

УДК: 796.0-057.875

Вячеслав Александрович Горовой,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики физического воспитания,
Мозырский государственный педагогический университет
имени Ивана Петровича Шамякина,
ул. Студенческая, 28, г. Мозырь, Республика Беларусь

ВЗАИМОСВЯЗЬ МОТИВАЦИОННО-ЦЕЛЕВОГО КОМПОНЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ, ОБЪЕМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

В статье рассмотрены сущностные характеристики мотивационно-целевого компонента физической рекреации студентов. Представлены результаты корреляционного анализа между мотивационно-целевым компонентом физической рекреации и показателями физического здоровья, объемом двигательной активности студентов. Определена динамика степени взаимосвязи между рассматриваемыми показателями в начале и в конце учебного года, указывающая на то, что в ходе занятий взаимосвязь между уровнем сформированности мотивационно-целевого показателя и уровнем физического здоровья становится более сильной, однако в группах с более высоким режимом двигательной активности теснота взаимосвязи крепче.

Ключевые слова: физическая рекреация, студенты, мотив, двигательная активность, уровень физического здоровья.

Многочисленные исследования свидетельствуют об ухудшении физического развития, функционального состояния и уровня физической подготовленности студентов (Кобринский М.Е. 2011; Коледа В.А. 2016; Нарский Г.И. 2014; Фурманов А.Г. 2017). Основные причины сложившегося положения – дефицит двигательной активности (ДА), слабая ориентированность программ учреждений высшего образования (УВО) на формирование и развитие самостоятельности и индивидуальности студентов, отсутствие устойчивой мотивации к поддержанию и укреплению здоровья.

Известно, что в рамках активного отдыха задачи сохранения здоровья, восстановления работоспособности и увеличения ДА решает физическая рекреация (ФР), в течение всего периода обучения в УВО используемое все многообразие ее форм, средств и методов, направлено на оптимизацию ДА, повышение физического здоровья и физической подготовленности, формирование здорового образа жизни [3, с. 7; 5, с. 294].

ФР – вид физической культуры, использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой [2, с. 2–3].

ФР выражает и определенную ориентированность деятельности личности студента в направлении укрепления личного и общественного здоровья. Тем самым она связана с мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Отсюда понятно огромное значение ФР в создании оптимальных условий функционирования личности и общества.

Наличие системы убеждений о необходимости ФР должно пронизывать мотивационную сферу

студентов, объединяя и структурируя мотивы, побуждающие к ФР.

ФР в УВО рассматриваем как активное взаимодействие преподавателя физической культуры со студентами, направленное на физкультурно-рекреационную деятельность, предусматривающую овладение студентами определенными знаниями, умениями и навыками, способствующими их оздоровлению, восстановлению работоспособности, развитию физической подготовленности, личностных качеств, необходимых для формирования осознанной потребности у студентов в ДА.

В научно-методической литературе имеются лишь отрывочные факты о взаимосвязи между уровнем мотивации к физкультурно-рекреационной деятельности и объемом ДА, уровнем физического здоровья (УФЗ) студентов. Следует отметить, что такие факты единичны; специально проводившихся исследований, направленных на определение взаимосвязи между уровнем мотивации к занятиям физической культурой, а тем более к использованию форм и средств ФР с одной стороны, и УФЗ, объемом ДА, с другой стороны, в литературе не обнаружено. Во многом это связано со сложностью определения уровня мотивации к физкультурно-рекреационной деятельности, а также с тем, что абсолютный УФЗ может в большей мере быть обусловлен генетически, чем являться следствием активности студента.

В то же время, данные о взаимосвязи на начало обучения в УВО уровня мотивации к физкультурно-рекреационной деятельности и индивидуального УФЗ (как одного из компонентов продукта сформированности реальной активности в физкультурно-рекреационной деятельности), объема ДА позволили бы сделать заключения как об эффективности процесса ФР, степени сформированности физической культуры личности студента, так и о возможностях более

целенаправленного воздействия на физическое состояние студентов при помощи форм и средств ФР, что и определило проблему исследования.

