

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УДК 796.0-057.875

Горовой
Вячеслав Александрович

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ

**Автореферат диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук
по специальности 13.00.04 – теория и методика
физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и
адаптивной физической культуры**

Минск, 2016

Работа выполнена в учреждении образования «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

Научный руководитель: **Фурманов Александр Григорьевич**, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры спортивных игр учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

Официальные оппоненты: **Лопатик Татьяна Андреевна**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики и менеджмента образования государственного учреждения образования «Академия последипломного образования»

Романов Кирилл Юрьевич, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»

Оппонирующая организация: учреждение образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Защита состоится «01» февраля 2017 г. в 14:00 на заседании совета по защите диссертаций Д 23.01.01 при учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» по адресу: 220020, г. Минск, проспект Победителей, 105, E-mail: nir@sportedu.by, тел. 250-39-36.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Автореферат разослан «26» декабря 2016 г.

Ученый секретарь
совета по защите диссертаций,
кандидат педагогических наук, доцент



Е.В. Фильгина

Общая характеристика работы

Связь работы с научными программами (проектами), темами

Диссертационная работа выполнена в соответствии с планом научно-исследовательской работы учреждения образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина» на 2006–2010 гг. в рамках темы «Совершенствование средств и методов управления физической подготовкой учащейся молодежи с учетом индивидуального развития двигательных способностей», утвержденной Советом университета (протокол № 6 от 23.12.2005), а также с планом научно-исследовательской работы учреждения образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина» на 2011–2015 гг. в соответствии с темой «Разработка научных и организационно-методических аспектов физической рекреации студентов», утвержденной Советом университета (протокол № 6 от 24.12.2010).

Цель и задачи исследования

Цель исследования – научное обоснование использования средств физической рекреации (ФР) для увеличения объема двигательной активности, повышения уровня физического здоровья и показателей физической подготовленности студентов.

Задачи исследования:

1. Выявить сущностные характеристики ФР студентов и раскрыть специфические особенности содержания их структурных категорий.
2. Разработать структурно-функциональную модель организации ФР студентов.
3. Разработать методику организации ФР студентов и экспериментально обосновать ее эффективность.

Научная новизна

В процессе комплексного решения поставленных задач экспериментально обоснован ряд новых положений, использование которых позволит более эффективно применять формы и средства ФР в образовательном процессе и режиме дня студентов:

– определена структура и сформулировано содержание основных категорий ФР студентов (двигательная активность студентов, условия формирования потребности у студентов в двигательной активности, субъект деятельности и ее результат), раскрыты ее сущностные характеристики;

– разработаны и внедрены в образовательный процесс структурно-функциональная модель и методика организации ФР студентов, которые

позволяют обеспечивать необходимый объем двигательной активности, более высокую динамику показателей физической подготовленности и уровня физического здоровья;

- установлены уровни и критерии измерения компонентов ФР студентов, а также разработаны критерии оценки эффективности ФР студентов;

- исследовано влияние структурно-функциональной модели и методики организации ФР студентов на показатели их физического здоровья и физической подготовленности, а также на показатели сформированности компонентов ФР студентов;

- определена взаимосвязь компонентов ФР с уровнем физического здоровья и показателями физической подготовленности, проведено сравнение данных показателей в начале и в конце учебного года;

- обоснована эффективность применения форм и средств ФР; предложены методические рекомендации по использованию полученных результатов в образовательном процессе различных учреждений высшего образования (УВО);

- выявлены наиболее значимые формы ФР для повышения активности студентов.

Положения, выносимые на защиту

1. Сущностные характеристики ФР студентов впервые рассматриваются в контексте ее целевой направленности на оптимизацию их двигательной активности, рационализацию свободного времени, развитие и рефлексивное осмысление способов физкультурно-рекреационной деятельности, развитие способностей к использованию форм и средств ФР для повышения уровня физического здоровья и физической подготовленности.

Специфическая особенность содержания ФР студентов представлена взаимосвязанными структурными категориями: двигательной активностью; условиями формирования потребности в двигательной активности (объективные и субъективные); субъектом деятельности; результатом, включающим оздоровительный (оптимизация функций организма студента и состояния его физического здоровья), образовательный (расширение двигательных и познавательных способностей студента), воспитательный (формирование положительного отношения студента к необходимости ведения здорового образа жизни), социально-психологический (расширение возможностей неформального общения, формирование социально-психологической компетентности, оптимизация эмоционального состояния студента), «физкультурный» (качественное освоение личностью ценностей физической культуры) аспекты.

2. Структурно-функциональная модель организации ФР студентов включает: мотивационно-целевой, познавательно-проектировочный, деятельностный и результативно-оценочный компоненты; методологические

подходы; методику организации ФР студентов, направленную на минимизацию дефицита их двигательной активности через использование форм и средств ФР; педагогические условия, обеспечивающие эффективность данного процесса; критерии оценки полученных результатов (уровень физического здоровья, показатели физической подготовленности, сформированность компонентов ФР студентов).

3. Методика организации ФР студентов направлена на увеличение объема их двигательной активности до 9–13 часов в неделю и реализуется в три этапа: организационный, включающий разработку программ занятий и документации, фиксирующей ход и полученные результаты; практический, в рамках которого осуществляется физкультурно-рекреационная деятельность студентов; контрольно-оценочный, заключающийся в оценке воздействия проводимых в процессе ФР мероприятий на уровень физического здоровья, показатели физической подготовленности, а также на сформированность компонентов ФР студентов.

Эффективность методики подтверждается положительной динамикой уровня физического здоровья и показателей физической подготовленности, повышением уровней сформированности компонентов ФР студентов ($p < 0,05$), а также наличием корреляционной связи между компонентами ФР, показателями физической подготовленности и уровнем физического здоровья ($p < 0,05$).

Личный вклад соискателя ученой степени

Автором определены задачи исследования, подобраны соответствующие методы их решения, осуществлены сбор, обработка и анализ информации, обоснована необходимость повышения двигательной активности студентов.

Разработаны, апробированы и внедрены в образовательный процесс структурно-функциональная модель и методика организации ФР студентов, направленные на оптимизацию их двигательной активности, повышение уровня физического здоровья и показателей физической подготовленности. Организован и проведен педагогический эксперимент, выполнены математико-статистическая обработка, анализ и теоретическое обоснование полученных данных.

Работы, опубликованные в соавторстве, подготовлены при непосредственном участии автора диссертационного исследования и научном редактировании соавторов.

Апробация диссертации и информация об использовании ее результатов

Результаты диссертационного исследования докладывались на Международных научно-практических конференциях «Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды» (Гомель, 2007, 2009, 2011), Международных научно-

практических конференциях «Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма» (Мозырь, 2008, 2010, 2012, 2014), Международных научно-практических конференциях «Молодежь – науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры и спорта» (Минск, 2009, 2011, 2013), Международной научно-практической конференции «Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма» (Минск, 2009), Международной научной сессии по итогам НИР за 2009 г. «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму» (Минск, 2010), Республиканской научно-методической конференции «Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи» (Брест, 2010), Международной научно-практической конференции «Проблемы здоровья в контексте международного сотрудничества» (Брест, 2011), Международных научно-практических конференциях «Здоровье для всех» (Пинск, 2012, 2013), Международной научно-практической конференции по проблемам физической культуры и спорта государств – участников Содружества Независимых Государств (Минск, 2012), Международных научно-практических конференциях «Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе» (Минск, 2013, 2015), Международной научно-практической конференции «Молодая спортивная наука Беларуси» (Минск, 2014), Міжнародної науково-практичної конференції «Адаптаційні можливості дітей та молоді» (Одеса, 2014).

Результаты диссертационного исследования внедрены в практику работы Мозырского государственного педагогического университета им. И. П. Шамякина, Полесского государственного университета, Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины.

Опубликование результатов диссертации

По теме исследования опубликованы 73 работы (45,2 авт. л.), в том числе монография (11,2 авт. л.), 18 статей в изданиях, рекомендованных ВАК (7,1 авт. л.), 5 статей в сборниках научных статей (1,35 авт. л.), 42 – в материалах конференций и 2 – в тезисах докладов (7,25 авт. л.), 5 учебно-методических изданий (18,3 авт. л.).

Структура и объем диссертации

Диссертация состоит из оглавления, перечня условных обозначений, введения, общей характеристики работы, трех глав, содержащих аналитический и экспериментальный материал, заключения, библиографического списка и приложений.

Общий объем диссертации составляет 190 страниц. На 22 страницах расположены 27 таблиц и 21 рисунок. Библиографический список изложен на 32 страницах (268 наименований, в том числе 30 – на иностранных языках,

список публикаций автора составляет 73 источника). Количество приложений – 17 (объем составляет 26 страниц), в том числе 6 актов внедрения.

Основная часть

В первой главе *«Состояние проблемы организации физической рекреации студентов в физкультурно-спортивной практике»* дан анализ научно-методической литературы, раскрывающей современное состояние проблемы исследования. Рассмотрены различные подходы к определению понятия ФР. Раскрыты сущностные характеристики ФР студентов. Отражено современное состояние физкультурно-рекреационной деятельности студентов.

Неоднозначность толкования термина ФР, многоаспектность его понятийного наполнения дали нам основание для выделения основных категорий ФР студентов (рисунок 1). Ведущей категорией ФР студентов определена двигательная активность.

