

УДК 796.01

DOI: 10.53068/25792997-2023.1.8-145

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
ПРОСТРАНСТВЕ***В. А. Горовой¹, Е. Д. Митусова²**¹Мозырский государственный педагогический университет
им. И.П. Шамякина, Мозырь, Республика Беларусь**²Государственный социально-гуманитарный
университет ГСГУ, Коломна, Российская Федерация*

Ключевые слова: физическая рекреация, студенты, средства, спортивные игры, двигательная активность, образовательное пространство.

Актуальность исследования. Здоровье человека отражает одну из наиболее значимых сторон жизни общества и связано с фундаментальным правом на физическое, духовное, психическое, социальное благополучие. Сохранение и укрепление здоровья граждан является одним из приоритетных направлений государственной политики в Республике Беларусь и России.

Под физической рекреацией понимаются любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда. В последнее время феномен физической рекреации исследуется как сложное социальное явление, создаётся теория физической рекреации [2]. Выделяют признаки, составляющие содержание физической рекреации: основывается на двигательной физические

упражнения;–активности; главные средства рекреации осуществляется в свободное или специальное выделенное время; включает культурно-ценностные аспекты; содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты; оказывает оптимизирующее влияние на организм; включает образовательно-воспитательные компоненты; носит развлекательный характер; имеет определённую научно-методическую базу. Выделяют три крупных группы общественных функций рекреационной деятельности: медико-биологическую, социально-воспитательную и экономическую. Каждая из этих групп связана с определённой сферой деятельности людей, но непреодолимых границ между ними нет, поскольку многие из потребностей общества взаимосвязаны и взаимообусловлены. Ясно, что сохранение и восстановление здоровья человека может быть рассмотрено в рамках медико-биологических функций рекреационной деятельности; культурно-воспитательные

функции включают воспитание гармонически развитой личности, а к экономической функции относятся воспроизводство трудовых ресурсов, увеличение занятости населения [1,6]. Рекреационная деятельность определяется как деятельность в свободное время. Но она может быть определена и как деятельность в определенном пространстве. Между функцией деятельности и типом пространства имеется связь. Так повышение роли культурно-социальной функции приводит к повышению роли познавательного туризма, созданию специфических рекреационных территорий, турбаз, культурно-исторических заповедников и национальных парков.

Выделяют различные формы физической рекреации: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, оздоровительная физическая рекреация и др. В качестве основного средства физической культуры следует назвать физические упражнения. Существует так называемая физиологическая классификация этих упражнений, которая, несмотря на чрезвычайное многообразие мышечной деятельности человека, в определенной степени объединяет отдельные группы упражнений по физиологическим признакам. К средствам физической культуры относятся также оздоровительные силы

природы (солнце, воздух и вода) и гигиенические факторы (санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, режим труда, отдыха, сна и питания).

Физическая активность на протяжении существенного периода развития являлась наиболее характерной чертой образа жизни человечества. Это способствовало гармоничному развитию основных физиологических систем, которые обеспечивали поддержание гомеостаза и приспособительного достижения полезного результата [4]. Современной молодежи свойственна гиподинамия, которая привела к серьезным рассогласованиям в работе таких жизнеопределяющих систем как сердечно-сосудистая, дыхательная, опорно-двигательная. Студенческая молодежь относится к группе населения с повышенным риском заболеваний в связи с большой психоэмоциональной и умственной нагрузкой, необходимостью адаптации к новым условиям проживания и обучения и т. д. Для того, чтобы уровень психофизического состояния студентов был оптимальным, необходимо увеличить объем их двигательной активности. Одним из направлений в повышении двигательной активности, формой организации досуга является физическая рекреация, активно развивающаяся в разных странах. Физическая рекреация включает различные формы двигательной активности,

удовлетворяющие потребность студентов в активном отдыхе, в том числе и спортивные игры, составляющие содержательную основу физкультурно-рекреационной деятельности [3]. Спортивные игры помогают сосредоточиться на достижении поставленных целей, формируют потребность в здоровом образе жизни, повышают работоспособность[5].

Цель и задачи исследования - выявить теоретико-практическую значимость и положение спортивных игр в системе образовательного пространства. Определить отношение к ним студентов Республики Беларусь и студентов Московской области в структуре средств физической рекреации.

Методы и организация исследования. В данном научно-практическом исследовании применялись методы: изучение научно-методической литературы по проблеме исследования, социологический опрос, анкетирование, педагогическое наблюдение, метод математической статистики. Изучение литературных данных проводилось для оценки состояния проблемы, определения задач исследования и сопоставления имеющейся информации с результатами экспериментальных исследований.