Цель данной работы – определение степени взаимосвязи между уровнем мотивационно-целевого компонента (МЦК) ФР и объемом ДА, УФЗ студентов непрофильных специальностей.

Достижение поставленной цели предполагало решение следующих задач:

- 1) рассмотреть сущностные характеристики МЦК ФР студентов;
- 2) определить наличие взаимосвязи между МЦК ФР, объемом ДА и УФЗ студентов;
- 3) определить динамику корреляционной связи между МЦК ФР, объемом ДА и УФЗ студентов в течение учебного года.

На начальном этапе исследования, было проведено анкетирование специалистов в области физической культуры и спорта, а также студентов с целью изучения их интереса к занятиям физкультурно-рекреационной деятельностью в свободное время и определения форм и средств ФР для организации занятий. Анкетирование проводилось на базе шести 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 М. Танка», УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», УО «Гродненский государственный университет имени Я. Купаль». В нем приняли участие 957 студентов (772 девушки и 185 юношей) дневной формы обучения факультетов нефизкультурного профиля, а также 154 сотрудника из числа профессорско-преподавательского состава кафедр физического воспитания и факультетов физкультурного профиля перечисленных УВО.

Полученные результаты позволили разработать структурно-функциональную модель (использовался метод научного исследования – моделирование) и методику организации ФР студентов [3, с.73]. Одними из элементов модели являются компоненты ФР студентов: мотивационно-целевой (МЦК), познавательно-проектировочный, деятельностный, результативно-оценочный.

В формирующем педагогическом эксперименте принимали участие 62 испытуемых. Экспериментальные группы ЭГ-1 (n = 15); ЭГ-2 (n = 15); ЭГ-3 (n = 17) в ходе исследовательской работы использовали следующие формы ФР: утренняя гигиеническая гимнастика; занятия в группах спортивной специализации (настольный теннис (ЭГ-1), ритмическая гимнастика (ЭГ-2), плавание (ЭГ-3)); дискотеки; турпоходы выходного дня; спортивно-массовые мероприятия. Объем недельной двигательной активности составил 9–13 часов. В ЭГ-4 (n = 15) объем недельной двигательной активности, по данным анкетного опроса, составил в среднем 5,5 часов и включал ДА, регламентированную занятиями по учебной

дисциплине «Физическая культура» в объеме 4 часов, а также ДА в свободное время. Формирование у испытуемых теоретических и методических знаний происходило в процессе занятий ФР в форме микролекций.

Таким образом, проверялась продуктивность двух режимов занятий для формирования зависимой переменной, значимость и величина сдвига зависимой переменной при различных режимах занятий. Проводились как «вертикальные» (между первым и вторым измерениями в каждой группе), так и «горизонтальные» (между измерениями экспериментальных групп) сравнения.

Оценка ДА определялась по итогам анкетирования, по методике М.Я. Виленского, В.И. Ильинича.

В связи с тем, что уровень мотивации (в том числе в области ФР) может быть во многом обусловлен стремлением студентов повысить УФЗ, а физическое здоровье в свою очередь зависит от объема ДА, в работе также были изучены взаимосвязи и динамика показателей УФЗ. Уровень, которого определялся по методике Г. Л. Апанасенко.

Обследование позволило установить начальный УФЗ испытуемых. Повторное обследование проводилось с целью выявления динамики показателей физического здоровья для определения эффективности выбранных средств и методов ФР и оптимальности нормирования нагрузок.

Показатели уровня сформированности компонентов ФР студентов определялись на основании данных анкетирования названной выше выборки. Для получения необходимых сведений мы использовали модифицированные и разработанные нами диагностические материалы.

Для определения степени взаимосвязи между исследуемыми показателями использовался коэффициент корреляции Браве-Пирсона. Критические значения выборочного коэффициента корреляции определялись по Л.Н. Большеву и Н.В. Смирнову (1968); Е. Tiit (1972).

При решении первой задачи исследования было отмечено, что мотивы являются одним из ведущих компонентов содержания физкультурного образования.

Для формирования мотивации к ДА у студента необходима последовательная реализация некоторых аспектов [3, с. 47].

Первый аспект: четкая постановка конкретной цели, которую необходимо достигнуть студенту в данном семестре, учебном году. Например, улучшить результат в беге на длинные дистанции, развивать силу мышц брюшного пресса.