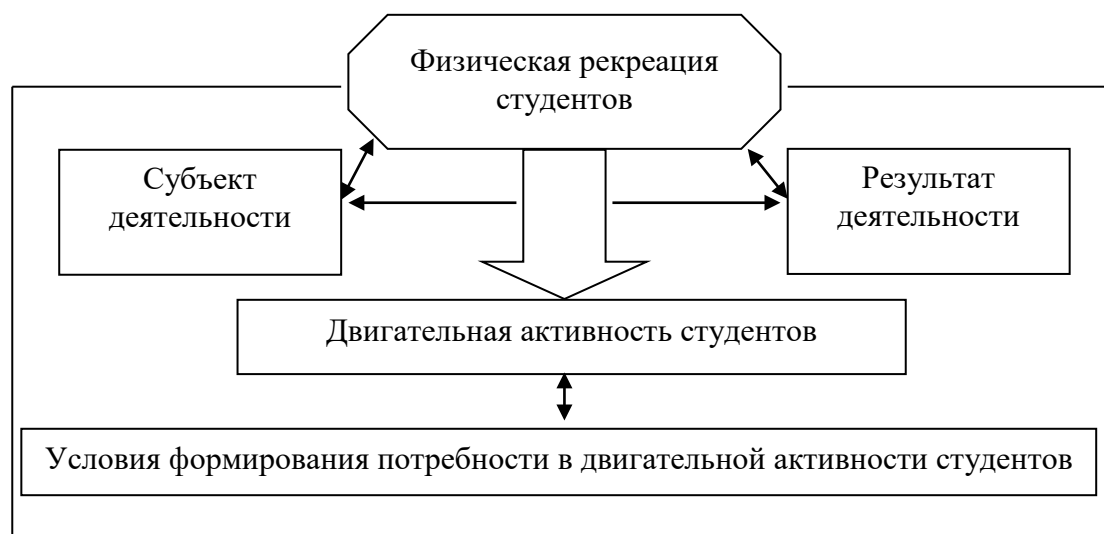


Рисунок 1. – Основные категории физической рекреации студентов

Студенческому возрасту присущ свой уровень двигательной активности. Однако среди ученых отсутствуют единые рекомендации по суммарным затратам времени на занятия физическими упражнениями. Поэтому было изучено мнение специалистов в области физической культуры (n=154) в отношении недельного объема двигательной активности студентов. Установлено, что рекомендуемый двигательный режим студентов такой, при котором они уделяют занятиям 9–13 часов в неделю.

Анализ научно-методической литературы (В. М. Выдрин, 2001; С. Н. Реховская, 2007; Ю. Е. Рыжкин, 1997; А. Г. Фурманов, 2012; S. Biddle, 1987; T. Wolanska, 1982 и др.) показал, что диапазон видов и форм ФР достаточно многообразен. Для нее приемлемы абсолютно все средства, расширяющие возможности увеличения двигательной активности. Тем не менее, проблеме использования видов и форм ФР студентами УВО не уделено должного внимания. Формами занятий ФР, вызывающими наибольший интерес среди студентов, определены (n=957): у девушек, кроме самостоятельных занятий, – турпоходы выходного дня (35,4 %), занятия в секции по виду спорта (28,6 %), утренняя гигиеническая гимнастика (21,2 %), участие в спортивно-массовых мероприятиях (17,7 %), участие в спартакиаде (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 %). Одной из популярных форм ФР у молодежи отмечена двигательная активность при посещении дискотек (танцы).

Одним из исследовательских направлений ФР является рассмотрение ее в структуре свободного времени, которое может обеспечить студентам как активный отдых, так и повышение работоспособности (Д. Р. Таубер, 2003; Г. Ф. Шитикова, 1986). В то же время результаты проведенного исследования (n = 957), направленного на получение информации о рациональном использовании студентами свободного времени, позволили сделать следующие выводы: 1) занимается физкультурно-спортивной деятельностью более 2 раз в неделю небольшая часть студентов (19 % девушек и 29,2 % юношей); 2) уделяют физкультурно-спортивной деятельности в течение недели более 8 часов только 4,5 % девушек и 15,1 % юношей; 3) организация физкультурно-рекреационной работы УВО должна строиться на основе учета потребностей студенческой молодежи, среди которых ведущими являются коррекция фигуры, улучшение самочувствия, повышение работоспособности и получение зачета; 4) организация рекреационной деятельности в УВО требует разработки ее методических основ.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, моделирование, тестирование, оценка уровня физического здоровья и двигательной активности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось в 4 этапа.

На первом этапе (январь 2007 – апрель 2008) изучались и анализировались литературные источники по вопросам организации ФР, современного состояния физического воспитания в УВО. В результате проведенной работы были

раскрыты теоретические основы ФР студентов, изучен интерес студентов к занятиям физкультурно-рекреационной деятельностью в свободное время ($n=957$), определены экспериментально-педагогические предпосылки для разработки методики организации ФР студентов.

На втором этапе исследования (май – сентябрь 2008) разрабатывались структурно-функциональная модель и методика организации ФР студентов, подбирались адекватные способы контрольно-педагогических измерений.

На третьем этапе (сентябрь 2008 – май 2009) был проведен формирующий педагогический эксперимент. Для реализации задач эксперимента были сформированы четыре экспериментальные группы (ЭГ), состоящие из студентов дневной формы получения образования.

Расчеты показателей выборки и генеральной совокупности свидетельствовали о ее корректности. Показатели ЭГ по контрольным признакам (показатели физической подготовленности и уровня физического здоровья) в начале исследования не имели статистически значимых различий. Эмпирическое распределение в группах соответствовало нормальному закону распределения.

Согласно методике построения классического эксперимента, в начале исследований нами были определены зависимая и независимая переменные. В качестве зависимой переменной выступили показатели физической подготовленности и уровня физического здоровья студентов. В качестве независимой – объемы часов занятий.

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 двигательную активность, регламентированную занятиями по учебной дисциплине «Физическая культура» в объеме 4 часов, а также двигательную активность 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 ее сдвигов при различных режимах занятий. Проводились как «вертикальные» (между первым и вторым измерениями в каждой группе), так и «горизонтальные» (между измерениями экспериментальных групп) сравнения.

Сравнение уровней физического здоровья, показателей физической подготовленности и двигательной активности, а также уровней сформированности компонентов ФР студентов до и после эксперимента подтверждает эффективность разработанной методики организации ФР студентов.

На четвертом этапе (июнь 2009 – ноябрь 2014) формулировались выводы и практические рекомендации.

На разных этапах исследования и внедрения его результатов принимали участие следующие УВО: учреждение образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина», учреждение образования «Полесский государственный университет», учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова», учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы». Количество респондентов составило 1111 (772 студентки, 185 студентов и 154 сотрудника из числа профессорско-преподавательского состава кафедр физического воспитания и факультетов физкультурного профиля перечисленных УВО). В формирующем педагогическом эксперименте приняли участие 62 испытуемых.

Во второй главе *«Разработка структурно-функциональной модели организации физической рекреации студентов»* представлена структура и содержание модели организации ФР студентов (рисунок 2).

В модель организации ФР включены следующие элементы: компоненты ФР студентов; методологические подходы; методика организации ФР студентов; педагогические условия, обеспечивающие эффективность данного процесса; критерии оценки полученного результата.

С учетом современных теоретико-методологических исследований по проблеме качеств личности и сущности ФР студентов, были выделены следующие компоненты: мотивационно-целевой, познавательно-проектировочный, деятельностный, результативно-оценочный.

Мотивационно-целевой компонент ФР студентов предполагает побуждение к включению в их повседневную жизнь различных видов и форм ФР, способствующих сохранению и укреплению здоровья, повышению уровня физической подготовленности. *Познавательно-проектировочный* компонент проявляется в создании студентом собственной модели ФР, повышении уровня физкультурных знаний, в основе которых лежит понимание значимости ФР для восстановления сил, развлечения, саморазвития и т. д. Показателем *деятельностного* компонента ФР является активность студентов в использовании разнообразных форм и средств ФР. *Результативно-оценочный* компонент ФР студентов включает их умения оценивать и анализировать результаты собственных занятий в процессе ФР.

Измерение уровней сформированности перечисленных компонентов проводилось на основе следующих критериев: вовлеченность студентов в различные формы ФР; мотивационно-ценностное отношение студентов к ФР; уровень знаний и умений в организации ФР; оценка результатов собственных занятий в процессе ФР. В результате были выявлены три уровня сформированности компонентов ФР студентов: высокий, средний и низкий. Уровни определялись с помощью выделенных нами показателей.

