

А.Г. Фурманов (УО «БГУФК»)
В.А. Горовой (УО МГПУ им. И.П. Шамякина)

ВЗАИМОСВЯЗЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО КОМПОНЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Одним из определяющих факторов здоровья человека является двигательная активность (ДА) [7, 9 и др.]. Наряду с этим в образе жизни большинства студентов отмечается повсеместное ее снижение, присутствует проблема гипокинезии [5, 6 и др.]. Основной объем времени суточной ДА студентов реализуется в рамках учебного заведения, складываясь из видов двигательной деятельности, совершаемой в режиме учебного дня.

Соотношение умственной и физической нагрузки для организма молодого человека свидетельствует о ее несоответствии. Закономерным следствием недостаточной ДА на фоне высоких интеллектуальных нагрузок является ухудшение физической подготовленности и здоровья студентов.

В настоящее время физическая рекреация (ФР) наиболее доступная и приоритетная сфера досуга в структуре учебного и свободного времени студентов [2, 8 и др.]. Она удовлетворяет потребности молодых людей в нерегламентированной ДА, адекватной их субъективным требованиям и возможностям, содействуя при этом нормальному функционированию организма, формированию здорового образа жизни.

С учетом литературных данных и результатов собственных исследований нами была разработана модель организации ФР студентов [3]. Одним из элементов которой являются компоненты ФР студентов: мотивационно-целевой, познавательно-проектировочный, деятельностный, результативно-оценочный.

В данной работе нами была поставлена цель: выявить степень взаимосвязи между уровнем деятельностного компонента (ДК) ФР и уровнем физического здоровья (УФЗ) студенток непрофильных специальностей.

В исследовании принимали участие 62 студентки УО МГПУ им. И.П. Шамякина: экспериментальные группы (ЭГ – 1, n = 15; ЭГ – 2, n = 15; ЭГ – 3, n = 17) и контрольная группа (КГ, n = 15). Выборки студенток состояли из представителей всех факультетов (кроме факультета физической культуры) обучающихся на первом курсе, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе. В ЭГ использовались следующие формы и средства ФР: утренняя гигиеническая гимнастика, занятия в группах спортивной специализации, дискотеки, туристские походы, спортивно-массовые мероприятия. В КГ занятия проходили по программе дисциплины «Физическая культура».

Оценка УФЗ проводилась по методике Г.Л. Апанасенко.

Уровень ДК ФР студенток определялся на основании данных анкетирования названной выше выборки. Для получения необходимых сведений мы использовали модифицированные и разработанные нами диагностические материалы.

Для определения степени взаимосвязи между исследуемыми показателями использовался коэффициент корреляции Браве-Пирсона. Критические значения выборочного коэффициента корреляции определялись по Л.Н. Большеву и Н.В. Смирнову (1968); E. Tiit (1972).

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 1).



Рисунок 1 – 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» [1].

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.

В ракурсе нашего исследования деятельностный компонент ФР предусматривает формирование разнообразных жизненно необходимых двигательных действий. Кроме того он предполагает формирование у студенток:

- 1) практических умений:
 - организовать оптимальный 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 физические 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, климато-географических условий;
 - планировать собственную деятельность в процессе ФР.
- 3) организаторских умений:
 - организации рационального режима жизни (ДА, отдыха и питания);
 - организации собственной деятельности по формированию ФР;
 - организовать пропаганду ФР.

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

При определении уровня ДК ФР студенток экспериментальных и контрольной групп, а также исследования их УФЗ в начале эксперимента были получены следующие результаты (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели деятельностного компонента физической рекреации и уровня физического здоровья студенток до эксперимента, в баллах

Показатели	ЭГ-1	ЭГ-2	ЭГ-3	КГ
Деятельностный компонент	12,3	12,7	12	11,6
Уровень физического здоровья	6,9	4,3	5,4	5,7

Результаты корреляционного анализа показателей ДК ФР и УФЗ студенток представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Плотность взаимосвязи деятельностного компонента физической рекреации и уровня физического здоровья студенток

Показатели	ЭГ-1	ЭГ-2	ЭГ-3	КГ
Деятельностный компонент				
Уровень физического здоровья	0,629	0,721	0,766	0,852

По показателям таблицы 2 можно сделать следующие статистические выводы: 1) в связи с тем, что во всех группах $r > 0$, корреляция между ДК ФР и УФЗ имеет место; 2) так как значение r в ЭГ-2, ЭГ-3 и КГ находится в пределах $0,7 \leq r_{xy} \leq 1$ то связь в этих группах является очень тесной; в ЭГ-1 значение r находится в пределах $0,3 \leq r_{xy} \leq 0,7$ следовательно связь в этой группе является средней; 3) поскольку знак коэффициента положительный, корреляция является прямой: с увеличением первого признака второй также увеличивается.