Второй: мотивация целевой установки. Необходимо логически аргументировать, что дает реализация поставленной цели. Т.е. объяснить, что значит для здоровья развитие общей выносливости, а для студенток, в частности, рассказать о важности крепости мышц брюшной полости. Важно установить наиболее значимый для студента мотив. Для одних таким мотивом будет исправление недостатков телосложения, для других – воспитание

волевых качеств или достижение хороших спортивных результатов.

Третий аспект: практическая реализация поставленной цели, с помощью подбора оптимально эффективных физических упражнений. Обязателен личностный подход и реализация известных общепедагогических и специфических принципов физической культуры.

И, наконец, четвертый аспект: мониторинг полученных результатов. При этом студент должен четко знать, какого результата можно достичь в контрольных упражнениях вследствие реализации индивидуальной программы ДА на каждом конкретном этапе.

Результаты многолетней практической деятельности показывают, что такой подход способствует формированию положительного отношения к ФР у студентов, является педагогически оправданным и отвечает требованиям высшей школы [4, с. 37].

Мотив – это те внутренние состояния личности студента, которые определяют и направляют ее действия на каждый данный момент времени. Другими словами, мотив может быть сформирован на базе соотношения доминирующей потребности не с самим предметом деятельности, а с одной из составляющих его единиц.

Цель – осознанный образ прогнозируемого результата, на достижение которого направлено действие человека.

Следует отметить, что цели и мотивы тесно взаимосвязаны. Действуя совместно, в одном направлении, они образуют вектор «мотив-цель», который и определяет активность человека, направляет и регулирует величину развиваемых им усилий.

Мотивация студенческой молодежи в ФР – это своеобразный энергетический заряд, определяющий ДА молодежи.

В результате анкетирования (n=957) выявлено, что мотивом к занятиям с использованием форм и средств ФР у 29% девушек и 37,8% юношей является улучшение самочувствия; 54,5% девушек и 39,5% юношей участвуют в физкультурно-рекреационной работе с целью коррекции фигуры; 13,9% девушек и 24,9% юношей – чтобы повысить работоспособность. В процессе занятий ФК налаживают отношение в коллективе 5,1% девушек и 2,2% юношей; 22,7% девушек и 33,5% юношей получают удовольствие от этой деятельности, а 16,2% девушек и 23,2% юношей приятно проводят время. Более 20% (28,9% девушек и 21,6% юношей) студентов участвуют в занятиях, чтобы получить зачет.

На основе системного, личностно-ориентированного подходов было определено содержание мотивационно-целевого компонента (таблица 1).

Таблица 1

Структура мотивационно-целевого компонента физической рекреации студентов

Наименование	Содержание компонента	Критерий	Показатели
Мотивационно-целевой компонент ФР студентов	Содержание данного компонента предполагает формирование мотивов и целей, придающих действиям более осмысленный характер, развитие интереса и желания у студентов активно заниматься ФР для укрепления здоровья, повышения физической подготовленности, формированию здорового образа жизни.	Мотивационно-ценностное отношение студентов к ФР	Нацеленность на ФР, стремление к ее осуществлению; убеждение значимости ФР; интерес к ФР; желание получить знания и умения для организации ФР; наличие таких целей как укрепление и поддержание здоровья; получения удовольствия от ДА; общение с коллегами, друзьями; коррекция телосложения

Данный компонент предполагает побуждение к включению в повседневную жизнь студентов различных форм ФР, способствующих сохранению и укреплению здоровья, создание вокруг студентов информационной среды направленной на овладение знаниями на основе которых возможно грамотно и с пользой для организма взаимодействовать с окружающим миром.

Для решения второй задачи исследования была изучена взаимосвязь между МЦК ФР, объемом ДА и УФЗ испытуемых. Так как, интегральная оценка УФЗ зависит от параметров функционирования

отдельных систем организма, то фиксация данных параметров при отклонении в ту или иную сторону, даже незначительном, в комплексе суммируется и отражает конечный результат. В связи с этим определили плотность взаимосвязи показателей силового индекса (СИ), индекса Кетле (ИК), жизненного индекса (ЖИ), индекса Робинсона (ИР), пробы Мартинэ с интегральной оценкой УФЗ.

