

В. А. Горовой, А. Г. Фурманов

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ СТУДЕНТА: ПОНЯТИЕ, СТРУКТУРА И МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ

В настоящее время особой социальной группой, для которой наиболее актуален вопрос оптимизации двигательной активности, является студенчество. Актуальность повышения двигательной активности студентов подтверждается многочисленными исследованиями (Кобринский М. Е. 2005; Коледа В. А. 2007; Медведев В. А., Коледа В. А. 1997; Нарскин Г. И. 2007; Романов К. Ю. 2009; Фурманов А. Г. 2005, 2009 и др.). Вместе с тем, в них отмечается имеющее место ухудшение физического развития, функционального состояния и уровня физической подготовленности студентов.

Для успешной адаптации студенческой молодежи к условиям обучения в вузе, сохранения и укрепления здоровья за время учебы, рекомендованы регулярная двигательная активность (Кряж В. Н. 1996; Кобяков Ю. П. 2003, 2004; Матвеев Л. П. 1982; Рейзин В. М., Ищенко А. С. 1986; Солодков А. С., Сологуб Е. Б. 1999; Селуянов В. Н. и др.), внедрение в работу специфических форм организации учебного процесса и досуга студентов (Железняк Ю. Д. 2006, Фурманов А. Г. 2009 и др.).

На это также ориентируют законодательные акты и нормативные документы, принятые в Республике Беларусь: Закон «О физической культуре и спорте», Закон «О туризме», «Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2007–2010 годы», «Основные положения программы социально-экономического развития Республики Беларусь на 2011–2015 годы».

В современных социально-экономических условиях одним из эффективных средств активного и здорового досуга является физическая рекреация (ФР). Об этом свидетельствуют результаты научных исследований ученых [1, с. 9–13]. Полезность и перспективность ФР подтверждена также широко распространенным Международной Ассоциацией (ИРА) документом «Хартия досуга» [13], который является важным инструментом для организации властями и общественностью свободного времени различных возрастно-половых групп населения.

ФР, в сочетании с другими видами рекреации, в настоящее время используется обществом как действенное и эффективное средство формирования, развития, социализации личности, успешной социально-биологической адаптации человека к изменяющимся экологическим условиям, в том числе, что весьма важно, к учебным и производственно-трудовым.

К 10-летию факультета физической культуры

Эффективность ФР во многом зависит от методической оснащённости физического воспитания, наличия прогрессивных форм, средств, способов и методики внедрения их в практику. Все это требует коренного обновления программно-методического обеспечения массового физкультурного и спортивного движения: разработки новых теоретических, методологических, методических, нормативных и организационно-управленческих программ, учебно-методических пособий и др. Структура и методика организации ФР студентов достаточно не изучены, не подтверждены экспериментально, что явилось основанием для выбора направления исследования.

Были поставлены следующие задачи: 1) раскрыть сущность и структуру ФР студентов; 2) разработать структурно-функциональную модель ФР, направленную на оптимизацию двигательной активности студентов; 3) обосновать и апробировать методику организации ФР, направленную на повышение уровня физического здоровья (УФЗ) и физической подготовленности студентов.

При решении первой задачи нами было обнаружено, что в настоящее время ФР включена в разные социальные системы и выполняет при этом множество общественно значимых функций. Анализ литературных источников [4] показал, что в настоящее время нет единого определения понятия ФР, так как различное толкование термина предполагает учет различных целевых установок физкультурно-рекреационной деятельности: как вид физической культуры; как одна из форм организации отдыха, досуга человека; развлечение; всестороннее совершенствование личности; восстановление физических и духовных сил; оздоровление организма; получение удовольствия. Все эти термины не совсем адекватны сущности ФР, и отражают только отдельные стороны ее проявления в конкретной практической деятельности.

Вместе с тем ФР составляет содержательную основу физкультурно-рекреационной деятельности. В своем исследовании мы придерживались данной точки зрения, так как под физкультурно-рекреационной деятельностью нами понимается деятельность людей, осуществляемая в свободное время в целях отдыха, необходимого для восстановления физических, эмоционально-духовных сил человека с помощью средств физической культуры, спорта и туризма.

Рассмотрев существующие толкования ФР, мы выделили центральные категории ФР студентов: двигательная активность, субъект деятельности, результат.

