

В. А. Горовой¹, Л. А. Глебова²

¹г. Мозырь, Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина

²г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Рекреативная физическая культура (РФК) – эффективное средство активного досуга. Перспективность РФК подтверждена широко распространенным Международной Ассоциацией (ИРА) документом «Хартия досуга», который является важным инструментом для организации властями и общественностью свободного времени различных возрастно-половых групп населения.

Здоровый и образованный человек – главная ценность государства, главный инструмент реализации всех планов [3]. Одним из условий сохранения и укрепления здоровья нации является привлечение широких масс населения к активным занятиям в свободное время различными формами РФК.

РФК, в основе которой лежит двигательная активность с использованием физических упражнений, занятий спортом и туризмом, является одной из форм организации досуга и адаптации человека к различным жизненным условиям. Она направлена на активный отдых, восстановление психических и физических кондиций человека, сохранение и восстановление здоровья, формирование здорового образа жизни.

РФК вошла в жизнь современной молодежи 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. Все эти термины не совсем адекватны сущности РФК, и отражают только отдельные стороны ее проявления в конкретной практической деятельности.

Усилия ученых в основном направлены на теоретическое обоснование физической рекреации (Л.М. Пиотровски, В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев, А.В. Федорова, Г.П. Виноградов, Т.Г. Суржок, С.Н. Реховская и др.). В работах ученых изложены различные ее толкования.

По мнению С.П. Березкиной и С.В. Глуховой [2] РФК – это восстановление, выздоровление и отдых, связанные с физическими упражнениями. Но кроме этих упражнений, по их мнению, в нее входят другие виды деятельности досуга.

Ю.Е. Рыжкин [4] понимает под РФК любые формы свободной, добровольно принятой, доступной, сознательно выполняемой двигательной деятельности, направленной на познание и преобразование человеком природы, общества и самого себя, самореализацию и самосовершенствование.

Существует глубокая принципиальная связь деятельности студента в его учебное и свободное время. Вся совокупность деятельности студента может быть подразделена на две важнейшие экономические категории, два процесса – учеба и воспроизводство рабочей силы в свободное время [6].

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 (сбор в дорогу к месту учебы и обратно, регламентированные перемены и т.п.); время самостоятельной подготовки; время удовлетворения материально-бытовых потребностей; время удовлетворения физиологических потребностей; свободное время.

Педагоги в области физической культуры (Аванесов К.Е., Байдонов В.Я., Гавриленко А.В., Гужаловский А.А., Жолдак В.И., Коротков И.М., Локтев С.А., Неправский М.М. и др.) для определения содержания свободного времени, имеющего образовательные и воспитательные ценности, используют термин «отдых» (досуг). В отечественной и зарубежной социологии понятие «свободное время» и «досуг» принято считать идентичными.

Проведенный краткий анализ определений свободного времени свидетельствует 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 в свободное время.

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 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 объединяет различные виды пассивного отдыха и развлечений: от просто ничегонеделания до туризма, спорта, занятий физическими упражнениями и т.п.

Успешность деятельности, осуществляемой студентами в свободное время, во многом зависит от того, насколько участники заинтересованы своей деятельностью, каковы их активность и инициативность. В деятельности, проходящей в сфере свободного времени, отпадает прямое директивное регулирование. Ведущей формой регуляции является косвенное регулирование через субъективные цели самого человека, механизм которого в сфере физкультуры и спорта еще

мало изучен. Важным звеном в этом механизме выступает субъективное отношение студентов к спорту, которое может иметь весьма сложную многогранную структуру [5].

Основная задача РФК в учреждениях высшего образования (УВО) не физкультурного профиля заключается в разумном использовании свободного времени, воспроизводстве духовной и физической сущности молодого человека. Немаловажным фактом является то, что физкультурно-рекреационная деятельность способствует борьбе с вредными привычками (увлечение курением, спиртным и др.), проявляющимся особенно остро в студенческом возрасте.

Как показали исследования (Н.К. Ковалев, В.А. Уваров, 1991), физическая рекреация 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. Этим целям наиболее соответствует массовые виды двигательной активности – оздоровительный бег, различного рода системы оздоровительной гимнастики, туризм с использованием активных методов передвижения, соревнования по упрощенным правилам и другие виды физкультурной активности.

Относительно свободная форма занятий физическими упражнениями в процессе РФК позволяет решать преимущественно оздоровительные задачи. Этому способствует разнообразные формы проведения ее в условиях не физкультурных УВО, которые допускают изменения характера и содержание физических упражнений в зависимости от мотивов, интересов и потребностей студенческой молодежи. Для достижения положительного эффекта при проведении занятий необходима грамотная организация, знания влияния физических упражнений на организм человека. Приемлемые разнообразные формы, средства и методы РФК воспитывают у молодого человека желание регулярно использовать двигательную активность с целью своего духовного и физического развития.

Несмотря на огромное значение РФК в повседневной жизни студенческой молодежи, проблема ее внедрения все еще не решена. 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, потребностями, мотивами и способностями каждого занимающегося [1]. Разработка и внедрение разнообразных форм проведения РФК создает условия, обеспечивающие занимающимся использование научно-обоснованного объема и интенсивности двигательной деятельности, где в основу методики положена концепция тренировки, а также формирование осознанного мотивационно-ценностного отношения к данному виду физической культуры.