Результаты корреляционного анализа между показателями УФЗ и его интегральной оценкой представлены в таблице 2.

Таблиця 2

Плотность связи между показателями уровня физического здоровья испытуемых и его интегральной оценкой в начале эксперимента, r (n = 62)

Показатели	Силовой индекс	Индекс Кетле	Жизненный индекс	Индекс Робинсона	Проба Мартинэ
ИУФЗ	0,129	-0,579	0,716	-0,505	-0,512

Примечание – ИУФЗ – интегральный уровень физического здоровья

Анализ корреляционной матрицы позволяет утверждать, что взаимосвязь между рассматриваемыми показателями существует; из всех индексов наиболее тесную связь с интегральной оценкой УФЗ имеет ЖИ ($r = 0,716$), среднюю связь – ИК ($r = -0,579$), ИР ($r = -0,505$), проба Мартинэ ($r = -0,512$); в первом и втором случае связь является достоверной ($p < 0,05$); слабый вид связи наблюдается с СИ. Следовательно, в начале эксперимента функциональное состояние мышечного аппарата испытуемых имело незначительное влияние на интегральную оценку УФЗ. В свою очередь, функциональные ресурсы дыхательной и сердечно-сосудистой систем испытуемых являлись значимыми для оценки интегрального показателя их УФЗ.

В дальнейшем была определена положительная корреляционная связь средней плотности ($r = 0,578$) МЦК ФР с интегральной оценкой УФЗ. Следовательно можно утверждать, что при повышении уровня сформированности МЦК ФР испытуемых будет наблюдаться положительная динамика их УФЗ.

В процессе исследования одной из задач было выяснить степень влияния нагрузок физкультурно-рекреационного характера на организм испытуемых, оценить взаимосвязь параметров УФЗ до и после эксперимента.

Плотность взаимосвязи между интегральной оценкой УФЗ испытуемых и ее показателями после эксперимента представлена в таблице 3.

Таблиця 3

Плотность связи между индексами уровня физического здоровья испытуемых и его интегральной оценкой после эксперимента, r (n = 62)

Показатель	Силовой индекс	Индекс Кетле	Жизненный индекс	Индекс Робинсона	Проба Мартинэ
ИУФЗ	0,187	-0,544	0,779	-0,690	-0,504

Примечание – ИУФЗ – интегральный уровень физического здоровья

Сравнивая результаты корреляционного анализа исследуемых показателей до и после эксперимента, можно отметить, что существенных изменений не наблюдалось. Более всего укрепилась связь интегральной оценки УФЗ с ИР. Сильнее стала связь интегральной оценки УФЗ испытуемых с СИ и ЖИ.

Учитывая тот факт, что испытуемые ЭГ-1–3 и ЭГ-4 занимались по разным программам, было проанализировано также взаимосвязь индексов УФЗ с его интегральной оценкой в каждой отдельной группе. Результаты данного анализа представлены в таблице 4.

Таблиця 4

Плотность связи между индексами уровня физического здоровья и его интегральной оценкой у испытуемых ЭГ после эксперимента

Показатели	ЭГ-1 (n = 15)	ЭГ-2 (n = 15)	ЭГ-3 (n = 17)	ЭГ-4 (n = 15)
Интегральный УФЗ	-	-	-	-
Силовой индекс	-0,131	-0,183	-0,017	0,386
Индекс Кетле	-0,256	-0,575	-0,153	-0,653
Жизненный индекс	0,510	0,520	0,504	0,651
Индекс Робинсона	-0,577	-0,539	-0,593	-0,480
Проба Мартинэ	-0,685	-0,751	-0,853	-0,058

Примечание – интегральный УФЗ – интегральный уровень физического здоровья

Анализ данных таблицы 4 дает основание утверждать, что взаимосвязь показателей УФЗ с его интегральной оценкой у испытуемых ЭГ-1–3 и ЭГ-4 несколько отличается. Так, наблюдается сильная корреляционная связь пробы Мартинэ с интегральной оценкой УФЗ испытуемых ЭГ-2 и ЭГ-3 и средняя – испытуемых ЭГ-1. Плотность взаимосвязи ИР с интегральной оценкой УФЗ

