

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОЗНАВАТЕЛЬНО-ПРОЕКТИРОВОЧНОГО КОМПОНЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ, ОБЪЕМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

*В статье рассмотрены сущностные характеристики познавательно-проектировочного компонента физической рекреации студентов. Представлены результаты корреляционного анализа между познавательно-проектировочным компонентом физической рекреации и показателями физической подготовленности, объемом двигательной активности студентов. Определена динамика степени взаимосвязи между данными показателями.*

**Ключевые слова:** физическая рекреация, студенты, двигательная активность, физическая подготовленность.

**Введение.** В государственной политике Президента и Правительства Республики Беларусь приоритетным направлением является оздоровление и формирование здорового образа жизни населения. Как известно, двигательная активность (ДА) является определяющим фактором здоровья разновозрастных категорий населения [1, 2 и др.]. Однако, по данным научных исследований [3, 4 и др.], в образе жизни большинства студентов отмечено ее снижение. Закономерным следствием недостаточной ДА на фоне высоких интеллектуальных нагрузок является ухудшение физической подготовленности и здоровья студентов. В связи с этим возникает необходимость поиска и научного обоснования новых подходов к организации и методике проведения занятий физическими упражнениями, направленных на оптимизацию ДА студентов.

Для успешной адаптации студентов к условиям обучения в учреждении высшего образования (УВО), сохранения и укрепления здоровья за время учебы, поддержания хорошей работоспособности рекомендованы регулярная ДА (М.Я. Виленский, Б.Н. Минаев, 1975; Ю.П. Кобяков, 2004; С. Bouchard, 1994 и др.), внедрение в работу специфических форм организации учебного процесса и досуга студентов, что решается в процессе физической рекреации (ФР) [4, 5 и др.].

Одним из факторов, обеспечивающих регулярную ДА, организацию активного отдыха студентов является формирование системы знаний об ФР. Данный процесс должен быть основан на ценностных ориентациях к ФР и необходимых для этого психолого-педагогических условиях.

В литературе имеются лишь отрывочные факты о взаимосвязи между уровнем знаний в области физической культуры, ФР и объемом ДА, уровнем физической подготовленности студентов. Так, например, Л. П. Морозова [6] отмечает, что взаимосвязи между уровнем знаний и уровнем физической подготовленности не наблюдается. Следует отметить, что такие факты единичны; специально проводившихся исследований, направленных на определение взаимосвязи между уровнем знаний по физической культуре, а тем

более по ФР с одной стороны, и уровнем физической подготовленности, объемом ДА, с другой стороны, в литературе не обнаружено. Во многом это связано со сложностью определения уровня знаний в области физической культуры, ФР, а также с тем, что абсолютный уровень физической подготовленности может в большей мере быть обусловлен генетически, чем являться следствием активности студента в физкультурно-рекреационной деятельности.

В то же время, данные о взаимосвязи на начало обучения в УВО уровня знаний по физической культуре, ФР и индивидуального уровня физической подготовленности (как одного из компонентов здоровья и 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.

В этой связи, нами была разработана и апробирована структурно-функциональная модель организации ФР студентов [7]. Одними из элементов модели являются компоненты ФР студентов: мотивационно-целевой, познавательно-проектировочный (ППК), деятельностный, результативно-оценочный.

**Целью данной работы являлось** определение степени взаимосвязи между уровнем ППК ФР и объемом ДА, уровнем физической подготовленности студентов непрофильных специальностей.

Достижение поставленной цели предполагало решение следующих задач: 1) рассмотреть сущностные характеристики ППК ФР студентов;

2) определить наличие взаимосвязи между ППК ФР, ОДА и физической подготовленностью студентов;

3) определить динамику корреляционной связи между ППК ФР, объемом ДА и физической подготовленностью студентов в течение учебного года.