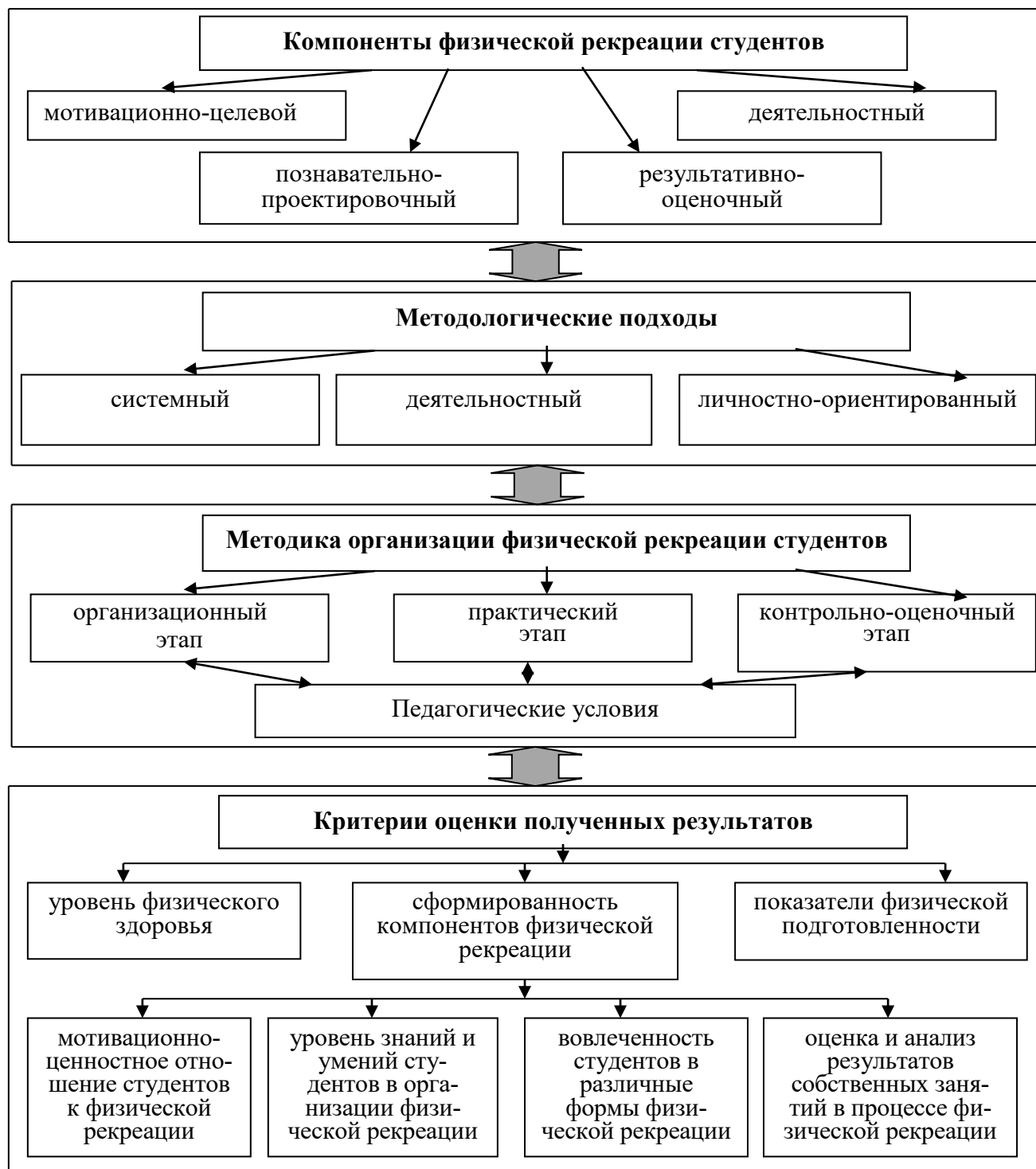


Рисунок 2. – Структурно-функциональная модель организации физической рекреации студентов

Методологическую основу исследования составили системный, деятельностный и личностно-ориентированный подходы. Системный подход использовался при разработке структурно-функциональной модели организации ФР студентов и позволил рассматривать ее как систему, состоящую из взаимосвязанных элементов. На основе деятельностного подхода осуществлялся подбор содержания рекреационно-оздоровительных занятий, разработка способов оптимизации двигательной активности. Личностно-ориентированный подход предусматривал учет индивидуальных возможностей, способностей, интересов каждого студента.

Одной из существенных составляющих структурно-функциональной модели организации ФР студентов является методика организации физической рекреации студентов (рисунок 3), положенная в основу педагогического эксперимента.

Методика организации ФР студентов включала три этапа:

Организационный этап. В рамках этого этапа осуществлялся подбор видов занятий, двигательных режимов с учетом материально-технической базы УВО и интересов студентов; разрабатывались учебно-тренировочные программы и сценарии культурно-массовых мероприятий. В процессе разработки программ учитывались интересы студентов в отношении определенного вида спорта и двигательной активности, выявленные в ходе анкетирования ($n = 512$).

Практический этап предусматривал решение следующих задач: формирование знаний о значимости двигательной активности в жизнедеятельности человека; формирование у студентов умений и навыков использования различных форм ФР; формирование мотивации, интереса и потребности в ФР; включение студентов в физкультурно-рекреационную деятельность с учетом их интересов; внедрение в образовательный процесс УВО различных физкультурно-рекреационных мероприятий.

Контрольно-оценочный этап был направлен на определение степени воздействия занятий и проводимых в процессе ФР мероприятий на уровень физического здоровья, показатели физической подготовленности, а также на уровни сформированности компонентов ФР студентов. На основе полученных данных осуществлялась оценка эффективности использования форм и средств ФР.

Для обеспечения целостности и эффективного внедрения данной методики необходимо реализовать выделенные педагогические условия: мотивационное стимулирование студентов при формировании позитивного взгляда на ФР; личностно-ориентированный характер привлечения студентов к занятиям с использованием форм и средств ФР; учет индивидуальных особенностей студентов при организации ФР; ориентация студентов на индивидуальные самостоятельные занятия с использованием форм и средств ФР через анализ и оценку результатов данной деятельности.

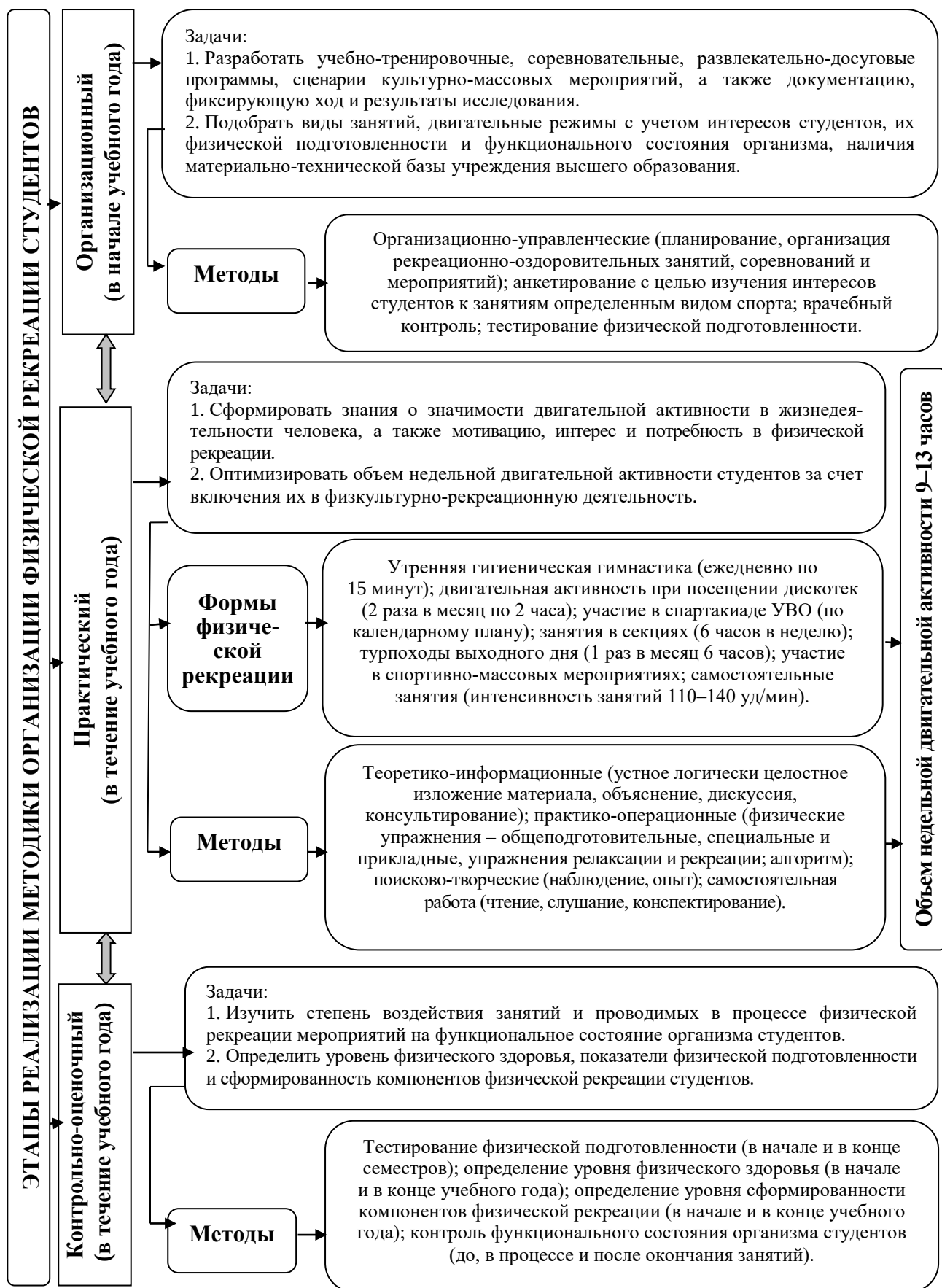


Рисунок 3. – Структура методики организации физической рекреации студентов

Оценка эффективности ФР студентов осуществлялась на основе выделенных нами критериев: а) динамики уровня физического здоровья; б) динамики показателей физической подготовленности; в) динамики уровней сформированности компонентов ФР студентов.