В исследовании приняли участие студенты шести вызов: 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 Купалы», а также студенты Московской области ГСГУ. В анкетном опросе участвовали 957 студентов (772 девушек и 185 юношей) дневной формы обучения факультетов нефизкультурного профиля из Республики Беларусь.

Действенное и эффективное использование физического развития в образовательном процессе во многом зависит от применяемых видов, форм и средств активного отдыха. Анализ научной литературы по данной проблеме показывает, что если в первых работах, посвященных использованию средств физического развития, в основном применялись элементы подвижных и спортивных игр, гимнастических и легкоатлетических упражнений, то в настоящее время спектр средств значительно расширился. Из ныне существующей классификации физических упражнений приемлемы абсолютно все средства, расширяющие круг двигательной активности. В нашей работе мы постарались изучить место спор-

тивных игр в структуре средств физического развития студентов на современном этапе. Так по данным С.Н. Реховской, интересными формами физического развития для студентов являются велосипедный спорт и легкая атлетика, а самыми популярными – спортивные игры.. Главным мотивом рекреационно-оздоровительных занятий является совершенствование. В качестве основных причин, мешающим заниматься ФР выступают такие факторы: нехватка времени, домашние дела, усталость во время учебы, отсутствие привычки заниматься физическими упражнениями в процессе ФР[1].В. М. Выдрин [2] предложил разделить средства ФР на три группы: 1) различные виды прогулок, экскурсий и развлечений на природе; 2) народные физические упражнения, игры и развлечения; 3) упрощенные игры с мячами. Интересен опыт А. В. Харитонова [5], который при организации физкультурно-рекреационной деятельности военнослужащих условно разделил средства ФР на группы: циклические виды (легкая атлетика, лыжный спорт и прогулки, плавание), единоборства (бокс, борьба, восточные единоборства), спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, теннис, настольный теннис) и рекреационные (шахматы, шашки, стрельба, атлетическая гимнастика, массаж, закаливание, туризм, рыболовство, охота). Вместе с тем,

данная классификация не является исчерпывающей, так как к циклическим видам спорта, помимо перечисленного, не отнесены бег, купание, катание на велосипеде; к рекреационным – посещение загородных баз отдыха, участие в массовых мероприятиях. Помимо этого, в последнее время широко используется понятие дачной рекреации.

Анализ полученных результатов.

Проведенное нами исследование со студентами шести УВО Республики Беларусь (n = 957) позволило определить формы занятий физкультурно-рекреационной деятельностью, представляющие 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, спортивно-массовых мероприятиях, которые относятся к соревновательному процессу ВУЗов (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%). Следует отметить, что количество секций по спортивным играм (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, гандбол) в учреждениях не только высшего образования является доминирующим. Если учитывать участие студентов еще в спортивно-массовых мероприятиях и спартакиаде, то очевидно, что одним из эффективных видов активного отдыха, наиболее востребованным студентами являются спортивные игры.

С целью определения видов спорта, которыми хотели бы заниматься студенты в учреждении высшего образования, нами проведено дополнительное исследование. Из двадцати предложенных видов спорта 80% студентами были выбраны девять. Важно отметить, что из этих девяти видов 56% составляют спортивные игры. Далее студентам было предложено распределить эти девять видов спорта по местам их интереса (с 1 места по 9). Данные результаты представлены в таблице¹.

Анализ таблицы показывает, что

наибольший интерес у студентов вызывают такие виды спорта, как футбол, плавание, баскетбол, туризм, у студенток – аэробика, плавание, настольный теннис, туризм.

Выводы. Диапазон видов, форм и средств физического развития очень многообразен. Многие авторы выделяют спортивные игры в качестве средства физического. Более 50% студентов к спортивным играм проявляют наибольший интерес в структуре средств ФР. Для творческого внедрения физического развития 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 качества, базирующиеся на индивидуальных особенностях организма с учетом потребностей, мотивов и интересов каждого занимающегося.

Таблица 1.

Результаты ответов на вопрос «Каким видом спорта из перечисленных Вы хотели бы заниматься в свободное от учебы время?»