**Материалы и методы исследований.** В исследовании принимали участие 62 студентки Мозырского государственного педагогического университета им. И.П. Шамякина: экспериментальные группы ЭГ-1, n=15; ЭГ-2, n=15; ЭГ-3, n=17; ЭГ-4, n=15). Выборки студентов состояли из представителей всех факультетов (кроме факультета физической культуры) обучающихся на первом курсе, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. В ЭГ-1 – ЭГ-3 использовались следующие формы и средства ФР: утренняя гигиеническая гимнастика, занятия в группах спортивной специализации, дискотеки, туристские походы, спортивно-массовые мероприятия, микролекции (8-12 минут) в конце основной части учебного занятия (объем недельной ДА в группах был идентичным – 9 -13 часов). В ЭГ-4 занятия проходили по программе дисциплины «Физическая культура» (объем недельной ДА составлял в среднем 5,5 часов).

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

В связи с тем, что уровень знаний (в том числе в области ФР) может быть во многом обусловлен стремлением студенток повысить уровень физической подготовленности, а физическая подготовленность в свою очередь зависит от объема ДА, в работе также были изучены взаимосвязи и динамика уровня физической подготовленности. Уровень определялся с помощью тестов, представленных в типичной учебной программе дисциплины «Физическая культура».

Показатели уровня сформированности компонентов ФР студенток 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. Тіт (1972).

**Результаты исследований и их обсуждение.** При решении первой задачи нашего исследования было отмечено, что знания являются одним из ведущих компонентов содержания физкультурного образования. Их определяют обычно как информацию воспринятую, осознанную и закреплённую в памяти каждого обучаемого.

Вместе с тем в последние годы в науке и практике все чаще используются такие понятия, как «проект», «проектные технологии», акцентируя внимание на том, что досуговая деятельность во всем многообразии ее направлений и форм организации осуществляется в проектной среде.

Социокультурное проектирование – это специфическая технология, представляющая собой конструктивную, творческую деятельность, сущность которой заключается в анализе проблем и выявлении причин их возникновения, выработке целей и задач, характеризующих желаемое состояние объекта, разработке путей и средств достижения поставленных целей.

Проектирование как специфическая технология представляет собой своеобразное «производство» желаемой и предназначенной для осуществления модели будущего объекта: социальной или предметной среды, сферы жизнедеятельности, образа жизни, учреждения и т.п. Таким образом, главная миссия, предназначение проектной деятельности в культурно-образовательной среде заключается в том, чтобы, имея дело с альтернативными образцами решения социально значимых проблем, предложить наиболее оптимальный, обоснованный вариант разрешения конкретной проблемной ситуации [8].

Объединяя смысловые значения понятий «знания» и «проект», при организации ФР, мы выделили ППК.

Содержание данного компонента предполагает обогащение собственных знаний о способах и формах ФР, о ее влиянии на участников физкультурно-рекреационной деятельности, о способах повышения эффективности физкультурно-рекреационной деятельности и т.п.; предусматривает перспективное планирование стратегических, тактических, оперативных задач, связанных с организацией досуга студентов, проведением спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований по календарю спортивного клуба; организацией активного отдыха студентов и т.п.; предполагает отбор и композиционное построение содержания физкультурно-рекреационной деятельности, выбор конкретных видов и форм организации активного отдыха.

ППК проявляется в создании собственной модели ФР, стиля мышления, в основе которого лежит понимание значимости ФР для отдыха, восстановления сил, развлечения, саморазвития и т.д.

ППК формируется путем получения студентами соответствующих знаний. Освоение потенциала ППК ФР должно сочетаться с воспитанием интеллектуальной активности студентов, овладением ими методами поиска и использования нужной информации, освоением методов анализа и планирования выполняемой работы.

На основании выделенных теоретических характеристик ППК ФР нами были определены критерии и показатели, характеризующие данный компонент (табл. 1).

Изложенные выше теоретические представления о ППК ФР являются основанием для технологических разработок педагогических средств, направленных на формирование знаний у студентов в области ФР.

Для решения второй задачи исследования нами была изучена взаимосвязь между ППК ФР, объемом ДА и физической подготовленностью студенток. Как следует из анализа данных таблицы 2, объем ДА обследованных студенток коррелирует с уровнем знаний в области ФР и уровнем физической подготовленности студенток. Соответствующие коэффициенты корреляции не достигают значимых величин при уровне значимости 5% (при  $r=0,544$  для ЭГ-1, ЭГ-2, ЭГ-4 и  $r=0,482$  для ЭГ-3). В то же время обнаружена взаимосвязь средней степени в ЭГ-2 по всем показателям, и в ЭГ-3 ППК с уровнем физической подготовленности. Однако эта связь является статистически недостоверной ( $p>0,05$ ).