В третьей главе диссертации *«Обоснование эффективности занятий с использованием форм и средств физической рекреации»* приводятся результаты педагогического эксперимента и обосновывается эффективность разработанной структурно-функциональной модели и методики организации ФР студентов.

Реализация структурно-функциональной модели организации ФР студентов позволила значительно улучшить у испытуемых ЭГ-1–3 следующие показатели:

1. Двигательную активность. Испытуемые ЭГ-1–3 имели достаточный, с научной точки зрения, объем двигательной активности, в то время как в ЭГ-4 этот показатель был значительно ниже. Оценка двигательной активности в конце эксперимента подтвердила улучшение ее показателей у испытуемых ЭГ-1–3.

2. Физическую подготовленность испытуемых, которая определялась в следующих тестах:

- поднимании туловища из положения лежа на спине (у испытуемых ЭГ-1 улучшение составило 24,5 % от первоначальных показателей, у испытуемых ЭГ-2 – 33,4 %, у испытуемых ЭГ-3 – 22,9 %, прирост данного показателя у испытуемых ЭГ-4 составил 13,6 %). Изменения показателей испытуемых ЭГ-1–3 являются статистически достоверными ($p < 0,05$);

- наклоне вперед (в ЭГ-1 прирост составил 45 %, у испытуемых ЭГ-2 – 46,6 %, у испытуемых ЭГ-3 и ЭГ-4 – 46,3 % и 25 % соответственно). Изменения показателей испытуемых ЭГ-1–3 статистически достоверны ($p < 0,05–0,001$);

- беге на 500 м (прирост показателей составил в ЭГ-1 10,8 %, в ЭГ-2 – 13,3 %, в ЭГ-3 – 10,1 %). Все изменения, произошедшие в ЭГ-1–3, статистически достоверны ($p < 0,05–0,01$), прирост данного показателя у испытуемых ЭГ-4 – 3,3 %;

- прыжках в длину с места (в ЭГ-1 улучшение показателей составило 8,0 %, в ЭГ-2 – 7,2 %, в ЭГ-3 и ЭГ-4 – 5,8 % и 1,7 % соответственно). Во всех ЭГ-1–3 изменения показателей являются статистически достоверными ($p < 0,1–0,01$);

- беге на 100 м (прирост показателей у испытуемых ЭГ-1 составил 6 %, у испытуемых ЭГ-2 – 4,3 %, у испытуемых ЭГ-3 – 2,9 % и испытуемых ЭГ-4 – 1,2 %). Достоверность повышения результатов подтверждена у испытуемых ЭГ-1 и ЭГ-2.

3. Уровни сформированности компонентов ФР испытуемых:

- мотивационно-целевой (улучшение на 66,1 %), который включает интерес к физкультурно-рекреационной деятельности, мотивационную потребность в занятиях с использованием средств ФР;

- познавательно-проектировочный (улучшение на 61,3 %), предполагающего образованность в области физической культуры и ФР;

- деятельностный (улучшение на 64,8 %), который определяется активностью испытуемых в использовании разнообразных средств ФР в процессе жизнедеятельности;
- результативно-оценочный (улучшение на 62,9 %), который включает знания об оценке результатов занятий физическими упражнениями с рекреационной направленностью и соответствующие умения (таблица 1).

Таблица 1. – Показатели сформированности компонентов физической рекреации испытуемых до и после эксперимента (чел./%)

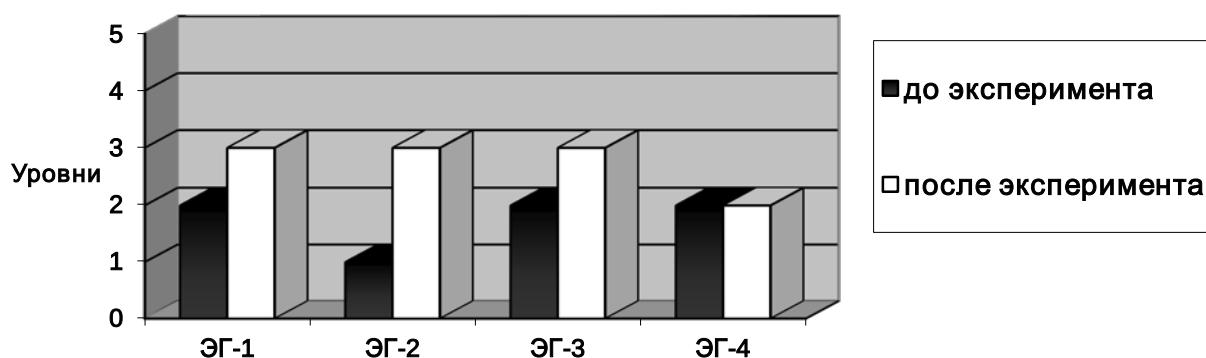
Компоненты физической рекреации	Уровни	ЭГ-1 (n=15)		ЭГ-2 (n=15)		ЭГ-3 (n=17)		ЭГ-4 (n=15)	
		до	после	до	после	до	после	до	после
МЦК	низкий	11/73	1/7	11/73	0/0	13/76	0/0	13/87	6/40
	средний	4/27	8/53	3/20	7/47	4/24	5/33	2/13	7/47
	высокий	0/0	6/40	1/7	8/53	0/0	12/67	0/0	2/13
ППК	низкий	9/60	0/0	11/73	0/0	14/82	0/0	13/87	9/60
	средний	5/33	8/53	4/27	6/40	3/18	8/47	2/13	5/33
	высокий	1/7	7/47	0/0	9/60	0/0	9/53	0/0	1/7
ДК	низкий	9/60	0/0	8/53	0/0	12/71	0/0	11/73	6/40
	средний	5/33	4/27	7/47	3/20	5/29	3/18	4/17	9/60
	высокий	1/7	11/73	0/0	12/80	0/0	14/82	0/0	0/0
РОК	низкий	9/60	0/0	11/73	0/0	14/82	0/0	13/87	8/53
	средний	6/40	6/40	4/27	6/40	3/18	7/41	2/13	7/47
	высокий	0/0	9/60	0/0	9/60	0/0	10/59	0/0	0/0

Примечание:

1. МЦК – мотивационно-целевой компонент;
2. ППК – познавательно-проектировочный компонент;
3. ДК – деятельностный компонент;
4. РОК – результативно-оценочный компонент

Изменения, отмеченные у испытуемых ЭГ-1–3 за время педагогического эксперимента, достоверны ($p < 0,05$).

4. Уровень физического здоровья испытуемых (рисунок 4).



1 – низкий уровень; 2 – ниже среднего; 3 – средний; 4 – выше среднего; 5 – высокий

Рисунок 4. – Динамика показателей уровня физического здоровья испытуемых до и после эксперимента

За время эксперимента подтверждена положительная динамика уровня физического здоровья испытуемых ЭГ-1–3.

Помимо того, при исследовании взаимосвязи между показателями физической подготовленности, уровнем физического здоровья, объемом двигательной активности и компонентами ФР в начале эксперимента обнаружены:

– взаимосвязь между интегральной оценкой физической подготовленности и ее составляющими;

– сильная взаимосвязь объема двигательной активности с мотивационно-целевым и деятельностным компонентами, средняя его взаимосвязь с результативно-оценочным компонентом;

– слабая корреляционная связь познавательно-проектировочного компонента с объемом двигательной активности и с интегральной оценкой физической подготовленности, которая после эксперимента усилилась.

Эффективность использования форм и средств ФР подтверждена наличием прочной корреляционной связи между компонентами ФР и интегральной оценкой уровня физического здоровья испытуемых (таблица 2).

Таблица 2. – Плотность связи между компонентами физической рекреации и интегральной оценкой уровня физического здоровья испытуемых в начале и после эксперимента, r ($n = 62$)

Показатель	МЦК		ППК		ДК		РОК	
	до	после	до	после	до	после	до	после
ИОУФЗ	0,578	0,695	0,330	0,785	0,617	0,805	0,487	0,811

Примечание:

1. ИОУФЗ – интегральная оценка уровня физического здоровья;
2. МЦК – мотивационно-целевой компонент;
3. ППК – познавательно-проектировочный компонент;
4. ДК – деятельностный компонент;
5. РОК – результативно-оценочный компонент

Полученные результаты дают основание утверждать, что с повышением показателей сформированности компонентов ФР у студентов увеличиваются показатели физической подготовленности, объем двигательной активности и, главное, улучшаются показатели физического здоровья.

В результате факторного анализа наиболее эффективными формами ФР определены: посещение дискотек ($Y=0,538$), участие в спартакиаде ($Y=0,443$), посещение секций по видам спорта ($Y=0,376$), участие в спортивно-массовых мероприятиях ($Y=0,359$), а также микролекции ($Y=0,352$).

Заключение

Основные научные результаты диссертации

1. Анализ литературных источников и собственные исследования позволили выявить существование проблемы: в условиях традиционного обучения система организации физкультурно-рекреационной деятельности в УВО нуждается в совершенствовании, научном обосновании и более глубокой разработке. Это обуславливает необходимость проведения дальнейших исследований, направленных на оптимизацию двигательного режима студентов, повышение их физической подготовленности и уровня физического здоровья.

