

УДК 796.0-057.875

## ПРАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ

**В. А. Горовой**

старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания  
УО МГПУ им. И. П. Шамякина

*Решение проблемы гипокинезии студентов возможно при использовании средств и форм физической рекреации – нового направления в повышении двигательной активности людей. В статье описывается практический этап методики организации физической рекреации студентов. Описано содержание экспериментальной программы, обеспечивающей оптимизацию двигательной активности студентов, объем которой является научно-обоснованным.*

### Введение

Одним из определяющих факторов здоровья человека является двигательная активность (ДА). Наряду с этим в образе жизни большинства студентов отмечается повсеместное ее снижение, присутствует проблема гипокинезии, отмечается ухудшение физического развития, функционального состояния и уровня физической подготовленности [3]–[5].

Решение данной проблемы возможно при использовании студентами различных средств и форм физической рекреации (ФР), которые будут способствовать воспитанию у них чувства естественного желания регулярно заниматься физическими упражнениями.

В ракурсе нашего исследования, с учетом литературных данных и результатов собственных исследований нами была разработана структурно-функциональная модель ФР студентов, центральным звеном которой является методика организации ФР студентов, являющаяся также содержанием педагогического эксперимента. В методике было выделено три этапа: организационный, практический, контрольно-оценочный. В данной работе рассмотрено содержание практического этапа.

### Результаты исследования и их обсуждение

*Практический этап* предусматривал решение следующих задач:

• формирование у студентов знаний, умений и навыков в процессе занятий различными формами ФР;

- формирование знаний о значимости ДА в жизнедеятельности студентов;
- формирование мотивации, интереса и потребности к ФР;
- включение студентов в физкультурно-рекреационную деятельность с учетом их интересов;
- внедрение в педагогический процесс различных физкультурно-рекреационных мероприятий.

Названные задачи решались администрацией вуза, спортивным клубом, кафедрой физического воспитания, а также с помощью нашей профессиональной деятельности, которая заключалась в проведении мероприятий с физкультурно-рекреационной направленностью.

В содержание экспериментальной программы входило проведение консультаций, включающих в себя 9 тем, которые обеспечивали формирование у студентов знаний, необходимых в процессе ФР.

*Тема 1.* Физическая культура как учебная дисциплина, ее основные составляющие и понятия.

- Источники возникновения и развития теории и методики физической культуры.
- Основные понятия теории и методики физической культуры (физическая культура, физическое воспитание, спорт, ФР, физическая реабилитация, физическое развитие, физическая подготовленность, физические упражнения, спорт).

*Тема 2.* Общая характеристика ФР.

- Генезис развития ФР.
- Понятие, структура и содержание ФР.
- Функциональная направленность ФР.
- ФР в режиме дня студента.
- Популярные формы ФР для студентов, их характеристика.

*Тема 3.* Критический минимум и оптимум ДА как условие сохранения здоровья.

- Нормы ДА для студентов.
- Влияние умственной деятельности на организм человека.

- Исторически сложившаяся потребность человека в движении.
- Влияние ФР на психологическое состояние человека.
- Методы оценки ДА.

*Тема 4. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями.*

- Понятие о планировании, его виды и содержание.
- Понятие контроля и учета. Требования к контролю и учету.
- Виды, содержание и основы методики контроля и учета.

*Тема 5. Физическая нагрузка.*

- Понятие нагрузки и ее влияние на организм при выполнении физических упражнений.
- Правила регулирования нагрузки.
- Простейшие методические правила при выполнении комплексов физических упражнений: от легкого к трудному, от простого к более сложному.

- Гигиенические правила самостоятельных занятий и приемы самоконтроля.
- Требования к ведению дневника самоконтроля.
- Правила оценки тяжести нагрузки по самочувствию и частоте пульса.

*Тема 6. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) для студентов.*

- Значение и правила выполнения комплекса упражнений УГГ.
- Комплексы УГГ (домашнее задание: разработать комплекс упражнений УГГ с учетом пола, возраста, состояния здоровья).