Таблица 1

**Критерии и показатели познавательно-проектировочного компонента ФР студентов**

Критерии	Показатели
Владение знаниями и способностями организации ФР	знания в области теории ФР, теории и методики физической культуры и спорта, влияния активного отдыха на состояние функциональных систем организма; знания о дозировании нагрузки на основе учета возрастных и половых особенностей развития, состояния здоровья и уровня физической подготовленности; знания в области информационных технологий, тенденций развития физической культуры и спорта; знания и умения в области целеполагания и целепостроения, оперативного и текущего планирования; знание методических и физиологических основ построения занятий физическими упражнениями; умение составить общую программу своей физкультурной деятельности с учетом целей, умение планировать каждое физкультурно-оздоровительное занятие; умение рационально организовать свой режим дня, учитывая особенности учебной деятельности; умение использовать во время отдыха средства ФР; умения по организации и проведения анкетирования, тестирования, по выбору форм и видов физкультурно-рекреационной деятельности, способов пропаганды здорового образа жизни и активного отдыха.

Таблица 2

**Теснота взаимосвязи познавательно-проектировочного компонента физической рекреации, объема двигательной активности и уровня физической подготовленности до эксперимента**

Показатели	ЭГ-1	ЭГ-2	ЭГ-3	ЭГ-4
Познавательно-проектировочный компонент физической рекреации	-	-	-	-
Уровень физической подготовленности	0,221	0,363	0,314	0,151
Объем двигательной активности	0,240	0,343	0,293	0,197

За время эксперимента в ЭГ-1 – ЭГ-3 нами обнаружена положительная динамика уровня ППК ФР, объема ДА и уровня физической подготовленности, которая является статистически достоверной. Уровень знаний в области ФР в ЭГ-1 – ЭГ-3 имеет общую тенденцию роста. В ЭГ-4 этот показатель также повысился, однако это повышение не является статистически достоверным. Применение форм и средств ФР привело к повышению объема ДА студенток всех экспериментальных групп. Однако в экспериментальных группах ЭГ-1 – ЭГ-3 она более выражена, чем в ЭГ-4.

Кроме того, в экспериментальных группах ЭГ-1 – ЭГ-3 установлен достоверный прирост по 93% пока-

зателей физической подготовленности; наиболее улучшились показатели гибкости (45-46,6%) и силовой выносливости (22,9-33,4%). В ЭГ-4 достоверных изменений за время эксперимента не выявлено.

После эксперимента для решения третьей поставленной задачи нами проведен повторный корреляционный анализ рассматриваемых показателей, результаты которых представлены в таблице 3.

У студенток всех групп обнаружена корреляционная связь. В ЭГ-1 – ЭГ-3 корреляционная связь является тесной между всеми показателями. В ЭГ-4 обнаружена связь средней величины. Во всех экспериментальных группах корреляционная связь является статистически достоверной.

Таблица 3

**Теснота взаимосвязи познавательно-проектировочного компонента физической рекреации, объема двигательной активности и уровня физической подготовленности после эксперимента**

Показатели	ЭГ-1	ЭГ-2	ЭГ-3	ЭГ-4
Познавательно-проектировочный компонент физической рекреации	-	-	-	-
Уровень физической подготовленности	0,909	0,854	0,906	0,544
Объем двигательной активности	0,898	0,856	0,903	0,683

Таким образом, между уровнем знаний в области физической культуры, ФР и уровнем физической под-

готовленности, объемом ДА, сознательно выполняемой в оздоровительных целях, у студенток обнаруже-

на прямая зависимость. Не ставя под сомнение значимость знаний в области физической культуры как одного из важнейших компонентов физической культуры личности студента, всё же можно констатировать, что в современных УВО доминируют пассивное обучение, догматическая передача готовой информации, приводящие к бесполезности самих знаний. Возможность подобной негативной для процесса физического воспитания тенденции отмечает Л.И. Лубышева [9].