Установлено, что увеличение объема двигательной активности за счет организации активного отдыха и полезного досуга, рационализации свободного времени и использования различных средств физической культуры и спорта составляет сущность ФР студентов. Данный процесс осуществляется с учетом его особенностей.

Содержание ФР студентов представлено структурными категориями: двигательной активностью, условиями формирования потребности в двигательной активности, субъектом деятельности и ее результатом. Ведущей категорией является двигательная активность, нормы которой служат ориентиром при организации физкультурно-рекреационной деятельности студентов. Системообразующим признаком ФР является ее результат – *рекреационный эффект*, который включает оздоровительный, образовательный, воспитательный, социально-психологический и «физкультурный» аспекты.

Все формы использования физических упражнений, направленные на эмоционально-активный отдых, развлечение, получение удовлетворения от двигательной деятельности, восстановление психических и физических сил, входят в содержание ФР. Она несет оздоровительный эффект, который непосредственно выражается в улучшении физического здоровья. Дискотека (танцы) является одной из популярных форм ФР молодежи.

Обоснована необходимость повышения существующего двигательного режима студентов (рекомендуемый диапазон затрат на двигательную активность находится в пределах 9–13 часов в неделю). Основными причинами двигательной пассивности студентов являются: нехватка свободного времени, отсутствие в УВО секции по любимому виду спорта, неумение организовать свой двигательный режим, недостаточный учет интересов при организации занятий.

Ведущими мотивами при рекреационно-оздоровительных занятиях для студентов являются: коррекция фигуры, улучшение самочувствия, повышение работоспособности и получение зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» [2–5, 11, 12, 14–17, 19, 22–29, 31–40, 45, 56, 57, 62, 64–68, 73].

2. Впервые разработана структурно-функциональная модель организации ФР студентов, включающая: компоненты ФР студентов; методологические подходы; методику организации ФР студентов; педагогические условия, обеспечивающие эффективность данного процесса; критерии оценки полученного результата.

К компонентам ФР студентов относятся: *мотивационно-целевой* (предполагает побуждение к включению в повседневную жизнь студентов различных видов и форм ФР, способствующих сохранению и укреплению здоровья, повышению уровня физической подготовленности); *познавательно-проектировочный* (проявляется в создании собственной модели ФР, повышении уровня физкультурных знаний, в основе которых лежит понимание значимости ФР для восстановления сил, развлечения, саморазвития, направлен на обогащение собственных знаний о способах и формах ФР, ее влиянии на участников физкультурно-рекреационной деятельности, путях повышения ее эффективности); *деятельностный* (является показателем активности в использовании форм и средств ФР, предусматривает формирование разнообразных практических, проектировочных, организаторских умений); *результативно-оценочный* (характеризует умение студентов оценивать и анализировать результаты собственных занятий ФР).

В структурно-функциональной модели представлена методика организации ФР студентов, являющаяся ее основным элементом.

Педагогическими условиями, необходимыми для эффективной организации ФР студентов, являются: мотивационное стимулирование студентов при формировании позитивного взгляда на ФР; личностно-ориентированный характер привлечения студентов к занятиям с использованием форм и средств ФР; учет индивидуальных особенностей студентов при организации ФР; ориентация студентов на индивидуальные самостоятельные занятия с использованием форм и средств ФР через анализ и оценку результатов данной деятельности.

Критериями оценки полученных результатов определены: а) динамика уровня физического здоровья; б) изменения показателей физической подготовленности; в) сформированность компонентов ФР студентов [5, 6, 14, 17, 20, 21, 30, 41, 43, 47, 48, 61, 63, 70].

3. Разработка и апробация методики организации ФР студентов включала три этапа: *организационный*, в рамках которого осуществлялась разработка программ и определение методов исследования; *практический*, направленный

на формирование у студентов в процессе занятий различными формами ФР знаний, умений и навыков, представлений о значимости ДА в жизнедеятельности студента, мотивации, интереса и потребности в ФР; включение студентов в физкультурно-рекреационную деятельность с учетом их интересов; внедрение в УВО различных физкультурно-рекреационных мероприятий (объем недельной двигательной активности 9–13 часов); *контрольно-оценочный*, направленный на определение степени воздействия занятий и проводимых в процессе ФР мероприятий на уровень физического здоровья, показатели физической подготовленности и сформированности компонентов ФР студентов [6, 7, 9, 10, 40, 42, 49, 52].

В процессе эксперимента у испытуемых ЭГ-1–3 улучшились показатели сформированности компонентов ФР:

- мотивационно-целевого – отношение количества испытуемых, имеющих высокий уровень сформированности мотивационно-целевого компонента в ЭГ-1, ЭГ-2, ЭГ-3 и ЭГ-4, составляет 6:8:12:2 соответственно;
- познавательно-проектировочного – высокий уровень сформированности данного компонента в ЭГ-1–3 имели 53 % испытуемых; в ЭГ-4 высокий уровень имел только один испытуемый;
- деятельностного – более 70 % испытуемых ЭГ-1–3 имели высокий уровень сформированности данного компонента; у испытуемых ЭГ-4 высокий уровень не был установлен;
- результативно-оценочного – испытуемые ЭГ-1–3 имели высокий и средний уровни сформированности данного компонента; в ЭГ-4 высокий уровень не отмечен ни у одного испытуемого.

Математическая обработка результатов исследования показала, что произошедшие изменения статистически достоверны ($p < 0,05$).

У испытуемых ЭГ-1–3 по сравнению с ЭГ-4 установлена более выраженная положительная динамика ($p < 0,1–0,001$) показателей физической подготовленности (силы мышц брюшного пресса, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости и быстроты).

При оценке уровня физического здоровья испытуемых ЭГ-1–3 установлены позитивные изменения. У них уменьшилось количество неудовлетворительных оценок уровня физического здоровья. Выявлена положительная динамика интегрального показателя уровня физического здоровья испытуемых ЭГ-1–3, данный показатель у испытуемых ЭГ-1 и ЭГ-3 увеличился от *ниже среднего* до *среднего*, у испытуемых ЭГ-2 – от *низкого* до *среднего*. Интегральный показатель уровня физического здоровья испытуемых ЭГ-4 остался прежним.

Полученные результаты посредством корреляционного анализа позволили определить взаимосвязи между компонентами ФР, показателями физической подготовленности и уровнем физического здоровья испытуемых ($p < 0,05$).

В результате проведенного исследования установлено, что предложенная методика организации ФР студентов позволила обеспечить их знаниями о ФР, научить использовать полученные знания и умения на практике, оптимизировать их двигательную активность.

Эффективность ФР достигается путем использования разнообразных организационных форм ФР (дискотеки, спартакиады, секции по видам спорта, спортивно-массовые мероприятия, совмещение активных форм занятий с микролекциями), что подтверждается результатами факторного анализа [6, 8, 12, 13, 18, 44, 46, 50, 51, 53–55, 58–60].

Рекомендации по практическому использованию результатов

При реализации структурно-функциональной модели и методики организации ФР студентов следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- учитывать психолого-педагогические особенности студентов, их мотивацию и интерес к двигательной активности;
- использовать разнообразные формы и средства ФР (с учетом материально-технического обеспечения УВО);
- обучать студентов самостоятельному составлению и выполнению комплексов физических упражнений в свободное от занятий время, методике развития физических качеств;
- разрабатывать и применять инновационные приемы рационализации двигательной активности студентов;
- ориентировать студентов на физкультурно-рекреационную деятельность в образовательной системе УВО. С этой целью целесообразно организовывать и проводить циклы теоретических и методических занятий, диспутов по темам, затрагивающим аспекты общего физкультурного образования, оформить тематические стенды с наглядной информацией, ввести в зачеты и экзамены студентов теоретический раздел по вопросам теории и методики ФР, обеспечения физического развития, физической подготовленности, рационализации двигательной активности, закаливания, формирования здорового образа жизни;

– обеспечивать меры по организации ФР в УВО. С этой целью необходимо ввести в систему физкультурно-рекреационных мероприятий физкультурные паузы, физкультминутки, спортивные часы в течение учебного дня, сеть рекреационно-оздоровительных групп; увеличить количество секций по видам спорта с учетом интересов студентов;

– включать в систему традиционно применяемых физкультурно-спортивных мероприятий культурно-досуговые мероприятия – популярные у молодежи танцы (двигательная активность при посещении дискотек), туристические походы тематической направленности, занятия в спортивной секции и др.;

– организовывать четырехэтапное проведение спартакиады УВО: внутри учебных групп; между учебными потоками на курсе; между курсами на факультетах; между факультетами в УВО, что позволит увеличить объем двигательной активности студентов и привлечь большее количество участников;

– обеспечивать оптимальный двигательный режим студентов (9–13 часов в неделю), позволяющий улучшить уровень физической подготовленности и повысить уровень физического здоровья [1, 7, 9, 20, 71, 72].

Для наблюдения динамики показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности, экспресс-оценки уровня здоровья и двигательной активности студентов целесообразно использовать «Паспорт здоровья студента». Полученные результаты могут оказать помощь в осуществлении выбора форм и средств ФР с учетом индивидуальных особенностей каждого студента, регулировании недельного объема их двигательной активности [49, 69].