Кроме того, для более полного представления о феномене ФР определены ее специфические черты, отличающие ее от других видов физической культуры, которые проявляются в следующем: важное значение имеет гедонистическая функция ФР; эффект ФР в большей

степени проявляется в преобладании комфортных психофизиологических ощущений; в процессе физкультурно-рекреационной деятельности отсутствует жесткая регламентация по использованию средств, видов нагрузки, техники выполнения двигательных действий, нормативов, условий проведения, форм занятий и правил состязаний; для занятий данным видом деятельности характерен невысокий уровень ограничений по возрастным, половым и функциональным характеристикам занимающихся; особенностью занятий является высокая вариативность в регулярности рекреационной деятельности в течение года: от единичных до регулярных занятий.

В жизнь современной молодежи ФР вошла в различных терминах и понятиях, характеризующих ее отдельные стороны, такие как «массовая физическая культура», «оздоровительная», «массово-оздоровительная», «массовый спорт», «активный отдых», «физкультурная рекреация» и др.

В свою очередь под ФР студентов нами понимается двигательная активность с использованием средств физической культуры, спорта и туризма, направленная на организацию активного отдыха и полезного досуга, восстановление учебной работоспособности, осуществляемая с учетом особенностей режима учебного процесса.

Существует глубокая принципиальная связь деятельности студента в его учебное и свободное время. Совокупность видов деятельности студента подразделена на две важнейшие экономические категории, два процесса – учеба и воспроизводство рабочей силы в свободное время.

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

Внеучебное время включает в себя: время, связанное с учебой, но не входящее в нее (дорога к месту учебы и обратно, регламентированные перерывы и т. п.); время самостоятельной подготовки; время удовлетворения материально-бытовых потребностей; время удовлетворения физиологических потребностей; свободное время.

Проведенный краткий анализ определений свободного времени свидетельствовал о разнообразии в определениях этого понятия разными авторами. Однако можно отметить, что большинство определений свободного времени включает важную его особенность: свободу использования, свободу выбора занятий.

По характеру влияния основных видов деятельности в свободное время на формирование всесторонне и гармонично развитой личности занятия студентов можно дифференцировать следующим образом:

- 1) культурно-творческий тип свободного времени: создание или

К 10-летию факультета физической культуры

воспроизводство материальных и духовных ценностей, включая художественное и научно-техническое творчество, общественную деятельность, различные формы самообразования; 2) культурно-потребительский тип свободного времени, т. е. потребление духовных ценностей, оказывающее меньшее влияние на студентов, чем воспроизводство духовных ценностей. Сюда можно отнести чтение книг, газет, журналов, посещение кинотеатров, концертов, выставок и т. п.; 3) рекреативный тип досуга объединяющий различные виды пассивного и активного отдыха: от просто «ничего неделания» до туризма, спорта, занятий физическими упражнениями и т. п.

Отмечено, что основная задача ФР в вузах нефизкультурного профиля заключается в разумном использовании свободного времени, воспроизводстве духовной и физической сущности молодого человека. Немаловажным фактом является то, что ФР способствует борьбе с вредными привычками (увлечение курением, спиртным и др.), проявляющимся особенно остро в студенческом возрасте. Относительно свободная форма занятий физическими упражнениями в процессе использования средств и форм ФР позволяет решать преимущественно оздоровительные задачи. Этому способствуют разнообразные виды проведения ее в условиях нефизкультурных вузов, которые допускают изменения характера и содержания физических упражнений в зависимости от мотивов, интересов и потребностей студенческой молодежи.

Кроме того, ФР студентов в условиях нефизкультурного вуза 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. Достижению этих целей способствуют массовые виды двигательной активности – оздоровительный бег, различного рода системы оздоровительной гимнастики, туризм с использованием активных методов передвижения, соревнования по упрощенным правилам.

В то же время разнообразные формы, средства и методы ФР воспитывают у молодого человека желание регулярно использовать двигательную активность с целью своего духовного и физического развития.

Вместе с тем диапазон форм, видов 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 способности, базирующиеся на

индивидуальных особенностях организма, с учетом потребностей, мотивов и способностей каждого занимающегося.