испытуемых во всех группах была средней, однако у испытуемых ЭГ-4 связь не была статистически достоверной, так как критическое значение выборочного коэффициента корреляции для испытуемых ЭГ-4 равно $r = 0,544$. Помимо того, во всех группах была выявлена статистически достоверная средняя связь интегральной оценки УФЗ испытуемых с ЖИ. У испытуемых ЭГ-1–3

имела место слабая корреляционная связь с показателем СИ, а в ЭГ-1 и ЭГ-3 – с показателем ИК. У испытуемых ЭГ-4 выявлена средняя связь интегральной оценки УФЗ с СИ и ИК.

Таким образом, можно сделать вывод, что существенное влияние на интегральный показатель УФЗ испытуемых ЭГ-1–3 оказали показатели ИР и проба Мартинэ, у испытуемых ЭГ-4 – показатель ИК. Показатель ЖИ оказывает сравнительно равное влияние на УФЗ испытуемых всех групп.

Поскольку здоровье рассматривается как способность организма адаптироваться к условиям внешней среды [1], а адаптивные реакции оцениваются преимущественно по гемодинамическим показателям, то можно утверждать, что адаптация организма испытуемых

ЭГ-1–3 к физическим нагрузкам проходила более эффективно, чем у испытуемых ЭГ-4.

Чтобы определить влияние проводимых мероприятий на УФЗ испытуемых, а также для сравнения результатов до и после эксперимента был проведен корреляционный анализ между МЦК ФР и интегральной оценкой УФЗ после эксперимента, который выявил более тесную связь ($r=0,695$) по сравнению с показателями в начале эксперимента.

Так как для испытуемых ЭГ-4 целенаправленных мероприятий физкультурно-рекреационного содержания не проводилось, то целесообразно рассмотреть взаимосвязь интегральной оценки УФЗ испытуемых и МЦК ФР отдельно в каждой группе. Результаты анализа представлены в таблице 5.

Таблица 5

Плотность связи между мотивационно-целевым компонентом и интегральной оценкой уровня физического здоровья испытуемых ЭГ после эксперимента

Показатели	ЭГ-1 (n = 15)	ЭГ-2 (n = 15)	ЭГ-3 (n = 17)	ЭГ-4 (n = 15)
ИУФЗ	-	-	-	-
Мотивационно-целевой компонент	0,792	0,928	0,818	0,512

Примечание – ИУФЗ – интегральный показатель уровня физического здоровья

Данные таблицы 5 свидетельствуют о том, что связь интегральной оценки УФЗ с МЦК ФР испытуемых ЭГ-1–3 является сильной. У испытуемых ЭГ-4 по данному показателю наблюдается средняя корреляционная связь.

Правильный учет мотивов и целевых установок имеет важнейшее значение для развития физкультурно-рекреационной активности студентов, что позволит в конечном результате более комплексно и целенаправленно решать вопросы укрепления здоровья, повышения физической подготовленности, ДА и внедрения физической культуры в образ жизни студентов.

Теоретические представления о МЦК ФР являются основанием для технологических разработок педагогических средств, направленных на формирование у студентов мотивации к рекреационно-оздоровительным занятиям.

Существенное влияние на интегральный показатель УФЗ оказывают гемодинамические показатели (индекс Робинсона и проба Мартинэ), а также параметры дыхательной системы. Рекомендуемый двигательный режим (9-13 часов в неделю) для студентов позволяет эффективно адаптироваться организму студентов к физическим нагрузкам.

Работа, проводимая с целью укрепления здоровья студентов, является наиболее эффективной при положительной динамике уровня сформированности МЦК ФР.