Эффективность исследования подтверждена актами о внедрении результатов в образовательный процесс учреждений образования «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина», «Полесский государственный университет».

Список публикаций соискателя ученой степени

Монографии

1. Горовой, В. А. Оптимизация двигательной активности студентов средствами физической рекреации / В. А. Горовой. – Мозырь : Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина, 2015. – 179 с.

Статьи в журналах и сборниках, включенных в перечень научных изданий для опубликования результатов диссертационного исследования

2. Кошман, М. Г. Проектирование комплексно-целевых программ в физкультурном пространстве / М. Г. Кошман, С. М. Блоцкий, **В. А. Горовой** // Весн. Мазыр. дзярж. пед. ун-та імя І. П. Шамякіна. – 2008. – № 4. – С. 122–127.

3. Горовой, В. А. Сущностные характеристики физической рекреации / В. А. Горовой // Весн. Мазыр. дзярж. пед. ун-та імя І. П. Шамякіна. – 2009. – № 2. – С. 75–80.

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. Горовой, В. А. Оптимизация двигательного режима студенток путем использования средств и форм физической рекреации / В. А. Горовой // Весн. Мазыр. дзярж. пед. ун-та імя І. П. Шамякіна. – 2009. – № 4. – С. 29–36.

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

7. 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. – С. 45–53.

8. Горовой, В. А. Динамика физической подготовленности студентов в процессе использования средств и форм физической рекреации / В. А. Горовой // Научные труды НИИ физической культуры и спорта

Республики Беларусь : сб. науч. тр. / Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь ; редкол. Н. Г. Кручинский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2011. – Вып. 10. – С. 49–53.

9. 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. – С. 47–51.

10. Горовой, В. А. Практический этап методики организации физической рекреации студентов / В. А. Горовой // Весн. Мазыр. дзярж. пед. ун-та імя І. П. Шамякіна. – 2012. – № 1. – С. 80–86.

11. Масловский, Е. А. Физическая реабилитация и курортология в педагогической деятельности В. С. Пирусского / Е. А. Масловский, **В. А. Горовой** // Веснік Гродзенскага дзярж. ун-та імя Янкі Купалы. Серыя 3. Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. – 2012. – № 3. – С. 112–120.

12. Горовой, В. А. Обоснование эффективности использования форм и средств физической рекреации студентами вузов / В. А. Горовой // Веснік Маз. дзярж. пед. ун-та імя І. П. Шамякіна. – 2012. – № 4. – С. 56–63.

13. Фурманов, А. Г. Динамика показателей уровня сформированности отношения студенток к компонентам физической рекреации / А. Г. Фурманов, В. А. Горовой // Мир спорта. – 2012. – № 4. – С. 37–42.

14. Горовой, В. А. Подходы и принципы организации физической рекреации студентов / В. А. Горовой // Веснік Маз. дзярж. пед. ун-та імя І. П. Шамякіна. – 2013. – № 1. – С. 72–77.

15. Масловский, Е. А. Теоретико-методические основы использования водной среды в процессе реабилитации и адаптивного физического воспитания детей раннего возраста / Е. А. Масловский, **В. А. Горовой**, И. Ю. Костючик, А. Н. Яковлев // Веснік Маз. дзярж. пед. ун-та імя І. П. Шамякіна. – 2013. – № 2. – С. 59–64.

16. Журавский, А. Ю. Воспитание физических качеств у студенток в условиях модернизации системы высшего образования / А. Ю. Журавский, А. Н. Яковлев, **В. А. Горовой** // Веснік Маз. дзярж. пед. ун-та імя І. П. Шамякіна. – 2014. – № 2. – С. 50–54.

17. Горовой, В. А. Подходы, принципы и условия организации физкультурно-рекреационной деятельности студентов / В. А. Горовой // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь : сб. науч. тр. / Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь ; редкол.: А. А. Михеев (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2014. – Вып. 14. – С. 133–143.

18. Горовой, В. А. Взаимосвязь познавательно-проектировочного компонента физической рекреации, объема двигательной активности и

физической подготовленности студентов / В. А. Горовой // Наука і освіта. – 2014. – Спецвипуск. – С. 44–48.

19. Горовой, В. А. Физкультурно-рекреационная деятельность в структуре учебного и свободного времени студентов / В. А. Горовой, В. А. Черенко // Веснік Маз. дзярж. пед. ун-та імя І.П. Шамякіна. – 2015. – № 1. – С. 59–64.

Статьи в сборниках

20. Горовой, В. А. Физическая рекреация студента: понятие, структура и методика организации / В. А. Горовой, А. Г. Фурманов // Теоретико-методические аспекты физической культуры, спорта и туризма : сб. науч. тр. преподавателей фак. физ. культуры / Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина ; редкол.: А. Г. Фурманов [и др.]. – Мозырь, 2011. – С. 25–34.

21. Кошман, М. Г. Теоретическая модель комплексно-целевой программы развития туристско-рекреационной деятельности в г. Мозыре / М. Г. Кошман, С. М. Блоцкий, **В. А. Горовой** // Теоретико-методические аспекты физической культуры, спорта и туризма : сб. науч. тр. преподавателей фак. физ. культуры / Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина ; редкол.: А. Г. Фурманов [и др.]. – Мозырь, 2011. – С. 67–73.

22. Масло, И. М. Отношение студентов высшего учебного заведения к физической культуре (на примере УО МГПУ им. И. П. Шамякина) / И. М. Масло, С. М. Блоцкий, **В. А. Горовой** // Теоретико-методические аспекты физической культуры, спорта и туризма : сб. науч. тр. преподавателей фак. физ. культуры / Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина ; редкол.: А. Г. Фурманов [и др.]. – Мозырь, 2011. – С. 79–85.

23. Горовой, В. А. Взаимосвязь компонентов физической рекреации с показателями уровня физического здоровья студенток / В. А. Горовой // Здоровье студенческой молодежи : достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе : сб. науч. ст. / Белор. гос. пед. ун-т им. М. Танка ; редкол.: А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2013. – С. 76–79.

24. Горовой, В. А. Оптимизация двигательной активности студентов в процессе физкультурно-рекреационной деятельности / В. А. Горовой // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе : сб. науч. ст. / Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка ; гл. ред. А. Р. Борисевич [и др.]. – Минск, 2015. – Вып. 2. – С. 63–65.

25. Горовой, В. А. Физкультурно-оздоровительная работа в санаторной школе / В. А. Горовой // Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 29–30 марта 2007 г. / Вит. обл. центр физ. воспит. населения, Витебский гос. технолог. ун-т ; редкол.: П. К. Гулидин [и др.]. – Витебск, 2007. – С. 31–33.

26. Горовой, В. А. Рекреационная деятельность – составная часть жизнедеятельности современного общества / В. А. Горовой // 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. 267–268.

27. Горовой, В. А. Оценка эффективности физкультурно-оздоровительной работы в санаторной школе / В. А. Горовой // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XI Междунар. научного конгресса, Минск, 10–12 окт. 2007 г.: в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: М. Е. Кобринский [и др.]. – Минск, 2007. – Ч. 3. – С. 337–339.

28. Горовой, В. А. К проблеме разработки основ педагогической инноватики / В. А. Горовой, Н. Н. Царик // Теория и практика социализации детей и молодежи : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 13 марта 2008 г. / Издательский отдел ЦИТ «Витебский гос. технолог. ун-т» ; редкол.: С. Л. Богомаз [и др.]. – Витебск, 2008. – С. 54–56.

29. Горовой, В. А. Проектирование как культурная форма инновационной деятельности в образовании / В. А. Горовой, Н. Н. Царик // Наука, образование и культура: состояние и перспективы инновационного развития: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 27–28 марта 2008 г.: в 2 ч. / Мозыр. гос. пед. ун-т им. И.П. Шамякина ; редкол.: В. В. Валетов [и др.]. – Мозырь, 2008. – Ч. 1. – С. 58–60.

30. Горовой, В. А. Возможности использования проектно-программного подхода для развития сферы туризма / В. А. Горовой, Н. Н. Царик, Л. А. Глебова // Дополнительное профессиональное образование в области ФК,СиТ: современное состояние и пути развития : материалы Респ. науч.-практ. конф., Минск, 21 мая 2008 г. / ИПКПРРСФКСТ Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: М. Е. Кобринский [и др.]. – Минск, 2008. – С. 58–60.

31. Горовой, В. А. Физическая рекреация в структуре свободного времени студента / В. А. Горовой // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь,

9–10 окт. 2008 г. / Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий [и др.]. – Мозырь, 2008. – С. 20–22.

32. Горовой, В. А. Факторы физкультурно-рекреационной деятельности / В. А. Горовой, А. Г. Фурманов // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 9–10 окт. 2008 г. / Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий [и др.]. – Мозырь, 2008. – С. 176–177.

33. Горовой, В. А. Генезис развития феномена физическая рекреация / В. А. Горовой // III Машеровские чтения : материалы Респ. науч.-практ. конф. студ., асп. и молодых ученых, Витебск, 24–25 марта 2009 г. / Витеб. гос. ун-т им. П. М. Машерова ; редкол.: А. Л. Гладков [и др.]. – Витебск, 2009. – С. 62–63.

34. Горовой, В. А. Формы, виды и средства физической рекреации студентов / В. А. Горовой // Молодежь – науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры и спорта : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–9 апр. 2009 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: М. Е. Кобринский [и др.]. – Минск, 2009. – С. 467–470.