*Тема 7. Занятия физическими упражнениями в режиме дня студента.*

- Значение занятий физическими упражнениями в режиме учебы и отдыха.
- Формы занятий физической культурой и спортом.
- Виды физических упражнений.

*Тема 8. Тесты оценки уровня физической подготовленности.*

- Цель и задачи тестирования.
- Классификация и направленность тестов, изложенных в учебной программе вузов.
- Методика выполнения тестов.

*Тема 9. Оценка уровня физического состояния занимающихся ФР.*

Формирование у студентов теоретических и методических знаний происходило в процессе занятий ФР в форме микролекций (8–12 минут) в конце основной части учебного занятия, кроме восьмой темы, изучение которой происходило во время тестирования физической подготовленности испытуемых.

Следует отметить, что при проведении всех консультаций основное внимание уделялось оказанию помощи студентам в организации и проведении собственной ФР. Рекомендации по каждому вопросу обсуждались для того, чтобы формировать осознанность при занятиях физическими упражнениями и умение в будущем самостоятельно решать возникающие проблемы ФР.

Информация о влиянии ДА на организм человека, о значении физических упражнений для студентов, о роли ФР в восстановлении физических и психических сил обеспечивала мотивационную поддержку студентов в процессе формирования активного положительного отношения к ФР.

В ходе работы экспериментальными группами (ЭГ) использовались следующие формы и средства ФР:

- УГГ представляла собой комплексы из нескольких специально подобранных упражнений, направленных на активное включение студентов в учебную деятельность. Комплексы упражнений для УГГ составлялись либо диссертантом, либо самостоятельно студентами. При построении комплекса УГГ исходили из сложившихся в практике рекомендаций.

1. При выполнении УГГ студенты придерживались определенной последовательности выполнения упражнений: медленный бег; ходьба (2–3 минуты); упражнение типа «потягивание» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног; силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями – для женщин 1,5–2 кг, для мужчин 2–3 кг, с эспандерами и резиновыми амортизаторами и др.); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа; приседания на одной и двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) – 20–36 секунд; медленный бег и ходьба (2–3 минуты), упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

2. Упражнения выполнялись с постепенным нарастанием нагрузки и последующим снижением ее к концу комплекса.

3. Силовые упражнения сочетались с упражнениями на растягивание и расслабление.

4. После выполнения комплекса применяли водные процедуры.

Данная форма ФР использовалась, как правило, по утрам каждый день.

- В группах спортивной специализации испытуемые ЭГ-1 занимались настольным теннисом, ЭГ-2 – аэробикой (ритмической гимнастикой), ЭГ-3 – плаванием. При комплектовании ЭГ учитывались интересы студентов в избранном виде спорта, уровни физического здоровья и физической подготовленности студентов, а также их мотивы и потребности в занятиях. Следует отметить, что при подборе средств силовой подготовки нами применялся нетрадиционный подход с использованием подвешенных гирь, который обеспечивает более эффективное использование инерционных и реактивных сил в безопасной фазе. Были систематизированы наиболее значимые упражнения гиревого спорта со стандартными (ГС) и облегченными (ГО) гирями для студентов. В трех гиревых комплексах с ГС (1, 3, 5 комплексы) было выделено 30 упражнений (по 10 наименований в каждом). Затем они повторялись (2, 4, 6 комплексы), но уже в формате использования ГО, с выраженной направленностью на силовую выносливость и представлены в авторской классификации [1], [2]. Кроме того, нетрадиционный подход использования средств силовой подготовки являлся для студентов интересным и привлекательным.

- Участие в спортивно-массовых мероприятиях строилось на основании календарного плана, составленного спортивным клубом. В программу ДА студентов входили те виды спорта, которые они указывали при собеседовании. Спортивно-массовые мероприятия проводились в четыре этапа. На первом этапе проходили соревнования внутри академических групп; на втором этапе – между учебными потоками на курсе; на третьем – между курсами на факультетах; на четвертом – между факультетами, что позволило увеличить объем ДА студентов и вовлечь большее количество участников в спортивно-массовые мероприятия.

- Организовывались спортклубом культурно-досуговые мероприятия в виде дискотек.

