровень знаний о значении ФРД, в поддержании работоспособности и сохранении здоровья повысит мотивацию студентов к данной деятельности.

В свою очередь среди мотивов, побуждающих студентов к занятиям ФРД 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 ФРД налаживают отношения 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 ФРД, чтобы получить зачет.

Интересен тот факт, что 92,1% девушек и 90,8% юношей оценивают привлекательность форм ФРД в УВО как среднюю и высокую.

Основной причиной, мешающей студентам заниматься ФРД, 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 виде 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.

Из этого следует, что учет интересов при организации занятий ФРД, увеличение количества секций по видам спорта, помощь в организации двигательного режима, а также личное приглашение на занятия являются важными условиями вовлечения студентов в ФРД.

Следует также отметить, что многие студенты выделяют факторы, отрицательно сказывающиеся на их психоэмоциональном состоянии. Наиболее значимым фактором, вызывающим отрицательные эмоции у девушек при занятиях ФРД, является невозможность соблюдения в полной мере требований личной гигиены после занятий физическими упражнениями. В связи с этим отметим, что действие этого фактора, несомненно, значительно снижает эффективность процесса формирования физической культуры личности студента, более того, способствует возникновению антипатии к занятиям всеми видами ДА.

Наиболее эффективные формы агитационно-пропагандистской работы для привлечения студентов к ФРД представлены в таблице 2.

Таблица 2

Формы агитационно-пропагандистской работы для привлечения студентов к ФРД	Мнение студентов, %		Мнение ППС, %
	Девушки	Юноши	
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

Преподаватели физической культуры из форм агитационно-пропагандистской работы по формированию здорового образа жизни наиболее эффективными для привлечения студентов к ФРД считают следующие: проведение соревнований, спартакиад, специальные беседы и лекции; наглядная агитация и наличие специальной методической литературы.

Результаты опроса, изучение мнений экспертов, а также опыт работы в сфере ФРД позволяют определить, что процесс вовлечения студентов в ФРД носит лично-ориентированный характер.

Выводы

Таким образом, по результатам исследования можно сделать выводы:

1) Да студентов не соответствует физиологическим потребностям (ограничена занятиями по физической культуре): лишь небольшая часть студентов занимаются ФРД более 2 раз в неделю; только 4,5% девушек и 15,1% юношей уделяют ФРД в течение недели более 8 часов;

2) активизации и совершенствования требует работа по организации ФРД в УВО; использования эффективных форм агитационно-пропагандистской работы для привлечения студентов к ФРД;

3) при составлении программ занятий необходимо учитывать склонность студентов к различным видам ФРД (наиболее привлекательными формами занятий ФРД среди студентов являются самостоятельные занятия, секции по видам спорта, турпоходы выходного дня, Да при посещениях дискотек, утренняя гигиеническая гимнастика);

4) необходимо повышение роли физкультурно-спортивных клубов при организации ФРД (проведение спартакиад в несколько этапов, ежемесячное проведение турпоходов выходного дня и т. д.);

5) рекомендуемый двигательный режим для студентов – 9–13 ч в неделю.

СПИСОК ЦИТИРУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Кобяков, Ю. П. Двигательная активность студента: структура, нормы, содержание / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 43–47.

2. 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.

3. Земба, Е. А. Факторы здорового образа жизни / Е. А. Земба // 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. 112–114.

4. Виленский, М. Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 9. – С. 9–11.

5. Логинов, С. И. Физическая активность: методы оценки и коррекции / С. И. Логинов. – Сургут : СурГУ, 2005. – 74 с.

6. Рыжкин, Ю. Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации : учеб. пособие / Ю. Е. Рыжкин. – СПб. : Образование, 1997. – С. 36–39.

7. Dumazedier, J. Vers une civilization du loisir? Ed, du Senil. / J. Dumazedier. – Paris, 1962. – 68 s.
8. Выдрин, В. М. Физическая культура студентов вузов : учеб. пособие / В. М. Выдрин, Б. К. Зыков, А. В. Лотоненко. – Воронеж : ВГУ, 1991. – 160 с.
9. Масло, И. М. Отношение студентов высшего учебного заведения к физической культуре (на примере УО МГПУ им. И. П. Шамякина) / И. М. Масло, С. М. Блоцкий, В. А. Горовой // Теоретико-методические аспекты физической культуры, спорта и туризма : сб. науч. тр. преподавателей факультета физической культуры / редкол.: А. Г. Фурманов [и др.]. – Мозырь : УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2011. – С. 79–85.
10. 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.
11. Формирование физического здоровья детей и молодежи, проживающих на территориях радионуклидного загрязнения: пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений, учителей физической культуры общеобразовательных учреждений, преподавателей физического воспитания высших учебных заведений / под ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2005. – 377 с.

Поступила в редакцию 03.12.14

E-mail: slava.gorovoi1980@mail.ru

V. A. Gorovoy, V. A. Cherenko

SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITY IN STRUCTURE OF SCHOOL AND FREE TIME OF STUDENTS

The analysis of references on the considered problem is presented in the article; data of questionnaire of students on spending their free time doing sports and recreational activity are presented; definition of their physical activity is provided. Discrepancy of capacity of physical activity of students to their physiological requirements is revealed. Effective forms of agitation and propaganda of involvement of students in sports and recreational activity have been investigated. The most attractive forms of occupations are defined. The recommended motive mode for students is set.

Results of opinion research of the faculty members in the field of physical culture concerning the organization of sports and recreational activity of students are presented.

Key words: sports and recreational activity, students, physical activity, educational activity.