

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОЗНАВАТЕЛЬНО–ПРОЕКТИРОВОЧНОГО КОМПОНЕНТА  
ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ, ОБЪЕМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК  
В.А. Горовой<sup>1</sup>, Е.А. Масловский<sup>2</sup>, С.М. Блоцкий<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Мозырский государственный педагогический университет  
имени И.П. Шамякина, Беларусь, [slava.gorovoi1980@mail.ru](mailto:slava.gorovoi1980@mail.ru)

<sup>2</sup>Полесский государственный университет, Беларусь

**Введение.** На современном этапе многими исследователями отмечается низкий уровень знаний в области физической культуры, невысокая престижность ценностей физической культуры, негативное отношение к некоторым формам двигательной активности (ДА) у студентов вузов [4,11 и др.]. В то же время необходимо отметить, что задачи формирования знаний по физической культуре, соответствующих мотивов и потребностей ставились всегда [6,8,10]. Также следует отметить, что тренирующая направленность занятий по физическому воспитанию, несомненно, сильно преувеличена. Объём ДА, приобретаемый в ходе максимум двух занятий в неделю, критически недостаточен [1,3,12 и др.]. Это обуславливает возрастание роли дополнительных, нетрадиционных форм занятий по физическому воспитанию студентов, в частности форм физической рекреации (ФР).

Анализ научно–методической литературы показал, что имеются лишь отрывочные факты о взаимосвязи между уровнем знаний в области физической культуры и объёмом ДА, уровнем физической подготовленности студентов. Так, например, в исследовании Р.С. Козлова [2] отмечается слабая корреляционная связь между уровнем знаний и объёмом ДА. Л.П. Морозова [7] 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, уровнем ДА, с другой стороны, в литературе не обнаружено. Во многом это связано со сложностью определения уровня знаний в области физической культуры и 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 вузе уровня знаний по ФР и индивидуального уровня физической подготовленности (как одного из компонентов здоровья и продукта сформированности реальной активности в физкультурно–рекреационной деятельности) позволили бы сделать заключения как об эффективности процесса ФР, так и о возможностях более целенаправленного воздействия на физическое состояние студентов при помощи форм и средств ФР, что и определило проблему исследования.

В связи с этим была поставлена цель: выявить степень взаимосвязи между уровнем познавательно–проектировочного компонента (ППК) ФР, объёмом ДА и уровнем физической подготовленности студенток непрофильных специальностей.

**Методы исследования.** Исследование, в котором принимали участие 62 студентки: экспериментальные группы (ЭГ – 1, n=15; ЭГ – 2, n=15; ЭГ – 3, n=17) и контрольная группа (КГ n=15) проводилось в УО МГПУ им. И.П. Шамякина. Выборки студенток состояли из представителей всех факультетов (кроме факультета физической культуры) обучающихся на первом курсе, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе. В ЭГ использовались следующие формы и средства ФР: утренняя гигиеническая гимнастика, занятия в группах спортивной специализации, дискотеки, туристские походы, спортивно–массовые мероприятия. В КГ занятия проходили по программе дисциплины «Физическая культура».

Оценка ДА определялась по итогам анкетирования (по методике М.Я. Виленского, В.И. Ильинич) студенток, которые участвовали в педагогическом эксперименте.

Уровень ППК ФР определялся также на основании данных анкетирования названной выше выборки студенток. Для получения необходимых сведений мы использовали модифицированные и разработанные нами диагностические материалы.

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 объёма ДА, в работе также были изучены взаимосвязи уровня физической подготовленности и объёма ДА. Уровень физической подготовленности опре-

делялся с помощью тестов представленных в типовой учебной программе дисциплины «Физическая культура». Для определения степени взаимосвязи между исследуемыми показателями использовался коэффициент корреляции Браве–Пирсона. Критические значения выборочного коэффициента корреляции определялись по Л.Н. Большеву и Н.В. Смирнову(1968); Е. Tiit(1972).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Как следует из анализа данных таблицы 1 объём 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, КГ и  $r=0,482$  для ЭГ-3). В то же время обнаружена взаимосвязь средней силы в ЭГ-2 по всем показателям, и в ЭГ-3 ППК ФР с уровнем физической подготовленности. Однако эта связь является статистически не достоверной ( $p > 0,05$ ).

Таблица 1 – Теснота взаимосвязи познавательного–проектировочного компонента физической рекреации, объема двигательной активности и уровня физической подготовленности студенток до эксперимента

Показатели	ЭГ-1	ЭГ-2	ЭГ-3	КГ
Познавательный–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

Таким образом, между уровнем знаний в области ФР, объёмом ДА и уровнем физической подготовленности у студенток не обнаружено существенной зависимости. Не ставя под сомнение значимость знаний в области физической культуры и ФР, как одного из важнейших компонентов физической культуры личности студента, всё же можно констатировать, что в современных вузах доминируют пассивное обучение, догматическая передача готовой информации, приводящие к бесполезности самих знаний. Возможность подобной негативной тенденции для процесса физического воспитания отмечает Л.И. Лубышева [5].

В то же время имеется значимая корреляционная связь объёма ДА и интегрального показателя физической подготовленности во всех группах (таблица 2). Это подтверждает общеизвестный факт – при увеличении ДА повышается уровень физической подготовленности.