Для решения второй поставленной нами задачи мы использовали широко применяемый метод научного исследования – моделирование. Характерным для моделирования ФР является искусственное или естественное создание ситуации сначала в статике, а затем в динамике.

Теоретическая модель соответствовала следующим критериям:

- целостности – предполагает ограничение исследования выделением существенных зависимостей между объектными областями;
- стабильности, основными признаками, которой являются: 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 – соотношение с прототипом, когда возможно обеспечение переноса данных с модели на прототип;
- прозрачности – включение в модель минимального количества параметров.

С учетом литературных данных и результатов собственных исследований нами была разработана модель организации ФР студентов. В нее включены следующие элементы: компоненты ФР студентов; методика организации ФР студентов; критерии оценки полученного результата.

При рассмотрении ФР студентов, нами выделены следующие компоненты: мотивационно-целевой, познавательно-проектировочный, деятельностный; результативно-оценочный.

При составлении программы недельной двигательной активности студентов разработана и внедрена в вузе методика организации ФР студентов, являющаяся стержневым элементом предлагаемой модели. В ней выделяются три этапа:

Организационный. В рамках этого этапа осуществлялась разработка программ и методик эксперимента; разработка документации, фиксирующей ход и результаты исследования. В процессе разработки и организации программ и методик учитывались количественные показатели значимости физкультурно-спортивных предпочтений, интересов студентов в отношении определенного вида спорта и двигательной активности.

При составлении программ принимались во внимание основные мотивы избрания конкретного вида физкультурно-спортивной

К 10-летию факультета физической культуры

деятельности. Так, у девушек на первом месте было желание иметь красивую фигуру, нормализовать массу тела и т. д.

Кроме анализа и учета мотивационных предпочтений при разработке программ двигательной активности учитывалась физическая подготовленность, функциональное состояние студентов, климато-географические особенности региона, развитость физкультурно-спортивной инфраструктуры вуза и т. д.

Использовались врачебный контроль, анкетирование, тестирование.

Практический. Этот этап предусматривал непосредственное включение студентов в физкультурно-рекреационную деятельность. Реализация его предусматривала решение следующих задач: включение студентов в физкультурно-рекреационную деятельность с учетом их интересов; формирование знаний о значимости двигательной активности в режиме дня студента; внедрение в деятельность вуза различных физкультурно-рекреационных мероприятий; формирование у студентов двигательных умений и навыков в процессе занятий различными формами ФР.

Перечисленные задачи решались администрацией вуза, спортивным клубом, кафедрой физического воспитания, при участии преподавателей кафедры физического воспитания, работа которых заключалась в проведении мероприятий с физкультурно-рекреационной направленностью.

Контрольно-оценочный. Этот этап направлен на определение степени воздействия проводимых мероприятий на уровень развития физической подготовленности и физического развития студентов.

Необходимо отметить, что выделенные нами этапы методики организации ФР студентов взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Для решения третьей поставленной задачи проведен педагогический эксперимент. Данный метод исследования являлся основным, поскольку его применение позволяло сделать вывод о целесообразности использования разработанной методики в вузе, направленной на повышение физической подготовленности и укрепление здоровья студентов.

Результаты анкетирования студентов, показатели физического состояния, физического здоровья, физической подготовленности и двигательной активности регистрировались на протяжении всего эксперимента в «Паспорте здоровья студента».

В педагогическом эксперименте, который длился в течение учебного года, приняли участие студентки первого года обучения, основной медицинской группы всех факультетов УО «МГПУ имени И. П. Шамякина» за исключением факультета физической культуры.