Дискотека – это тщательно продуманная программа, включающая комплекс танцев, игр, развлечений, имеющая определенную цель и смысловую нагрузку.

Программа дискотеки подчинялась определенной теме или посвящалась какому-нибудь событию. Разнообразное содержание программ позволяло создавать непринужденную атмосферу, хорошее настроение, способствовало общению участников дискотеки.

Выбор игры и развлечений зависел от цели, места проведения, материально-технического обеспечения, физической и интеллектуальной подготовленности студентов. Игры и развлечения проводились между танцами.

При организации и проведении игр и развлечений в обязанности ведущего входило: 1) создавать команды играющих (ведущий мог сам подобрать коллективы играющих или назначал капитанов, которые подбирали игроков в свои команды); 2) комментировать проведение игр и развлечений репортажем; 3) выбирать свое месторасположение так, чтобы были хорошо видны ведущий и участники; 4) подбирать призы в соответствии со студенческой аудиторией.

Программа дискотек составлялась компактно, чтобы не было слишком больших пауз между танцами, играми и развлечениями.

- Турпоходы выходного дня. Турпоходы совершались согласно разработанному маршруту – основному признаку туризма как специфического вида рекреационно-оздоровительной, спортивно-прикладной, учебно-познавательной деятельности.

Выбор района зависел от целей и задач похода (учебных, спортивных, познавательных, оздоровительных), возможностей – финансовых, материальных (обеспеченности соответствующим снаряжением), уровня подготовленности группы (физической, технической, психологической) и адаптации к природно-климатическим условиям региона.

Перед походом студенты изучали особенности маршрута по карте: рельеф местности, естественные преграды, лес, реки, ближайшие населенные пункты, достопримечательности, исторические памятники, музеи, стройки. Распределялись обязанности между участниками похода. Сообщалось время сбора и выхода на маршрут, режим дня и график движения, время малых и больших привалов.

В турпоходе во время привала использовались средства ФР.

- Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

При составлении программы самостоятельных занятий учитывался основной принцип оздоровительной тренировки – постепенность наращивания нагрузки. В процессе занятий осуществлялся самоконтроль.

Объем недельной ДА студентов в экспериментальных группах (ЭГ-1, ЭГ-2, ЭГ-3) был идентичным. Поэтому в качестве примера приведена таблица 1. В таблице 2 показан объем недельной ДА студентов, занимающихся в контрольной группе (КГ).

Таблица 1 – Объем недельной двигательной активности студентов экспериментальных групп в учебном году

1-й семестр

Виды занятий	Недели / распределение недельного объема двигательного режима (количество часов)															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1
Занятия в группах спортивной специализации	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Участие в спортивно-массовых мероприятиях																
Посещение дискотеки	2		2		2		2		2		2		2	2		
Участие в турпоходах				6				6				6				6
Участие в спартакиаде вуза						4				4			3			
Участие в кроссе					1											
Сдача контрольных нормативов		1,5														1,5
Объем двигательного режима (в среднем часов в неделю)	10,8															
<b>Всего в неделю, ч:</b>	9,5	9	9,5	13	10,5	11,5	9,5	13	9,5	11,5	9,5	13	12,5	9,5	9	13

2-й семестр

Виды занятий	Недели / распределение недельного объема двигательного режима (количество часов)																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,0	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1
Занятия в группах спортивной специализации	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Участие в спортивно-массовых мероприятиях						2											
Посещение дискотеки	2		2		2		2		2		2			2	2		
Участие в турпоходах				6				6				6					
Участие в спартакиаде вуза	2				2					2	4						6
Участие в кроссе													1,5				
Сдача контрольных нормативов		1,5															1,5
Объем двигательного режима (в среднем часов в неделю)	10,7																
<b>Всего в неделю, ч:</b>	11,5	9	9,5	13	11,5	9,5	9,5	13	9,5	10,5	13	13	9	9,5	9,5	9	13

Таблица 2 – Объем недельной двигательной активности студентов контрольной группы в учебном году\*