Установлено, что в процессе занятий в группах с различными двигательными режимами взаимосвязь между уровнем сформированности мотивационно-целевого показателя и УФЗ становится прочнее, однако в группах с более высоким объемом ДА динамика тесноты взаимосвязи крепче.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Баевский Р. М. Оценка адаптационного потенциала системы кровообращения при массовых профилактических обследованиях населения : экспресс-информация / Р. М. Баевский, А. П. Береснева, Р. Н. Палеев. – М. : Всесоюз. науч.-исслед. ин-т мед. и мед.-техн. информации, 1987. – 170 с.
2. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В. М. Выдрин, А. Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2–4.
3. Горовой В. А. Оптимизация двигательной активности студентов средствами физической рекреации : монография / В. А. Горовой. – Мозырь: УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2015. – 179 с.
4. Ковалева О. Н. Формирование положительного отношения к физкультурно-спортивным занятиям у студентов / О. Н. Ковалева, Т. Е. Могилевцева, А. С. Суворов // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 27–28 сент. 2007 г. / Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол.: О. М. Демиденко [и др.]. – Гомель, 2007. – С. 36–38.
5. Чекмарева Н. Г. Особенности развития физической рекреации в Украине / Н. Г. Чекмарева, Е. В. Шатровая, В. А. Зелик // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8-10 апр. 2014 г.: в 3 ч.: материалы. – Минск, 2014. – Ч. 2. – С. 293–295.

REFERENCES:

1. Baevskiy, R. M., Beresneva, A. P. & Paleev R. N. (1987). *Otsenka adaptatsionnogo potentsiala sistemy krovoobrascheniya pri massovyih profilakticheskikh obsledovaniyah naseleniya : ekspress-informatsiya [Assessment of the adaptive potential of the circulatory system in the framework of mass preventive examinations of the population: express information]*. M.: Vsesoyuz. nauch.-issled. in-t med. i med.-tehn. informatsii [in Russian].
2. Vyidrin, V. M. & Dzhumaev, A. D. (1989). Fizicheskaya rekreatsiya – vid fizicheskoy kulturyi [Physical recreation as a kind of physical culture]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi – Theory and Practice of Physical Culture*, 3, 2–4 [in Russian].
3. Gorovoy, V. A. (2015). *Optimizatsiya dvigatelnoy aktivnosti studentov sredstvami fizicheskoy rekreatsii [Optimization of students' motor activity by means of physical recreation]*. Mozyr: UO MGPU im. I. P. Shamyakina [in Russian].
4. Kovaleva, O. N., Mogilevtseva, T. E. & Suvorov, A. S. (2007). Formirovanie polozhitelnogo otnosheniya k fizkulturno-sportivnyim zanyatiyam u studentov [Formation of students' positive attitude towards physical culture and sports activities]. Proceedings from VII *Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya "Problemy fizicheskoy kulturyi naseleniya, prozhivayuschego v usloviyah neblagopriyatnykh faktorov okruzhayuschey sredy" – the VIIth International Scientific and Practical Conference "Problems of physical education of the population living under unfavorable environmental conditions"*. (pp. 36–38). Gomel: Gomel. gos. un-t im. F. Skorinyi [in Russian].
5. Chekmareva, N. G., Shatrovaya, E. V. & Zelik, V. A. (2014). Osobennosti razvitiya fizicheskoy rekreatsii v Ukraine [Development Features of Physical Recreation in Ukraine]. Proceedings from *Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya "Molodaya sportivnaya nauka Belarusi" – International Scientific and Practical Conference "Young sports science of Belarus"*. (Vols. 2). (pp. 293–295). Minsk [in Russian].

В'ячеслав Александрович Горовий,

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання,

Мозирський державний педагогічний університет

імені Івана Петровича Шамякіна,

вул. Студентська, 28, м Мозир, Республіка Білорусь

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МОТИВАЦІЙНО-ЦІЛЬОВОГО КОМПОНЕНТУ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ, ОБСЯГУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ І РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

У статті розглянуті сутнісні характеристики мотиваційно-цільового компонента фізичної рекреації студентів. Метою роботи було визначення ступеню взаємозв'язку між рівнем мотиваційно-цільового компонента фізкультурно-рекреаційної діяльності і об'ємом рухової активності, рівнем фізичного здоров'я студентів непрофільних спеціальностей. На першому етапі дослідження в анкетуванні прийняли участь 957 студентів (772 дівчини і 185 юнаків) денної форми навчання факультетів не фізкультурного напрямку підготовки, а також 154 співробітника із кола професорсько-викладацького складу кафедр фізичного виховання та факультетів фізкультурного профілю шести закладів вищої освіти Республіки Білорусь. На другому, експериментальному етапі, було сформовано чотири групи студентів з різним рівнем рухової активності, за участю яких вирішувалася поставлена мета і завдання. Формування у студентів мотиваційних прагнень до фізкультурно-рекреаційної діяльності та теоретичних і методичних знань проходило у процесі занять з фізичної рекреації у формі мікролекцій і співбесід.