35. Горовой, В. А. Основные категории физической рекреации студентов / В. А. Горовой // Физическое воспитание и спорт как факторы физического и духовного оздоровления нации : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 9–10 апр. 2009 г. : в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: М. Е. Кобринский [и др.]. – Минск, 2009. – Ч. 2. – С. 32–35.

36. Горовой, В. А. Потребности студентов в занятиях физической культурой и спортом / В. А. Горовой // Здоровье для всех : материалы I Междунар. науч.-практ. конф., Пинск, 21–22 мая 2009 г. / Полес. гос. ун-т ; редкол.: К. К. Шебеко [и др.]. – Пинск, 2009. – С. 38–39.

37. Горовой, В. А. Физическая рекреация как фактор укрепления и восстановления психического и физического здоровья человека / В. А. Горовой // Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 5–6 июня 2009 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: М. Е. Кобринский [и др.]. – Минск, 2009. – С. 67–69.

38. Горовой, В. А. Влияние оздоровительной физической культуры на функциональное состояние организма человека / В. А. Горовой, С. М. Блоцкий // Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 5–6 июня 2009 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: М. Е. Кобринский [и др.]. – Минск, 2009. – С. 69–72.

39. Горовой, В. А. Ориентация студенческой молодежи на занятия физкультурно-рекреационной деятельностью / В. А. Горовой // Полесский регион и наука XXI века : материалы VI Респ. науч.-практ. конф., Мозырь,

25 июня 2009 г. / Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина ; редкол.: В. В. Валетов [и др.]. – Мозырь, 2009. – С. 32–34.

40. Горовой, В. А. Оптимизация двигательной активности средствами физической рекреации / В. А. Горовой // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 8–9 окт. 2009 г. : в 2 ч. / Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол.: О. М. Демиденко [и др.]. – Гомель, 2009. – Ч. 1. – С. 30–33.

41. Горовой, В. А. Сущность и содержание мотивационно-целевого компонента физической рекреации студентов / В. А. Горовой // Научный потенциал молодежи – будущему Беларуси : материалы IV Междунар. молодеж. науч.-практ. конф., Пинск, 9 апр. 2010 г. : в 4 ч. / Нац. банк РБ [и др.] ; редкол.: К. К. Шебеко [и др.]. – Пинск, 2010. – Ч. 4. – С. 237–239.

42. Горовой, В. А. Методика организации физической рекреации студентов / В. А. Горовой // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XI Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2009 г., Минск, 15–16 апр. 2010 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2010. – С. 77–80.

43. Горовой, В. А. Структура и содержание модели физической рекреации студентов / В. А. Горовой // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XI Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2009 г., Минск, 15–16 апр. 2010 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2010. – С. 80–83.

44. Горовой, В. А. Влияние занятий физической рекреацией на физическую подготовленность студентов / В. А. Горовой // Здоровье для всех : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Пинск, 20–22 мая 2010 г. : в 2 ч. / Нац. банк РБ [и др.] ; редкол.: К. К. Шебеко [и др.]. – Пинск, 2010. – Ч. 1. – С. 206–209.

45. Фурманов, А. Г. Функции свободного времени в организации физической рекреации студентов / А. Г. Фурманов, **В. А. Горовой** // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 13–15 окт. 2010 г. / Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина ; редкол.: В. В. Валетов [и др.]. – Мозырь, 2010. – С. 87–90.

46. Горовой, В. А. Повышение уровня физической подготовленности студентов средствами физической рекреации / В. А. Горовой // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 13–15 окт. 2010 г. / Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина ; редкол.: В. В. Валетов [и др.]. – Мозырь, 2010. – С. 127–130.

47. Горовой, В. А. Планирование и содержание учебно-тренировочного процесса в секциях по настольному теннису со студентами высших учебных заведений / В. А. Горовой, Н. А. Заяц, А. И. Мелех // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 13–15 октября 2010 г. / Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина ; редкол.: В.В. Валетов [и др.]. – Мозырь, 2010. – С. 207–209.

48. Горовой, В. А. Сущность и содержание познавательно-проектировочного компонента физической рекреации студентов / В. А. Горовой // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры, спорта школьников и учащейся молодежи : материалы Респ. науч.-метод. конф., Брест, 29–30 окт. 2010 г. / М-во образования РБ [и др.] ; редкол.: А. А. Зданевич [и др.]. – Брест, 2010. – С. 77–80.

49. Горовой, В. А. Организационный этап методики организации физической рекреации студентов / В. А. Горовой // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 21 апр. 2011 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: М. Е. Кобринский [и др.]. – Минск, 2011. – С. 308–310.

50. Горовой, В. А. Исследование уровня физического здоровья студентов под влиянием занятий физической рекреацией / В. А. Горовой // Спортивная медицина. Здоровье и физическая культура. Сочи 2011 : материалы II Всерос. (с международным участием) науч.-практ. конф., Сочи, 16–18 июня 2011 г. ; под общ. ред. С. Е. Павлова. – Сочи: Советский спорт, 2011. – С. 160–163.

51. Горовой, В. А. Оценка двигательной активности студентов в процессе использования средств физической рекреации / В. А. Горовой // V Машеровские чтения : материалы Междунар. науч.-практ. конф. студ., асп. и молодых ученых, Витебск, 29–30 сент. 2011 г. / Витеб. гос. ун-т ; редкол.: А. П. Солодков (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2011. – С. 406–407.

52. Горовой, В. А. Методика дозирования физических нагрузок при рекреационно-оздоровительных занятиях / В. А. Горовой, А. Г. Фурманов, И. М. Масло // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы IX Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 6–7 окт. 2011 г. : в 2 ч. / Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол.: О. М. Демиденко [и др.]. – Гомель, 2011. – Ч. 1. – С. 25–27.

53. Горовой, В. А. Оценка уровня развития компонентов физической рекреации студентов / В. А. Горовой, Е. А. Масловский // Проблемы здоровья в контексте международного сотрудничества : сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф., Брест, 16–17 дек. 2011 г. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; редкол.: А. Н. Герасевич (гл. ред.) [и др.]. – Брест, 2011. – С. 30–31.

54. Горовой, В. А. Взаимосвязь познавательного-проектировочного компонента физической рекреации, объема двигательной активности и физической подготовленности студенток / В. А. Горовой, Е. А. Масловский, С. М. Блоцкий // Здоровье для всех : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф., Пинск, 26–27 апр. 2012 г. : в 3 ч. / Нац. банк РБ [и др.] ; редкол.: К. К. Шебеко [и др.]. – Пинск, 2012. – Ч. 2. – С. 12–15.

55. Горовой, В. А. Взаимосвязь мотивационно-целевого компонента физической рекреации и объема двигательной активности студенток / В. А. Горовой // Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физической культуры и спорта государств – участников Содружества Независимых Государств : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 23–24 мая 2012 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова [и др.]. – Минск, 2012. – Ч. 2. – С. 183–186.

56. Горовой, В. А. Формирование готовности студентов факультета физической культуры к использованию форм и средств физической рекреации с учащимися общеобразовательных школ / В. А. Горовой, С. М. Блоцкий, И. М. Масло, В. А. Черенко // Адаптаційні можливості дітей та молоді : матеріали IX міжнародної науково-практичної конференції, Одеса, 13–15 вересня 2012 року : в 2 ч. / Південноукраїнський національний пед. ун-т імені К. Д. Ушинського ; під ред. А. І. Босенка [и др.]. – Одесса, 2012. – Ч. 2. – С. 64–70.

57. Горовой, В. А. Специфические принципы организации физической рекреации студентов / В. А. Горовой // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф., 11–13 окт. 2012 г., г. Мозырь / Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2012. – С. 105–108.

58. Фурманов, А. Г. Взаимосвязь деятельностного компонента физической рекреации и уровня физического здоровья студенток / А. Г. Фурманов, **В. А. Горовой** // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф., 11–13 окт. 2012 г., г. Мозырь / редкол.: Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина ; С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2012. – С. 163–168.

59. Горовой, В. А. Определение уровней сформированности компонентов физической рекреации студенток / В. А. Горовой, С. М. Блоцкий // Здоровье для всех : материалы V Междунар. науч.-практ. конф., Пинск, 25–26 апр. 2013 г. : в 2 ч. / Нац. Банк РБ [и др.] ; редкол.: К. К. Шебеко [и др.]. – Пинск, 2013. – Ч. 2. – С. 29–31.

60. Горовой, В. А. Факторный анализ используемых студентами форм физической рекреации / В. А. Горовой, Н. Л. Кардаков // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XIII Междунар. науч.

сессии по итогам НИР за 2012 г., Минск, 16 мая 2013 г.: в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2013. – Ч. 3. – С. 113–115.

61. Горовой, В. А. Критерии оценки эффективности физической рекреации студентов / В. А. Горовой // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2014 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2014. – Ч. 1. – С. 238–240.

62. Горовой, В. А. Структура методики организации физической рекреации студентов / В. А. Горовой, С. М. Блоцкий // Современные проблемы физической культуры и спорта: ретроспектива, реальность и будущее : сб. трудов Междунар. науч.-практ. конф. / Курганский гос. ун-т ; редкол.: И. А. Струнин (отв. ред.) [и др.]. – Курган, 2014. – С. 72–75.

