

Влияние качества физической рекреации студентов на уровень их физического развития и психоэмоционального состояния

Глобенко Р. Р.

*Глобенко Римма Рифкатьевна / Globenko Rimma Rifkatievna – старший преподаватель,
Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал), г. Севастополь*

Аннотация: в статье анализируются влияние и роль двигательной активности, как главного компонента физической рекреации, на успешную адаптацию молодежи к условиям обучения в вузе, уровень физического и психологического здоровья и подчеркивается необходимость обязательного включения ее в специфические формы образовательного процесса и досуга.

Ключевые слова: физическая рекреация, двигательная активность, физическая подготовка, психоэмоциональное состояние, студент.

Введение

В Государственной программе Российской Федерации «Развитие здравоохранения», реализация мероприятий которой предусмотрена в два этапа (2013-2015 г. г. и 2016-2020 г. г.), значительное место уделено профилактике заболеваний населения и формированию здорового образа жизни. Эти вопросы объединены в отдельную подпрограмму, что подчеркивает их приоритетность. Несомненно, особенно актуальны вопросы формирования здорового образа жизни молодежи и, в частности, для студенчества, как передовой ее части. От физического и психического уровня здоровья будущих специалистов во многом зависит успешность их профессиональной подготовки и деятельности на благо общества и государства.

Цель работы

Целью работы является оценка влияния физической рекреации на уровень физического и психологического состояния (ФПС) студентов, с помощью методов анкетирования, тестирования, математической статистики, изучения и анализа литературных источников. В исследовании принимали участие 23 студента группы ФК-11/21 (2015/2016 г. г. обучения) кафедры физической культуры (направление подготовки «физическая культура и спорт») Крымского федерального университета им. В. И. Вернадского Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиал). Оценивался условный уровень ФПС в зависимости от уровня двигательной активности (ДА) учащихся.

Предмет исследования и анализ полученных результатов

Физическая рекреация — это двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых получается удовольствие и достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность. Таким образом, основной составной частью физической рекреации является двигательная активность (ДА). Под физической рекреацией (ФР) студентов необходимо понимать ДА с использованием средств физической культуры, спорта, туризма, а также организации активного отдыха [1] - [4].

Несмотря на то, что комплексных исследований и методик по обоснованию выбора средств, методов и форм организации занятий ФР со студентами крайне недостаточно, необходимо отметить, что в свете методологических оснований процесс организации ФР студентов кафедры Физической культуры имеет выверенную структуру. Его можно разделить на системный, деятельностный и личностно-ориентированный подходы [5 – 6].

Системный подход - это способ организации наших действий, охватывающий любой род деятельности, выявляющий 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 уровень физического здоровья и физическую подготовленность.

Ответвлением системного анализа является деятельностный подход, 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.

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.

Необходимо отметить также, что при организации ФР студентов кафедры Физической культуры, принимавших участие в исследовании, были учтены следующие специфические принципы: принцип добровольного участия, принцип гедонизма, принцип оздоровительной направленности, принцип учета особенностей профессиональной деятельности, принцип клубности.

При анкетировании студентам было предложено оценить качество их ФР через степень ДА, а также уровень физического и психоэмоционального состояния в разные периоды их обучения по условной десятибалльной шкале. При оценке уровня ДА требовалось учитывать, прежде всего, активность участия студента в спортивных мероприятиях кафедры физической культуры, в соревнованиях и сборах, а также в общественной и социальной жизни университета.

При оценке физического состояния, требовалось учитывать личный уровень физической подготовки, физическую форму, результаты выполнения спортивных нормативов.

Психоэмоциональное состояние оценивалось методом тестирования, в том числе, с помощью теста исследования тревожности (опросник Спилберга). Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Результаты исследования приведены в таблице 1.