Виды спорта	Результаты ответов, %								
	Распределение интересов по местам (Студентки, n = 396)								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Аэробика	28,2	13,4	14,4	14,9	9,6	4,5	5,0	4,0	6,0
Плавание	14,1	19,2	17,4	16,4	7,1	7,3	6,1	4,8	7,6
Баскетбол	4,0	4,3	6,6	5,5	11,1	16,4	15,4	19,7	16,9
Волейбол	19,6	8,3	10,6	13,6	18,9	12,6	7,6	6,0	2,8
Футбол	2,8	2,8	4,8	7,1	6,8	9,8	21,7	18,4	25,8
Настольный теннис	14,1	13,1	15,4	14,1	15,2	12,1	7,1	6,6	2,3
Атлетическая гимнастика	3,0	4,3	7,6	8,8	8,6	14,6	15,2	17,7	20,2
Туризм	10,1	30,6	15,9	15,9	8,8	4,8	5,5	4,6	3,8
Бадминтон	4,3	4,5	6,1	6,1	11,4	17,1	16,2	15,4	17,7
	(Студенты, n = 116)								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Аэробика	4,3	2,6	2,6	5,2	2,6	6,9	16,4	24,1	35,3
Плавание	19,0	13,8	12,9	12,9	14,7	11,2	6,9	6,9	1,7
Баскетбол	12,0	14,7	15,5	15,5	15,5	10,3	5,2	10,3	0
Волейбол	9,5	9,5	18,1	12,1	10,3	16,4	12,9	6,9	4,3
Футбол	25,9	16,4	9,5	13,8	11,2	7,7	6,9	6,0	2,6
Настольный теннис	6,9	15,5	15,5	14,7	12,9	12,1	12,9	6,9	2,6
Атлетическая гимнастика	8,6	12,1	11,2	6,9	6,9	13,8	12,9	14,7	12,9
Туризм	12,0	15,5	14,7	12,1	12,9	6,9	14,7	5,2	6,0
Бадминтон	1,7	0	2,6	5,2	12,0	13,8	11,2	19,0	35,5

📖 ЛИТЕРАТУРА

1. Вдовина О. С., Влияние спортивных игр на формирование личностных особенностей студентов, занимающихся различными видами спорта / О.С. Вдовина // Молодой ученый. – 2015. – №11. – С. 584-587.
2. Выдрин В. М., Физическая рекреация - вид физической культуры /В. М. Выдрин // Культура физическая и здоровье. - 2004. - № 2. - С. 18- 21.
3. Горовой В. А., Оптимизация двигательной активности студентов средствами физической рекреации : монография / В. А. Горовой. – Мозырь :Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина, 2015. – С.21-25.
4. Костолл Д. Л., Физиология спорта / Д.Л. Костолл. - М.: Олимпийский спорт, 2018. - 421с.
5. Реховская С. Н., Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека :дис. ... канд. психол. наук : 13.00.04 / С. Н. Реховская. – СПб., 2007. – 194с.
6. Холодов Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студентов ВУЗов – М. : Изд. центр "Академия", 2017. – 480с.

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՌԵԿՐԵԱՑԻԱՆ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ՏԻՐՈՒՅԹՈՒՄ

Վ.Ա. Գորովոյ¹, Ե.Դ. Միրյուսովա²,
¹Ի.Պ. Շամյակինի անվան Մոզիրի պետական
 մանկավարժական համալսարան, Մոզիր, Բելառուս,
²Սոցիալ-հումանիտար պետական համալսարան,
 Կոլումնա, Ռուսաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Ֆիզիկական ռեկրեացիա, ուսանողներ, միջոցներ, մարզախաղեր, շարժողական ակտիվություն, կրթական տիրույթ:

Հետազոտության արդիականությունը: Մարդու առողջությունն արտացոլում է հասարակության կյանքի կարևորագույն կողմը և հիմնովին կապված է նրա ֆիզիկական, հոգևոր, հոգեկան, սոցիալական բարեկեցության իրավունքի հետ: Քաղաքացիների առողջության ամրապնդումը և պահպանումը Ռուսաստանի և Բելառուսի պետական քաղաքականության առաջնահերթ ուղղություններից է: Ուսանող երիտասարդությունը դասվում է ազգաբնակչության այն խմբին, որոնք գտնվում են

հիվանդության բարձր ռիսկային գոտում՝ կապված առավել հոգեհուզական և մտավոր բեռնվածության, ուսումնառության և բնակչության նոր պայմանների հարմարվելիության անհրաժեշտությամբ և այլն: Ուսանողների հոգեֆիզիկական վիճակի մակարդակի օպտիմալացումը բարձրացնում է նրանց շարժողական ակտիվության ծավալը:

Հետազոտության նպատակը և խնդիրները: Բացահայտել մարզախաղերի տեսագործնական նշանակությունը կրթական տիրույթում: Որոշել ուսանողների վերաբերմունքը ֆիզիկական ռեկրեացիայի միջոցների հանդեպ:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Տվյալ գիտագործնական հետազոտությունում կիրառվել են հետևյալ մեթոդները. հետազոտության հիմնախնդրի վերաբերյալ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում, սոցիոլոգիական հարցում, անկետավորում, մանկավարժական դիտում, մաթեմատիկական վիճակագրություն: Հարցմանը մասնակցել է 957 ուսանող:

Ստացված արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտության արդյունքում բացահայտվեց, որ Բելառուսի Հանրապետության ուսանողների շրջանում անցկացված սոցիալական հարցման արդյունքներով՝ աղջիկներն ինքնուրույն ֆիզկուլտուրային-վերականգնողական գործունեության նախընտրելի ձևերին են դասում՝ տուրիստական արշավները, տարբեր մարզաձևերից սեկցիոն պարապմունքները, առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունը և այլն:

Համառոտ եզրակացություն: Բացահայտվել է ուսանողների վերաբերմունքը մարզախաղերի հանդեպ՝ որպես ֆիզիկական ռեկրեացիայի միջոց: Առաջարկված քսան մարզաձևերից ուսանողների 80% նշել են իննը: Ուսանողների մոտ հետաքրքրություն են առաջացնում ֆուտբոլը, լողը, բասկետբոլը, տուրիզմը, ուսանողուհիների մոտ՝ աերոբիկան, լողը, սեղանի թենիսը, տուրիզմը:

PHYSICAL RECREATION IN STUDENT'S EDUCATIONAL SPACE

V.A. Gorovoy¹, E.D. Mitusova²

¹ Mozyr State Pedagogical University
after I.P. Shamyakin, Mozyr, Belarus,

²Social and Humanitarian State
University, Kolomna, Russia

ABSTRACT

Keywords: physical recreation, students, means, sports, physical activity, educational space.

Research relevance: A person's health reflects the most important aspect of social life and is fundamentally related to his right to physical, spiritual, mental, and social well-being. Strengthening and maintaining citizens' health is one of the prior directions of the state policy of Russia and Belarus. Young students belong to the group of the population that is at high-risk zone of disease, due to the need for more psychological, emotional and mental load, study and adaptation to new conditions of the population, etc. To optimize the level of students' psychophysical condition, it is necessary to increase the amount of their movement activity.

Research aim and problems: To identify the theoretical and practical significance of sports in the educational space. To determine students' attitudes towards physical recreation.

Research methods and organization: The following methods were used in this research: study of the scientific-methodical literature on the research problem, a sociological survey, a questionnaire, a pedagogical observation, mathematical statistics. 957 students took part in the survey.

Analysis of the results obtained: As a result of the research, it was revealed that according to the results of a social survey among students of the Republic of Belarus, girls preferred forms of independent physical-culture rehabilitation activities: hiking, sectional trainings in various sports, morning hygienic gymnastics, etc.

Conclusion: Students' attitudes towards sports as a means of physical recreation were revealed. Of the twenty sports offered, 80% of the students mentioned nine. Male students are interested in football, swimming, basketball, tourism, and female students are interested in aerobics, swimming, table tennis, and tourism.

Сведения об авторах

Горовой Вячеслав Александрович заведующий кафедрой "Теории и методики физического воспитания" кандидат педагогических наук, доцент Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина, Мозырь, Республика Беларусь

E-mail: slava.gorovoi1980@mail.ru

Митусова Елена Дмитриевна Министерство образования Московской области Государственное образовательное учреждение Высшего образования Московской области «Государственный социально-гуманитарный университет - ГСГУ» кандидат педагогических наук, доцент кафедры "Теории и методики физической культуры и спорта", ORCID: 0000-0001-5496-5797

E-mail: emitusova@bk.ru

Information about the authors

Gorovoy Vyacheslav Aleksandrovich, PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor Head of the Department of Theory and Methods of Physical Education, Mozyr State Pedagogical University after I.P. Shamyakin, Mozyr, Republic of Belarus

E-mail: slava.gorovoi1980@mail.ru

Mitusova Elena Dmitrievna, Ministry of Education of the Moscow Region, State Institution of Higher Education of the Moscow Region, "State Social and Humanitarian University - SSSU", PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of "Theory and Methodology of Physical Culture and Sports", Kolomna, Russian Federation, ORCHID: 0000-0001-5496-5797

E-mail: emitusova@bk.ru

Հոդվածն ընդունվել է 13.02.2023-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 15.02.2023-ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Պ. Գևորգյան