На наш взгляд, отсутствие положительной взаимосвязи между уровнем знаний по физической культуре и объёмом ДА студентов, выявленной в исследованиях других авторов, а также разнонаправленная динамика названных показателей за время обучения в УВО могут быть обусловлены, в первую очередь, способом, формой подачи знаний. Подача знаний в форме лекций в аудиториях, пассивность студентов при их восприятии препятствуют реализации деятельностного подхода, разрывают связь между знаниями и их практическим применением. При увеличении объёма знаний, передаваемого студентам таким образом, может прогрессировать гиподинамия, а оторванность знаний от практического опыта их приме-

нения в сфере физкультурно-практической деятельности не позволит её компенсировать.

**Выводы.** Материалы, представленные в исследовании, позволяют сделать заключение о необходимости переноса большей части процесса обучения студентов основам знаний в области физической культуры на практические занятия, целесообразности совмещения этого процесса с сознательной ДА, тем более, что имеются данные об успешном сочетании средств физической культуры и заданий интеллектуальной направленности для повышения уровня физической подготовленности и интеллектуальных способностей, правда, школьников младших классов [10]. При этом отсутствие необходимости максимального повышения моторной плотности занятия, более того, подчинение моторной плотности занятия решению его задач на внеучебных занятиях позволяют считать их наиболее приемлемой формой для совмещения сознательной ДА и процесса приобретения знаний в области физической культуры, ФР.

Кроме того, установлено, что в процессе занятий в группах с более высоким объёмом ДА взаимосвязь между уровнем знаний в области физической культуры, ФР и объёмом ДА становится более прочной.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Марченко В. З.* Двигательные переключения в физическом воспитании молодежи [монография] / В. З. Марченко. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2005. – 206 с.

2. *Перевозников А. С.* Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов нефизкультурных вузов / А. С. Перевозников, М. В. Шапошникова // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2008. – № 1. – С. 59–61.

3. *Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе : сб. науч. ст. / редкол.: А.Р. Борисевич [и др.]. – Минск: БГПУ им. М. Танка, 2013. – 332 с.*

4. *Фурманов А. Г.* Физическая рекреация как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре учебного и свободного времени студентов / А. Г. Фурманов, В. А. Горовой // *Мир спорта*. – 2009. – № 2. – С. 64–67.

5. *Чекмарева Н.Г.* Особенности развития физической рекреации в Украине / Н.Г. Чекмарева, Е.В. Шатрова, 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.

6. *Морозова Л. П.* Формирование физической культуры личности студенток в процессе занятий ритмической гимнастикой : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. П. Морозова. – М., 2002. – С. 115–116.

7. *Горовой В. А.* Структурно-функциональная модель и методика организации физической рекреации студентов / В. А. Горовой // *Мир спорта*. – 2010. – № 4. – С. 68–75.

8. *Мойсечук С.Б.* Теоретико-методологические основы организации культурно-досуговой деятельности учащихся / С.Б. Мойсечук // *Аддукция и воспитание*. – №4. – 2010. – С. 32–35.

9. *Лубышева Л.И.* Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 1996. – № 1. – С. 1–117.

10. *Федякина Л. К.* Развитие координационных и интеллектуальных способностей школьников младших классов на основе возрастных закономерностей организации движения : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. К. Федякина. – Сочи, 1998. – 136 с.

#### REFERENCES

1. Marchenko, V. Z. (2005). *Dvigatelnyye pereklyucheniya v fizicheskom vospitanii molodezhi [Motor switchings in youth's physical education]*. Gomel: GSU named after F. Skorina [in Russian].

2. Perevoznikov, A.S. & Shaposhnikova, M.V. (2008). *Ozdorovitelnyi potentsial dvigatelnoy aktivnosti*

*studentov nefizkulturnykh vuzov [Health-giving potential of motor activity of university students not specializing in physical education]*. *Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka – Physical culture: education, learning, training*, 1, 59–61 [in Russian].

3. Borisevich, A.R. et al. (Ed.) (2013). *Zdorovyie*

*studencheskoy molodezhi: dostizheniya teorii i praktiki fizicheskoy kultury, sporta i turizma na sovremennoy etape [Health of students youth: achievements of theory and practice of physical culture, sports and tourism at the present stage].* Minsk: BSPU named after M. Tanka [in Russian].