Сравнивая полученные показатели с таблицей критических значений выборочного коэффициента корреляции (для ЭГ-1, ЭГ-2, КГ $r = 0,544$; для ЭГ-3 $r = 0,482$ при $p < 0,05$) можно сделать вывод, что коэффициенты корреляции во всех группах являются достоверными.

Из этого следует, что улучшение показателей ДК ФР будет способствовать улучшению показателей УФЗ. По итоговым результатам нашего исследования данное заключение подтвердилось (рисунки 2, 3).

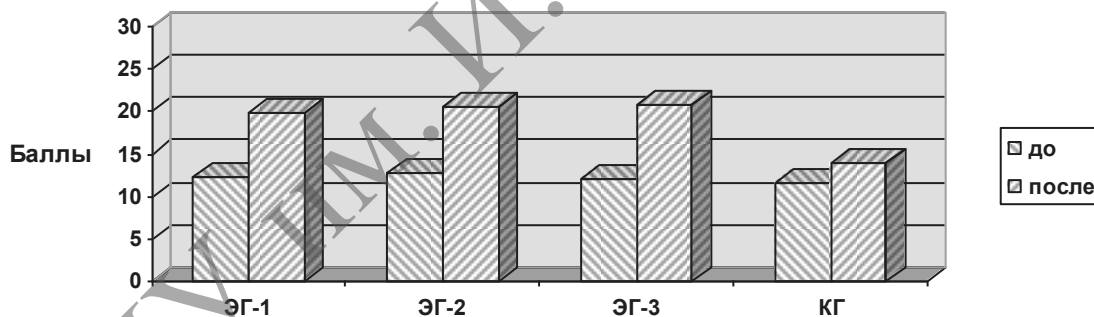
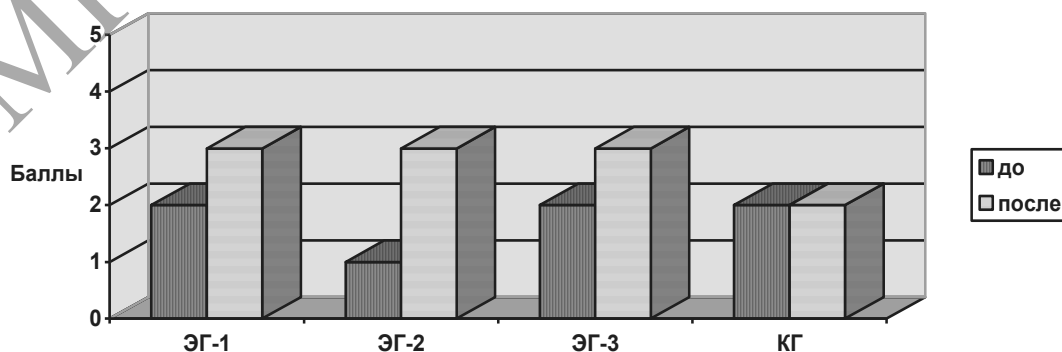


Рисунок 2 – Динамика показателей деятельностного компонента ФР студенток за время эксперимента



1 – низкий уровень; 2 – ниже среднего; 3 – средний; 4 – выше среднего; 5 – высокий
Рисунок 3 – Динамика показателей УФЗ студенток за время эксперимента

Так, за время эксперимента во всех группах улучшились показатели ДК ФР и УФЗ студенток. 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 КГ УФЗ остался на прежнем уровне.

Следует отметить, что ДК непосредственно зависит от объема ДА выполняемого студентками, который в ЭГ был оптимизирован до рекомендуемых учеными норм, в отличие от КГ. Это объясняет тот факт, что в КГ показатели ДК за время эксперимента увеличены не значительно и соответственно не оказали существенного влияния на УФЗ.

Таким образом выявлена прямая взаимосвязь между ДК ФР и УФЗ. Комплексное и целенаправленное решение вопросов оптимизации ДА с использованием форм и средств ФР благотворно влияет на показатели уровня здоровья и физической подготовленности студенток [4] и будет способствовать формированию здорового образа жизни.

Литература

1. Азаров, О.П. Педагогические идеи К.Д. Ушинского / О.П. Азаров. – М.: Знание, 1971. – 80 с.
2. 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. – СПб., 1998. – 51 с.
3. Горовой, В.А. Структурно-функциональная модель и методика организации физической рекреации студентов / В.А. Горовой // Мир спорта. – 2010. – №4. – С. 68–75.
4. 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 / БГУФК; под ред. Н.Г. Кручинского. – Вып. 10. – Минск, 2011. – С. 49–53.
5. 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 Международной научно-практической конференции, Гомель, 27–28 сентября 2007 г. / ГГУ им. Ф. Скорины; редкол.: О.М. Демиденко [и др.]. – Гомель, 2007. – С. 38–40.
6. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание и лечебный подход / Р.И. Купчинов // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2010 год, Минск, 12–20 апреля 2011 г. / редкол. : М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2011. – Ч. 2. – С. 261–262.
7. 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.
8. 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.
9. 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.