63. Горовой, В. А. Методология проектирования и экспертиза комплексно-целевой программы в сфере туризма в г. Мозыре / В. А. Горовой, С. М. Блоцкий, И. М. Масло, В. А. Черенко // Адаптаційні можливості дітей та молоді : матеріали Х Міжнарод. науково-практичної конференції, Одеса, 11–12 вересня 2014 року: в 2 ч. / Юридична література ; під ред. А. І. Босенка [и др.]. – Одеса, 2014. – Ч. 2. – С. 61–64.

64. Горовой, В. А. Фридайвинг как форма физической рекреации / В. А. Горовой // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы V Междунар. науч.-практ. конференции, Мозырь, 9–11 окт. 2014 г. / Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий [и др.]. – Мозырь, 2014. – С. 17–18.

65. Горовой, В. А. Влияние идеомоторной тренировки на качество выполнения гимнастических упражнений студентами факультета физической культуры / В. А. Горовой, С. М. Блоцкий, А. Г. Фурманов // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы V Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 9–11 окт. 2014 г. / Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий [и др.]. – Мозырь, 2014. – С. 71–74.

66. Горовой, В. А. Отношение студентов учреждений высшего образования к физкультурно-рекреационной деятельности / В. А. Горовой, С. М. Блоцкий // Восток-Беларусь-Запад. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сб. научн. ст. XVII Междунар. симпозиума / Могилев. гос. ун-т им. А. А. Кулешова ; редкол. В. И. Загrevский [и др.]. – Могилев, 2015. – С. 65–69.

Тезисы докладов

67. Горовой, В. А. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов / В. А. Горовой // Оздоровительная физическая культура молодежи : актуальные проблемы и перспективы : тезисы докладов Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 25–26 апреля 2013 г. / Белорус. гос. мед. ун-т ; редкол. : Е. С. Григорович [и др.]. – Минск, 2013. – С. 62–65.

68. Cherenko, V. A. Application of the unidirectional loadings in physical training of students / V. A. Cherenko, **V. A. Gorovoi** // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей II Міжнародної науково-методичної конференції, Суми, 16–17 квітня 2015 р. / Сумський державний університет ; від. за випуск В. М. Сергієнко. – Суми, 2015. – С. 33–34.

Учебно-методические издания

69. Фурманов, А. Г. Паспорт здоровья студента / А. Г. Фурманов, **В. А. Горовой**. – Мозырь : Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина, 2009. – 25 с.

70. Силаева, Т. С. Настольный теннис : метод. указания к практическим занятиям / Т. С. Силаева, Н. А. Заяц, **В. А. Горовой**. – Мозырь : Мозыр. гос. пед. ун-т имени И.П. Шамякина, 2010. – 54 с.

71. Горовой, В. А. Физическая рекреация студентов : метод. рекомендации / В. А. Горовой. – Мозырь : Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина, 2011. – 158 с.

72. Фурманов, А. Г. Формирование здорового образа жизни : пособие / А. Г. Фурманов, **В. А. Горовой**. – 2-е изд. – Мозырь : Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина, – 2014. – 201 с.

73. Горовой, В. А. Теория и методика физического воспитания в схемах и таблицах : пособие для специализаций 1-03 02 01 01 «Специальная подготовка», 1-03 02 01 02 «Тренерская работа по виду спорта», 1-03 02 01 03 «Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность» / В. А. Горовой, М. И. Масло. – Мозырь : Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина, 2014. – 119 с.

РЭЗІЮМЭ

Гаравы Вячаслаў Аляксандравіч

Арганізацыйна-метадычныя асновы фізічнай рэкрэацыі студэнтаў

Ключавыя словы: студэнты, фізічная рэкрэацыя, рухальная актыўнасць, методыка арганізацыі фізічнай рэкрэацыі, фізічнае здароўе, фізічная падрыхтаванасць.

Мэта даследавання: навуковае абгрунтаванне выкарыстання сродкаў фізічнай рэкрэацыі для павелічэння аб'ёму рухальнай актыўнасці, павышэння ўзроўню фізічнага здароўя і паказчыкаў фізічнай падрыхтаванасці студэнтаў.

Метады даследавання: аналіз навукова-метадычнай літаратуры, анкетаванне, мадэляванне, тэсціраванне, вымярэнне ўзроўню фізічнага здароўя і рухальнай актыўнасці, педагагічны эксперымент, метады матэматычнай статыстыкі.

Атрыманыя вынікі і іх навізна: упершыню вызначаны сутнасныя характарыстыкі фізічнай рэкрэацыі студэнтаў, якія прадстаўлены катэгорыямі: рухальная актыўнасць, умовы фарміравання патрэбы ў рухальнай актыўнасці, суб'ект дзейнасці і яе вынік. Распрацаваны і ўкаранёны ў адукацыйны працэс структурна-функцыянальная мадэль і методыка арганізацыі фізічнай рэкрэацыі студэнтаў. Вызначаны ўзроўні і крытэрыі вымярэння кампанентаў фізічнай рэкрэацыі студэнтаў, а таксама крытэрыі ацэнкі эфектыўнасці фізічнай рэкрэацыі. Даследаваны ўплыў мадэлі і методыкі арганізацыі фізічнай рэкрэацыі студэнтаў на паказчыкі іх фізічнага здароўя і фізічнай падрыхтаванасці, а таксама на сфарміраванасць кампанентаў фізічнай рэкрэацыі; абгрунтавана эфектыўнасць выкарыстання форм і сродкаў фізічнай рэкрэацыі для студэнтаў УВА.

Рэкамендацыі па выкарыстанні: вынікі даследавання ўкаранёны ў адукацыйны працэс устаноў адукацыі «Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Ф. Скарыны», «Мазырскі дзяржаўны педагагічны ўніверсітэт імя І. П. Шамякіна», «Палескі дзяржаўны ўніверсітэт», што пацвярджаецца актамі ўкаранення.

Вобласць ужывання: вынікі могуць быць выкарыстаны ў адукацыйным працэсе па фізічным выхаванні студэнтаў асноўнага і падрыхтоўчага навучальных аддзяленняў ва УВА, а таксама для правядзення і арганізацыі спартыўна-масавых мерапрыемстваў.

РЕЗЮМЕ

Горовой Вячеслав Александрович

Организационно-методические основы физической рекреации студентов

Ключевые слова: студенты, физическая рекреация, двигательная активность, методика организации физической рекреации, физическое здоровье, физическая подготовленность.

Цель исследования: научное обоснование использования средств физической рекреации для увеличения объема двигательной активности, повышения уровня физического здоровья и показателей физической подготовленности студентов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, моделирование, тестирование, измерение уровня физического здоровья и двигательной активности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Полученные результаты и их новизна: впервые определены сущностные характеристики физической рекреации студентов, которые представлены категориями: двигательная активность, условия формирования потребности в двигательной активности, субъект деятельности и ее результат. Разработаны и внедрены в образовательный процесс структурно-функциональная модель и методика организации физической рекреации студентов. Определены уровни и критерии измерения компонентов физической рекреации студентов, а также критерии оценки эффективности физической рекреации студентов. Исследованы влияние модели и методики организации физической рекреации студентов на показатели их физического здоровья и физической подготовленности, а также на сформированность компонентов физической рекреации; обоснована эффективность использования форм и средств физической рекреации для студентов УВО.

Рекомендации по использованию: результаты исследования внедрены в образовательный процесс учреждений образования «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина», «Полесский государственный университет», что подтверждается актами внедрения.

Область применения: результаты могут быть использованы в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов основного и подготовительного учебных отделений в УВО и в ходе проведения и организации спортивно-массовых мероприятий.

SUMMARY

Gorovoy Vyacheslav Aleksandrovich

Organizational and methodical bases of physical recreation of students

Key words: students, physical recreation, physical activity, technique of the organization of a physical recreation, physical health, physical readiness.

Research objective: to prove efficiency of the physical recreation directed on increase in volume of physical activity, increase of indicators of physical readiness and level of physical health of students.

Research methods: analysis of scientific and methodical literature, questioning, modelling, testing, assessment of the level of physical health and physical activity, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

The received results and their novelty: for the first time the essential characteristics of a physical recreation of students are defined. They are presented by the following categories: physical activity, conditions of formation of requirement for physical activity, the subject of activity and its result. The structural and functional model and the technique of the organization of a physical recreation of students are developed and introduced in educational process. Levels and criteria of measurement of components of a physical recreation of students, and also criteria of an assessment of the efficiency of the physical recreation of students are defined. Influence of model and a technique of the organization of a physical recreation of students on the rate of their physical health and physical readiness, and also their attitude to components of the physical recreation is investigated; the efficiency of the use of forms and means of the physical recreation is proved for the students of higher educational establishments.

Direction for use: results of research are introduced in educational process of the Gomel state university named after F. Skorina, Mozyrsky state pedagogical university named after I. P. Shamyakin, Polesky state university that proves to be true to the implementation acts.

Field of application: results can be used in educational process on physical training of students of the main and preparatory departments at higher education institutions and during carrying out and the organization of sports and mass actions.



Подписано в печать 26.12.2016. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 1,86. Уч.-изд. л. 1,37. Тираж 60 экз. Заказ 72.

Отпечатано с готового оригинал-макета в редакционно-издательском отделе
учреждения образования
«Белорусский государственный университет физической культуры».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.