4. Furmanov, A. H. & Gorovoy, V. A. (2009). Fizi-cheskaya rekreatsiya kak faktor ukrepleniya i sokhraneniya zdorovya v strukture uchebnogo i svobodnogo vremeni studentov [Physical recreation as factor of health-promotion and preservation in structure of students' study and free time]. *Mir sporta – Sports World*, 2, 64–67 [in Russian].

5. Chekmareva, N.G., Shatrovaya, Ye.V. & Zelik, V.A. (2014). Osobennosti razvitiya fizicheskoy rekreatsii v Ukraine [Peculiarities of physical recreation development in Ukraine]. *Molodaya sportivnaya nauka Belarusi – New Sport Science of Belarus: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference*, Minsk, 2, 293–295 [in Russian].

6. Morozova, L.P. (2002). Formirovaniye fizicheskoy kultury lichnosti studentok v protsesse zanyatiy ritmicheskoy gimnastikoy [Formation of physical culture of personality of female students in the course of doing rhythmic gymnastics]. *Candidate's thesis*. Moscow [in Russian].

7. Gorovoy, V.A. (2010). Strukturno-funktionalnaya model i metodika organizatsii fizicheskoy rekreatsii studentov [Structural and functional model and technique of students' physical recreation organization]. *Mir sporta – Sports World*, 4, 68–75 [in Russian].

8. Moysechuk, S.B. (2010). Teoretiko-metodologicheskiye osnovy organizatsii kulturno-dosugovoy deyatel'nosti uchashchikhsya [Theoretical and methodological bases of students' cultural and leisure activity organization]. *Adduktsiya i vospitaniye – Adduction and Education*, 4, 32–35 [in Russian].

9. Lubyshva, L.I. (1996). Kontseptsiya fizkulturnogo vospitaniya: metodologiya razvitiya i tekhnologiya realizatsii [Concept of sports education: methodology of development and implementation technology]. *Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka – Physical culture: education, learning and training*, 1, 11–17 [in Russian].

10. Fedyakina, L. K. (1998). Razvitiye koordinatsionnykh i intellektualnykh sposobnostey shkolnikov mladshykh klassov na osnove vozrastnykh zakonomenostey organizatsii dvizheniya [Development of coordination and mental abilities of primary school pupils on the basis of age principles of movement organization]. *Candidate's thesis*. Sochi [in Russian].

**В. А. Горовой**

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПІЗНАВАЛЬНО-ПРОЕКТУВАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ, ОБ'ЄМУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ**

У статті розглянуті сутнісні характеристики пізнавально-проектувального компонента фізичної рекреації студентів. Представлені результати кореляційного аналізу між пізнавально-проектувальним компонентом фізичної рекреації і показниками фізичної підготовленості, об'ємом рухової активності студентів. Визначена динаміка міри взаємозв'язку між даними показниками.

**Ключові слова:** фізична рекреація, студенти, рухова активність, фізична підготовленість.

**V. A. Horovoy**

**INTERRELATION BETWEEN THE INFORMATIVE AND DESIGNING COMPONENT OF PHYSICAL RECREATION, VOLUME OF PHYSICAL ACTIVITY AND PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS**

In the article essential characteristics of an informative and designing component of a physical recreation of students are considered. The study shows that there is a direct correlation between the level of students' knowledge in the field of physical education, physical recreation and their level of physical fitness, the volume of physical activity, consciously performed for health purposes. Without questioning the importance of knowledge in the field of physical education as one of the most important components of physical culture of the individual student, yet we can say that in today's institutions of higher education passive learning is dominating. Lectures as a form of knowledge presentation, the students' passivity in the process of perception break the link between knowledge and its practical application. Increasing the amount of knowledge transferred to students in such a way can lead to advance of hypodynamia; isolation of knowledge from the experience of their application in the field of physical culture and practice will not allow compensating it. Thus, the data presented allow us to conclude on the need to transfer much of the process of teaching the basics of knowledge in the field of physical education to practical training, the feasibility of combining this process with conscious physical activity. In addition, it can be concluded that, the groups with higher volume of physical activity have more solid relationship between the level of knowledge in the field of physical education, physical recreation and the amount of physical activity.

**Keywords:** physical recreation, students, physical activity, physical fitness.

Подано до редакції 06.08.14