Таблица 2 – Теснота взаимосвязи объема двигательной активности и уровня физической подготовленности студенток до эксперимента

Показатели	ЭГ-1	ЭГ-2	ЭГ-3	КГ
Уровень физической подготовленности	–	–	–	–
Объем двигательной активности	0,858	0,950	0,790	0,606

По нашему мнению, отсутствие взаимосвязи между уровнем знаний по ФР, объёмом ДА и уровнем физической подготовленности студенток, а также незначительные результаты названных показателей (рисунок 1–3) в начале эксперимента могут быть обусловлены, способом, формой подачи знаний. Подача знаний в форме лекций в аудиториях, пассивность студенток при их восприятии препятствуют реализации деятельностного подхода, разрывают связь между знаниями и их практическим применением. При увеличении объёма знаний, передаваемого студенткам таким образом, может прогрессировать гиподинамия, а оторванность знаний от практического опыта их применения в сфере физкультурно–рекреационной деятельности не позволит её компенсировать.

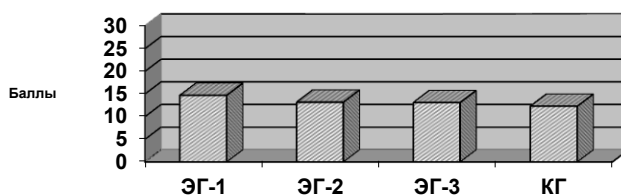


Рисунок 1 – Показатели познавательного–проектировочного компонента ФР студенток в начале эксперимента

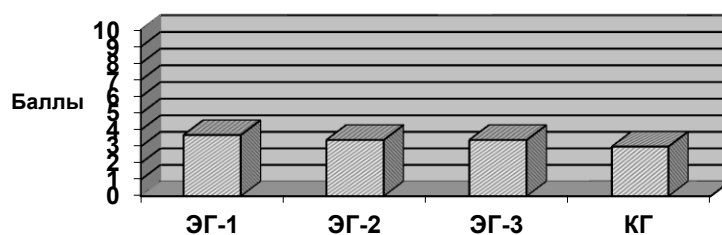


Рисунок 2 – Интегральный показатель физической подготовленности студенток в начале эксперимента

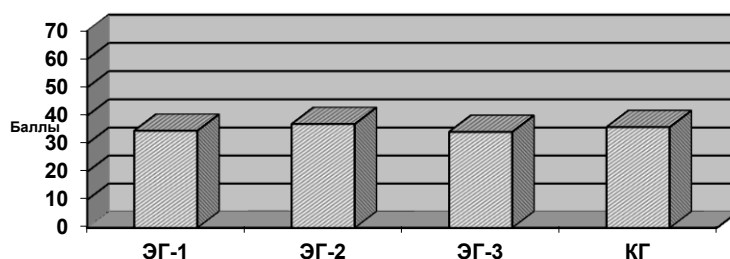


Рисунок 3 – Показатели объема двигательной активности студенток в начале эксперимента

**Выводы.** Материалы, представленные в исследовании, позволяют сделать заключение о необходимости переноса большей части процесса обучения студенток основам знаний в области физической культуры и ФР на практические занятия, целесообразности совмещения этого процесса с ДА. Об этом свидетельствуют данные исследовательской работы Л.К. Федякина[9], где успешно сочетались средства физической культуры и задания интеллектуальной направленности для повышения уровня физической подготовленности и умственных способностей.

#### Литература:

1. Коледа, В.А. Образовательный процесс и здоровье студентов: условия благополучной динамики / В.А. Коледа, В.И. Ярмолинский // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы VII Международной научно-практической конференции, Гомель, 27–28 сентября 2007 г. / ГГУ им. Ф. Скорины; редкол.: О.М. Демиденко [ и др.]. – Гомель, 2007. – С. 38–40.
2. Козлов, Р.С. Формирование физической культуры личности студентов вузов на занятиях в секции по общей физической подготовке: дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04 / Р.С. Козлов. – Майкоп, 2006. – 175 с.
3. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособие для преподавателей и кураторов групп средн. И высш. Учеб. Заведений / Р.И. Купчинов. – Минск : УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 211 с.
4. Лотоненко, А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: дис. ...докт. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Лотоненко; ВГУ. – Воронеж., 1998. – 340 с.
5. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11–17.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебн. для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
7. Морозова, Л.П. Формирование физической культуры личности студенток в процессе занятий ритмической гимнастикой: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.П. Морозова: – Москва, 2002. – С. 115–116.
8. Соколов, В.А. Источники физкультурно-спортивной активности молодежи / В.А. Соколов. – Минск: Полымя, 1987. – 103 с.
9. 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. – С. 102–104.
10. Формирование физического здоровья детей и молодежи, проживающих на территориях радионуклидного загрязнения: пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений, учителей физической культуры общеобразовательных учреждений, преподавателей физического воспитания высших учебных заведений / под ред. М.Е. Кобринского, А.Г. Фурманова.– Изд. 2–е, испр. и доп. – Мн.: БГУФК, 2005. – 377 с.

11. Филиппов, Н.Н. Отношение студенческой молодёжи к занятиям физической культурой в новых социально–экономических условиях / Н.Н. Филиппов // Адукацыя і выхаванне. – 2001. – № 8. – С. 66–68.
12. Фурманов, А.Г. Физическая рекреация : учеб. пособие для студ. вузов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2009. – 495 с.; ил.