## 1-й семестр

Виды занятий	Недели / распределение недельного объема двигательного режима (количество часов)															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Занятия физической культурой по расписанию	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Участие в спортивно-массовых мероприятиях														1,5		
Посещение дискотеки				2							2					
Участие в турпоходах								6								
Участие в спартакиаде вуза										1			1			
Участие в кроссе					1											
Сдача контрольных нормативов		1,5														1,5
Объем двигательного режима (в среднем часов в неделю)	5,6															
<b>Всего в неделю, ч:</b>	4,5	6	4,5	6,5	5,5	4,5	4,5	10,5	4,5	5,5	6,5	4,5	5,5	6	4,5	6

## 2-й семестр

Виды занятий	Недели / распределение недельного объема двигательного режима (количество часов)																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Занятия физической культурой по расписанию	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Участие в спортивно-массовых мероприятиях																	
Посещение дискотеки							2						2				2
Участие в турпоходах												6					
Участие в спартакиаде вуза					1,5												
Участие в кроссе													1,5				
Сдача контрольных нормативов		1,5															1,5
Объем двигательного режима (в среднем часов в неделю)	5,5																
<b>Всего в неделю, ч:</b>	4,5	6	4,5	4,5	6	4,5	6,5	4,5	4,5	4,5	4,5	10,5	8	4,5	4,5	6	6,5

\* Согласно данных анкетного опроса.

### **Выводы**

Оптимизация ДА путем использования средств и форм ФР позволила добиться выраженной положительной динамики показателей физической подготовленности студентов ЭГ. За время эксперимента по 93% показателей зафиксирован достоверный прирост результатов ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ;  $p < 0,001$ ); наиболее улучшились показатели гибкости (45–46,6%) и силовой выносливости (22,9–33,4%). В КГ достоверных изменений за время эксперимента не выявлено.

Фиксируя изменения параметров функционирования отдельных систем организма (иногда незначительных), можно констатировать, что в комплексе эти изменения приводят к эффекту суммирования, снижающему или повышающему защитный потенциал организма в целом, что отражает интегральная оценка уровня физического здоровья (УФЗ). 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.

Таким образом, использование средств и форм ФР позволяет увидеть качественно иную стратегию физического развития и физической подготовленности студентов, что подтверждается достоверным повышением уровня физической подготовленности и положительной динамикой УФЗ студентов за время эксперимента, а двигательный режим, при котором студенты уделяют занятиям 9–13 часов в неделю, является наиболее оптимальным.

### **Литература**

1. Горовой, В. А. Параметризация комплексной оценки типологии двигательных проявлений студентов 17–20 лет / В. А. Горовой, Е. А. Масловский, А. Н. Яковлев // Весн. Мазыр. дзярж. пед. ун-та імя І. П. Шамякіна. – 2011. – № 3(32). – С. 80–87.
2. Горовой, В. А. Организация учебно-тренировочного процесса студентов на основе внедрения инновационных технологий / В. А. Горовой, Е. А. Масловский, В. И. Стадник // Весн. Мазыр. дзярж. пед. ун-та імя І. П. Шамякіна. – 2011. – № 4(33). – С. 47–52.
3. Коледа, В. А. Особенности физического воспитания школьников и студентов Гомельского региона / В. А. Коледа, В. А. Медведев. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 1999. – 214 с.
4. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособие для преподавателей и кураторов групп сред. и высш. учеб. заведений / Р. И. Купчинов. – Минск : УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 211 с.
5. Формирование физического здоровья детей и молодежи, проживающих на территориях радионуклидного загрязнения : пособие для руководителей физ. воспитания дошк. учреждений, учителей физ. культуры общеобразовательных учреждений, преподавателей физ. воспитания высш. учеб. заведений / под ред. : М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2005. – 377 с.

### **Summary**

A solution of the problem of students' hypokeenation is probably at use of means and forms of a physical recreation – a new direction in the increase of people's moving activity. In the article the practical stage of the physical recreation of students technique organization is described. The maintenance of the experimental program is described, it provides the optimization of students impellent activity, volume of which is scientifically-proved.

*Поступила в редакцию 03.02.12.*