Педагогические наблюдения, опрос ведущих специалистов в сфере физической культуры показывает, что весьма значимыми факторами, от которых зависит интерес к РФК, являются: необходимый уровень образовательной подготовки в сфере физической культуры, наличие материально-технической базы, организация и методическое обеспечение этого вида физкультурной деятельности, профессионализм педагогов, агитационно-пропагандистская работа. Таким образом, формы, средства и методы РФК являются одним из реальных, наиболее доступных и эффективных путей решения духовного и физического развития, решения оздоровительных и восстановительных задач, восстановления общей и специальной работоспособности студенческой молодежи, внедрения физкультурного стиля в повседневную жизнь и быт молодого человека.

Методика и организация. С целью получения информации о рациональном использовании свободного времени студентами нами было проведено дополнительное исследование в Мозырском государственном педагогическом университете им. И.П. Шамякина. В нем участвовало 346 респондентов, студенток 1-го курса дневного отделения, представлены все факультеты (кроме факультета физической культуры).

Результаты исследования и их обсуждение. На вопрос, сколько времени в сутки у Вас приходится на отдых (досуг)? Респонденты ответили: 2,5 ч – 29,1 %; 1,5 ч – 21,1 %; 0,5 ч –

7,2 %; 3,5 ч – 18,2 %; 4 ч – 12,2 %; 5 ч и более – 12,2 %. По данным исследования занимаются физической культурой и спортом в свободное время – 50,3 %. Регулярность занятий физическими упражнениями, следующая: 36,2 % – занимаются от случая к случаю; 33,9% – 1–2 раза в неделю; 12,6 % – 3-4 раза в неделю; 13,2 % – ежедневно; 4,1 % – систематически. Формы занятий физической культурой в свободное время представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Формы занятий физической культурой в свободное время студентов Мозырского государственного педагогического университета им. И. П. Шамякина

Какими формами физической культуры и спорта Вы занимаетесь в свободное от учебы время?	Ответы в %
Утренней гимнастикой	15,2
Прогулками	76
Оздоровительным бегом	11,8
Оздоровительной ходьбой	10,4
Спортом в секции	9,2
Примечание: проценты в сумме не составляют 100, так как респонденты могли указать несколько ответов.	

Причины, побуждающие студенток заниматься физкультурно-спортивной деятельностью следующие: 1) нормализовать вес – 17,05%; 2) улучшить фигуру – 49,1%; 3) приятно проводить время – 26,3%; 4) вовремя получить зачет по физической культуре – 41,9%; 5) воспитать волю, характер, целеустремленность – 14,4%; 6) снять усталость и повысить работоспособность – 24,5%.

Основными причинами мешающими заниматься физкультурно-спортивной деятельностью, названы: отсутствие свободного времени – 72,5%; в вузе нет секции по любимому виду спорта – 15,02%; отсутствие желания заниматься физкультурой и спортом – 8,6%; слабое здоровье – 16,7%; отсутствие инвентаря и спортивной формы – 0,8%.

Временные затраты на физкультурно-спортивную деятельность отражены в таблице 2.

Таблица 2 – Временные затраты на физкультурно-спортивную деятельность студентов Мозырского государственного педагогического университета им. И. П. Шамякина

Каковы затраты Вашего свободного времени на физкультурно-спортивную деятельность в течение недели?	Ответы в %
1 ч	12,2
2-3 ч	29,5
4-5 ч	35,8
6-7 ч	11,6
8-10 ч	6,3
10-12 ч	1,8
Затруднились ответить	2,8

По результатам дополнительного исследования можно сделать следующие выводы: 1) лишь небольшая часть студенток занимаются физкультурно-спортивной деятельностью более 2 раз в неделю; 2) только 8,1 % студенток уделяют физкультурно-спортивной деятельности в течение недели более 8 часов; 3) работа по организации физкультурно-рекреационной деятельности в вузе требует дальнейшего совершенствования.

Список использованной литературы

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С. 2–8.
2. Березкина, С.В. Физическая рекреация в формировании физической культуры личности студента: учеб. пособие / С. В. Березкина, О.В. Глухова. – Воронеж: ВГУ, 2003. – 88 с.
3. Лин, Д. Г. Демографические и социально-медицинские последствия Чернобыльской аварии на территории Беларуси / Д. Г. Лин, С. В. Севдалев, Н.А. Бабурова; под. науч. ред. Д. Г. Лина; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель, 2011. – 196 с.
4. Рыжкин, Ю. Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации: учеб. пособие / Ю. Е. Рыжкин. – СПб.: Образование, 1997. – С. 36–39.
5. Фурманов, А. Г. Формирование здорового образа жизни / А. Г. Фурманов, В. А. Горовой. – 3-е изд., доп. – Мозырь: УО МГПУ имени И.П. Шамякина. – 2017. – 200 с.
6. Яковлев, А. Н. Потребностно-мотивационные особенности физкультурно-спортивной деятельности студенток различных вузов / А. Н. Яковлев, Е. П. Врублевский, В. С. Севдалев // Физическая культура и спорт в современном мире: к 70-летию факультета физической культуры: сб. научных статей. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – С. 224–228.