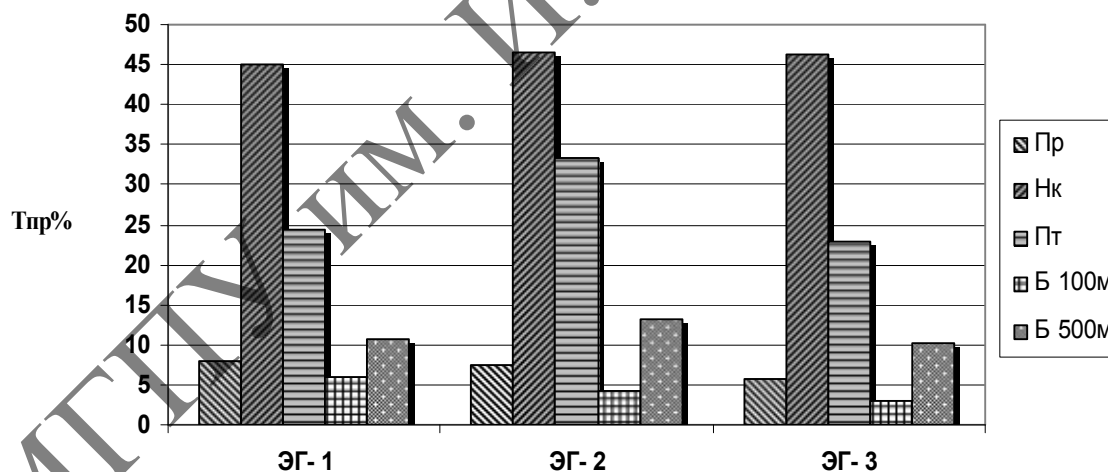
К 10-летию факультета физической культуры

Экспериментальные группы (ЭГ – 1, n = 15; ЭГ – 2, n = 15; ЭГ – 3, n = 17) составили студентки, занимавшиеся по разработанным нами программам. В ходе эксперимента были использованы следующие формы: утренняя гигиеническая гимнастика; 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 двигательной активности составлял 9–13 часов.

Для определения статистических различий уровня физической подготовленности и УФЗ у студенток в начале и в конце эксперимента использовался критерий Стьюдента.

Так, оптимизация двигательной активности студенток путем использования средств и форм ФР позволила добиться выраженной положительной динамики показателей физической подготовленности студенток экспериментальных групп. За время эксперимента по 80% показателей зафиксирован достоверный прирост результатов ($p < 0,05$; $p < 0,01$; $p < 0,001$).

На рисунке приведены параметры темпов прироста (Тпр) показателей физической подготовленности студенток за время эксперимента.



Пт – поднимание туловища из положения лежа на спине; Б 100 – бег 100 метров; Б 500 – бег 500 метров; Нк – наклон вперед; Пр – прыжки в длину с места

Рисунок – Темпы прироста показателей физической подготовленности студенток за время эксперимента

В таблице представлены результаты исследования физического здоровья студенток до и после эксперимента.

К 10-летию факультета физической культуры

Таблица – Сравнительный анализ показателей уровня физического здоровья студенток до и после эксперимента

Показатели	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
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	*	60 ±6,8	53,5 ±4,8	*	59,0 ±4,4	53,9 ±3,6	*
СИ	55,8 ±4,9	62,8 ±4,6	*	58,1 ±4,2	65,7 ±5,2	*	48,8 ±6,2	57,7 ±4,9	*
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	*	2714 ±77	3008 ±109	**	2960 ±216	3220 ±263	*
ЖИ, мл/кг	51,0 ±4,6	58,6 ±8,1	*	45,5 ±6,1	52,9 ±7,0	*	50,2 ±4,5	60 ±6,2	**
ЧСС в покое, уд/мин	88 ±11	77 ±7	*	80 ±2,2	76 ±2,7	*	80 ±4,2	75 ±4,3	*
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	
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 х АДС/100	96,8 ±16,0	91,8 ±10,2		100,6 ±7,9	93,1 ±4,8	*	96,7 ±7,8	88,1 ±5,8	*

Примечание: t – критерий Стьюдента, *p ≤ 0,05; **p ≤ 0,01; ***p ≤ 0,001

Оценка УФЗ проводилась по методике Г. Л. Апанасенко. У испытуемых до и после эксперимента определялись:

частота сердечных сокращений в покое (ЧСС), уд/мин;

максимальная сила кисти (МСК) ведущей руки, кг;

силовой индекс (СИ) – соотношение силы кисти, определенное кистевым динамометром, к весу тела, выраженное в процентах:

(сила кисти (кг) / вес тела (кг) x 100%);

жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл;

жизненный индекс (ЖИ), мл/кг – показывает, какой объем легких приходится на 1 кг веса тела;

систолическое артериальное давление (АДС), мм рт. ст.;

диастолическое артериальное давление (АДД), мм рт. ст.;

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

индекс Робинсона – рассчитывается по формуле:

ЧСС x АДС/100 (ИР), усл. ед.;

масса тела, кг;

длина тела, см.