Одержані результати дозволили нам розробити структурно-функціональну модель і методику організації фізичної рекреації студентів. Провідними елементами моделі є наступні компоненти: мотиваційно-цільовий, пізнавально-проектувальний, діяльнісний, результативно-оціночний.

Визначено критерії та показники, що характеризують даний компоненти. Представлені теоретичні уявлення про мотиваційно-цільові компоненти фізичної рекреації є підставою для технологічних розробок педагогічних засобів, спрямованих на формування у студентів мотивації до фізкультурно-рекреаційної діяльності. Одержані результати кореляційного аналізу між мотиваційно-цільовим компонентом фізичної рекреації і показниками фізичного здоров'я, об'ємом рухової активності студентів, які вказують про наявність взаємозв'язку між розглянутими компонентами. Встановлено, що гемодинамічні показники (індекс Робінсона і проба Мартіне), а також параметри дихальної системи справляють значний вплив на інтегрований показник рівня фізичного здоров'я. В результаті кореляційного аналізу виявлено, що робота, яка проведена з метою зміцнення здоров'я студентів, є більш ефективною при позитивній динаміці рівня сформованості мотиваційно-цільового компонента фізичної рекреації студентів. Визначено динаміку ступеня взаємозв'язку між розглянутими показниками на початку і в кінці навчального року, яка вказує на те, що в процесі занять у всіх групах взаємозв'язок між рівнем сформованості мотиваційно-цільового показника і рівнем фізичного здоров'я стає сильнішим, однак в групах з більш високим обсягом рухової активності тіснота взаємозв'язку міцніше.

Ключові слова: фізична рекреація, студенти, мотив, рухова активність, рівень фізичного здоров'я.

Vyacheslav Aleksandrovich Gorovoy,
*Candidate of Pedagogical Sciences (PhD. In Pedagogy),
Associate Professor of the Theory and Techniques of Physical Training,
Mazyr State Pedagogical University of Ivan Petrovich Shamyakin,
28 Studencheskaya Str., Mazyr, Republic of Belarus*

INTERRELATION OF THE MOTIVATION AND TARGET COMPONENT OF THE PHYSICAL RECREATION, VOLUME OF PHYSICAL ACTIVITY AND LEVEL OF STUDENTS' PHYSICAL HEALTH

Intrinsic characteristics of the motivation and target component of students' physical recreation are considered in the article. Its contents, criteria and indicators are determined. The designated theoretical ideas concerning this component are the basis for technological developments of the pedagogical funds aimed at the formation of students' motivation to recreational and improving occupations. The results of the correlation analysis between the motivation and target component of the physical recreation as well as the indicators of physical health, volume of students' physical activity are presented. It has been established that hemodynamic indices (Robinson's index and Martine's test) alongside with the parameters of respiratory system have significant effect on an integrated indicator of a physical health level. According to the results of the correlation analysis, it has been revealed that the work which is carried out in order to strengthen students' health is the most effective one in terms of the positive dynamics within the formation levels of the motivation and target component of students' physical recreation. The dynamics of the interrelation degree between these indicators at the beginning and the end of an academic year, which indicates that in the course of the occupations in all groups the interrelation between the formation level of the motivation and target indicators as well as the level of physical health becomes stronger, is defined; however, in groups with a higher volume of motor activity, the tightness of the relationship turned out to be stronger.

Key words: physical recreation, students, motive, physical activity, level of physical health.

Подано до редакції: 03.01.2018 р.

Рекомендовано до друку: 16.01.2018 р.

Рецензент: д.пед.н., професор А. М. Бозуш