Таблица 1. Показатели уровней ДА и ФПС студентов в различные периоды обучения

Студент/условный уровень в семестре: 1-м /2-м /3-м /4-м	Уровень ДА (качество ФР)				Уровень физической подготовки				Уровень психоэмоционального состояния			
	с. 1	с. 2	с. 3	с. 4	с. 1	с. 2	с. 3	с. 4	с. 1	с. 2	с. 3	с. 4
Ст.1	4	7	6	7	3	6	7	8	5	5	8	8
Ст.2	5	8	8	8	5	6	7	8	7	7	8	8
Ст.3	4	6	6	7	3	6	5	7	5	5	4	7
Ст.4	8	8	8	9	8	8	8	9	9	9	9	9
Ст.5	5	7	7	9	3	5	7	8	4	6	6	7
Ст.6	4	8	9	9	5	5	8	9	4	4	9	9
Ст.7	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8
Ст.8	5	4	6	8	5	5	7	8	5	5	6	7
Ст.9	8	3	8	9	8	6	8	9	7	3	7	8

Ст.10	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Ст.11	3	5	7	8	3	5	7	8	4	5	9	9
Ст.12	4	5	6	7	4	6	8	8	4	7	7	8
Ст.13	8	9	9	9	8	8	9	9	8	9	9	9
Ст.14	7	7	8	8	7	7	7	9	8	8	8	10
Ст.15	3	3	5	5	3	4	5	6	5	5	5	5
Ст.16	5	6	6	7	5	7	7	8	5	4	4	4
Ст.17	6	7	7	8	5	5	8	7	5	5	7	7
Ст.18	4	7	7	8	5	7	7	7	7	7	6	8
Ст.19	5	6	7	7	5	5	5	5	5	5	5	5
Ст.20	6	5	7	8	5	6	8	8	5	7	7	8
Ст.21	7	7	8	9	8	8	8	8	7	8	8	8
Ст.22	6	6	6	6	7	7	8	8	8	7	7	9
Ст.23	4	5	8	8	3	5	8	8	3	5	5	5

Средние величины исследуемых уровней по группе студентов приведены в таблице 2.

Таблица 2. Усреднённые значения уровней ДА и ФПС группы студентов в разные периоды обучения

Группа/условный уровень в семестре: 1-м /2-м /3-м /4-м	Уровень ДА (качество ФР)				Уровень физической подготовки				Уровень психоэмоционального состояния			
	с. 1	с. 2	с. 3	с. 4	с. 1	с. 2	с. 3	с. 4	с. 1	с. 2	с. 3	с. 4
Гр. ФК-11/21	5,52	6,30	7,17	7,87	5,43	6,26	7,35	7,91	5,91	6,17	6,96	7,56

Из приведенных результатов исследования, несмотря на некоторую субъективность полученных данных, можно сделать следующие заключения:

1. Благодаря отработанным программам организации учебного процесса и досуга студентов по направлению подготовки «физическая культура и спорт» на кафедре физической культуры КФУ им. В.И. Вернадского СЭГИ (филиал) в 2015 – 2016 г. г., заключающихся в критериальном преобразовательном отношении к физкультурно-рекреационной практике, качество физической рекреации повышалось от семестра к семестру;

2. При этом прослеживается однозначная, прямо пропорциональная связь между уровнем двигательной активности студента (качеством рекреации) и уровнем его физического и психоэмоционального состояния.

Выводы.

Таким образом, правильная организация физической рекреации студентов имеет направленность на достижение полезных для организма приспособительных результатов. Полезные приспособительные результаты выступают в роли системообразующих факторов.

Использование возможностей деятельностного подхода при организации и проведении занятий с применением средств физической рекреации, позволяет организовывать не только «внешнюю», практическую деятельность студентов (уровень физической подготовки), но и «внутреннюю», мыслительную (теоретическую) деятельность сознания, связанную с осознанием студентом себя как личности: своей «престижности», профессиональной пригодности (психоэмоциональное состояние). Таким образом, физическая рекреация – это не только средство укрепления здоровья и развития физических кондиций студента, но и явление общечеловеческой культуры, связанной с культурой здоровья, телосложения, движений; способ развития личности, обеспечивающий творческую активность, культуру поведения, общения, взаимодействия со сверстниками, психологическое здоровье.

Литература

1. *Горовой В. А.* Структурно-функциональная модель и методика организации физической рекреации студентов / В. А. Горовой // Мир спорта, 2010. № 4. С. 68-65.
2. *Виленский М. Я.* Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе : учеб. пособие / М. Я. Виленский. М. МГПИ, 1982. 156 с.
3. *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.
4. *Фурманов А. Г.* Физическая рекреация : учеб. пособие для студентов вузов / А. Г. Фурманов. Минск: МЕТ, 2009. 495 с.
5. *Фурманов А. Г.* Физическая рекреация как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре учебного и свободного времени студентов / А. Г. Фурманов, В. Г. Горовой // Мир спорта, 2009 г. № 2. С. 64-67.
6. *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.