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

Так, в результате интегральной оценки показатель УФЗ в ЭГ – 1 и в ЭГ – 2 увеличился с низкого до среднего, а в ЭГ – 3 с низкого до ниже среднего. Этот факт свидетельствует об эффективности разработанной нами методики по организации ФР студентов.

Таким образом, предложенная нами структурно-функциональная модель и методика организации ФР студентов позволяет увидеть качественно иную стратегию физического развития и физической подготовленности студентов. Их эффективность подтверждается достоверным повышением уровня физической подготовленности и положительной динамикой УФЗ студенток за время эксперимента.

По теме исследования опубликовано более 20 научных работ, более значимые из них приведены в литературе.

Литература

1. Виноградов, Г. П. Теоретические и методические основы физической рекреации: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Г. П. Виноградов; СПбГАФК. – СПб., 1998. – 51 с.

2. *Горовой, В. А.* Формы, виды и средства физической рекреации студентов / В. А. Горовой // Молодежь – науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры и спорта: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–9 апреля 2009 г. / БГУФК; редкол.: М. Е. Кобринский [и др.]. – Минск, 2009. – С. 467–470.

3. *Горовой, В. А.* Основные категории физической рекреации студентов / В. А. Горовой // Физическое воспитание и спорт как факторы физического и духовного оздоровления нации: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 9–10 апреля 2009 г.: в 2 ч. / БГУФК; редкол.: М. Е. Кобринский [и др.]. – Минск, 2009. – Ч. 2. – С. 32–35.

4. *Горовой, В. А.* Сущностные характеристики физической рекреации / В. А. Горовой // Веснік Маз. дзярж. пед. ун-та імя І. П. Шамякіна. – 2009. – № 2. – С. 75–80.

5. *Горовой, В. А.* Оптимизация двигательного режима студенток путем использования средств и форм физической рекреации / В. А. Горовой // Веснік Маз. дзярж. пед. ун-та імя І. П. Шамякіна. – 2009. – № 4. – С. 29–36.

6. *Горовой, В. А.* Методика организации физической рекреации студентов / В. А. Горовой // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XI Международ. научной сессии по итогам НИР за 2009 г., Минск, 15–16 апреля 2010 г.: Молодежь – науке / БГУФК; редкол.: М. Е. Кобринский [и др.]. – Минск, 2010. – С. 77–80.

7. *Горовой, В. А.* Структура и содержание модели физической рекреации студентов / В. А. Горовой // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XI Международ. научной сессии по

К 10-летию факультета физической культуры

итогам НИР за 2009 г., Минск, 15–16 апреля 2010 г.: Молодежь – науке / БГУФК; редкол.: М.Е. Кобринский [и др.]. – Минск, 2010. – С. 80–83

8. *Горовой, В. А.* Структурно-функциональная модель и методика организации физической рекреации студентов / В. А. Горовой // Мир спорта. – 2010. – № 4 – С. 68–75.

9. Джумаев, А. Д. Теоретические основы физической рекреации как составной части физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. Д. Джумаев; СПбГАФК. – Л., 1991. – 21 с.

10. Пиотровски, Л. М. Физическая рекреация как часть физической культуры: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л. М. Пиотровски. – Л., 1980. – 167 с.

11. Реховская, С. Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека: дис. ... канд. псих. наук / С. Н. Реховская. – Санкт-Петербург, 2007. – 194 с.

12. Рыжкин, Ю. Е. Физическая рекреация и здоровье человека / Ю. Е. Рыжкин. – СПбРГПУ им. А.И. Герцена «Образование», 2003. – 96 с.

13. Фурманов, А. Г. Физическая рекреация: учеб. пособие для студентов вузов / А. Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2009. – 495 с. ил.

14. *Фурманов, А. Г.* Паспорт здоровья студента / А. Г. Фурманов, В. А. Горовой. – Мозырь: МГПУ имени И. П. Шамякина, 2009. – 25 с.

15. *Фурманов, А. Г.* Физическая рекреация как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре учебного и свободного времени студентов / А. Г. Фурманов, В. А. Горовой // Мир спорта. – 2009. – № 2 – С. 64–67.