

Горовой В. А.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

*Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина,
Беларусь*

Сохранение и укрепление здоровья нации является одним из приоритетных направлений государственной политики Республики Беларусь. В стране проводится большая работа по оздоровлению населения средствами физической культуры, спорта и туризма.

Вместе с тем, результаты многочисленных исследований, проведенных в последние годы (В. А. Коледа, 2007; В. А. Медведев, 2005; Г. И. Нарский, 2007; А. Г. Фурманов, 2012 и др.), свидетельствуют о невысоком уровне физического здоровья (УФЗ) студентов и снижении показателей их физической подготовленности. Анализ научно-методической литературы (М. Я. Виленский, 1982; В. З. Марченко, 2005; А. С. Перевозников, 2008; Г. Ф. Шитикова, 1978 и др.) дает основание утверждать, что для того, чтобы уровень психофизического состояния студентов был оптимальным, необходимо увеличить объем их двигательной активности (ДА).

Одним из направлений в повышении ДА, формой организации досуга является физическая рекреация (ФР).

С учетом литературных данных и результатов собственных исследований нами была разработана модель организации ФР студентов, направленная на минимизацию дефицита их ДА (рисунок). В модель были включены следующие элементы: компоненты ФР студентов; методика организации ФР студентов; критерии оценки полученного результата.



Рис. Модель организации физической рекреации студентов

Среди компонентов ФР студентов были отмечены следующие: мотивационно-целевой, познавательно-проектировочный, деятельностный и результативно-оценочный.

Мотивационно-целевой компонент ФР студентов предполагает достижение следующих целей: восстановление, сохранение и укрепление здоровья; отдых, развлечение, восстановление истраченных в процессе учебы сил; общение со сверстниками и друзьями; развитие физических качеств.

Познавательно-проектировочный компонент ФР студентов включает следующие умения: рационально организовать свой режим дня, учитывая особенности трудовой деятельности; использовать во время отдыха средства ФР; составлять и выполнять комплексы различных упражнений, способствующих повышению или поддержанию работоспособности, а также снятию утомления; регулировать нагрузку и осуществлять самоконтроль за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.

Деятельностный компонент ФР студентов включает активность в использовании средств и форм ФР в процессе их жизнедеятельности.

Результативно-оценочный компонент ФР студентов включает результаты занятий ФР, умение их оценивать и анализировать.

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

Ключевым элементом структурно-функциональной модели организации ФР студентов является методика организации их физкультурно-рекреационной деятельности, являющаяся основным содержанием педагогического эксперимента.

Реализация методики организации ФР студентов включала три этапа:

Организационный этап. В рамках этого этапа осуществлялась разработка программ и методик эксперимента; разработка документации, фиксирующей ход и результаты исследования. В процессе разработки и реализации программ и методик учитывались количественные показатели значимости физкультурно-спортивных предпочтений, интересов студентов ($n = 512$) в отношении определенного вида спорта и ДА.

В ходе организационного этапа для обеспечения необходимой выборки в дальнейших исследованиях приняли участие студентки, поскольку они составляют основной контингент Мозырского государственного педагогического университета имени И. П. Шамякина. Для реализации задач эксперимента были сформированы экспериментальные (ЭГ-1, $n = 15$; ЭГ-2, $n = 15$; ЭГ-3, $n = 17$) и контрольная группа (КГ, $n = 15$).

Практический этап предусматривал решение следующих задач: формирование у студентов знаний, умений и навыков использования различных форм ФР; формирование знаний о значимости ДА в жизнедеятельности студентов; формирование мотивации, интереса и потребности в ФР; включение студентов в физкультурно-рекреационную деятельность с учетом их интересов; внедрение в учебный процесс вуза различных физкультурно-рекреационных мероприятий.

Объем недельной ДА студентов в экспериментальных группах (ЭГ-1, ЭГ-2, ЭГ-3) был идентичным (9–13 часов в неделю). В КГ объем недельной ДА студентов составлял 4 часа в неделю, как показано в учебной программе по дисциплине «Физическая культура».

Контрольно-оценочный этап был направлен на определение степени воздействия занятий и проводимых в процессе ФР мероприятий на показатели физической подготовленности, УФЗ, а также на показатели уровней сформированности компонентов ФР испытуемых.

В результате исследования нами установлены позитивные изменения УФЗ испытуемых ЭГ. Статистически значимые сдвиги произошли во всех ЭГ ($p < 0,05$). У испытуемых ЭГ-1 неудовлетворительные оценки снизились на 67 %, у испытуемых ЭГ-2 — на 33 %, у испытуемых ЭГ-3 — на 76 %. Выявлена положительная динамика интегрального показателя УФЗ испытуемых ЭГ, 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 КГ остался прежним.

Полученные результаты посредством корреляционного анализа позволили определить взаимосвязи между компонентами ФР и УФЗ испытуемых ($p < 0,05$).

Важно отметить, что показатели УФЗ являются более существенными по отношению к другим показателям концепции развития ФР. Они являются управляющими звеньями в системе физического воспитания, так как определяют статус здоровья студента, который является более значимым по сравнению со статусом физической подготовленности. Поэтому главная информационная составляющая

заключается в том, чтобы студент осознал, что статус здоровья является основной целью ФР в учреждениях высшего образования.