

## ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ СТУДЕНТОК В СИСТЕМЕ РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Т.М. Глытова, магистрант

Научный руководитель – А.Н. Яковлев, к.пед.н., доцент

Полесский государственный университет

**Введение.** В условиях современной жизни особая роль отводится двигательной активности, так как вопросы, связанные с проблемой здоровья, возникающие в процессе учебной деятельности студенток, требуют решения, что связано с репродуктивными, гражданскими, трудовыми и другими функциями.

Все виды физкультурно-спортивной деятельности реализуются в образовательном пространстве вуза через определенные формы занятий, которые влияют на уровень физической подготовленности студенток.

Так, показатели здоровья студенток в Беларуси имеют устойчивую тенденцию негативной статистики – это гиподинамия, заболевания органов дыхания, пищеварения, нервно-психические и гинекологические нарушения, ухудшение зрительных функций [1, 126 с; 3, С.365-371; 4, С. 40-45].

Следует отметить, что занятия физической культурой имеют четкую структуру, в отличие от физической рекреации, где поиск инновационных технологий сопряжен с изменением внешней среды и условиями их организации, возможность влияния на организм студенток, обусловлена умственным и физическим трудом, который часто приводят к негативному эмоциональному состоянию и утомлению.

В исследовании принимали участие студентки 1–4 курсов в возрасте 18–23 лет.

Время, необходимое на самоподготовку студенток может составлять от 7 до 10 часов, что ведет сильному переутомлению.

Наряду с факторами риска (социальные перемены и трудности, связанные с ними; хроническое психоэмоциональное перенапряжение, резкое ограничение физической нагрузки, нарушение режима, артериальная гипертензия и др.) приводят к значительному снижению функций мозга. В таких условиях необходимо моделировать деятельность студенток, связанную с выполнением социальных ролей.

Несмотря на публикацию научных работ по теме исследований это направление деятельности остается наименее разработанным, как со стороны качества, так и сущности. В процессе решения поставленных задач изучены проблемы физического воспитания и состояния здоровья студенток в аспекте рекреативно-оздоровительной технологии в вузе. Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялась в период проведения опытно-экспериментальной работы в ПолесГУ г. Пинска.

**Основная часть.** Состояние здоровья с точки зрения студенток имеет существенное значение на 1–2-х курсах, однако в течение последующих курсов положительная динамика наблюдается как на статистическом плане, так и по физиологическим показателям.

К 4 курсу меняются ценностные ориентации, на первое место выходит запрос «на будущее», состояние здоровья не остается в приоритете.

Уровень репродуктивного здоровья имеет наименьшие значения на 1-м курсе, постепенно возрастая к последнему году обучения (4-му курсу). Основными критериями эффективности физической рекреации являются: вовлеченность в занятия ФР; мотивационно-ценностные ориентации студенток к ФР; данные в умениях и навыков в организации ФР; умения оценивать занятия ФР. Механизм действий связан с тремя этапами: организационный, практический контрольный.

В современном обществе значительно возросло влияние внешних факторов, которые входят в разряд негативных тенденции – это низкий уровень общесоматического здоровья; психоэмоцио-

нальное напряжение, связанное с избранной профессией и собственными интересами, низкий уровень ответственности за собственное здоровье, распространенность факторов риска здоровью [1, 424 с.].

При оценке уровня знаний о здоровье необходимо было выяснить: «Что вкладывают студенты в понятие «здоровье?»». Опрос показал, что здоровье – это: физическое, психическое и социальное благополучие –32,5%; отсутствие болезни – 37,5%; хорошее настроение – 10%; душевный комфорт - 8%; психический комфорт – 12%.

**Заключение.** Разработка эффективной методики, при которой процессы физической рекреации и восстановление функций организма является одной из важнейших задач, решаемых в процессе выполнения комплексной программы для студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Занятия оздоровительной аэробикой следует планировать в годичном цикле, используя нагрузки средней интенсивности; продолжительность музыкально-аэробных занятий составляет в среднем 20-25 минут. ЧСС не должна превышать 150-160 ударов в минуту. В целом для всего периода обучения (рис. 3) самым высоким уровнем соматического здоровья (69%) и низкими значениями ИН (120%) отличались студенты специальности «Физическая культура». Причем только в этой группе медиана ИН не выходила за пределы физиологической нормы.

Разработанная модель имеет компоненты: мотивационный, который характеризует уровень организации и проведение самостоятельных занятий с учетом материально-технической базы университета в свободное от учебной деятельности время; участие в соревнованиях по программе внутри вузовского календарного плана их проведения, использование популярных информационных приложений для самодиагностики физического состояния в спорте.

Когнитивный – это интеллектуальный потенциал в аспекте практического воплощения здорового стиля жизни, когда современные оздоровительные системы «встроены» в алгоритм успешной деятельности личности.

Функциональный в широком формате предусматривает развитие двигательных умений и навыков в мини-видах спорта (мини-настольный теннис, мини-футбол, пляжный волейбол, пляжный футбол, пляжный гандбол, дартс, бильярд, армрестлинг, оздоровительный бег, скандинавская ходьба, фитнес, воркаут, скейтбординг, сноубординг, лыжи, коньки и др.).

Рефлексивный – это самооценка, совершенствование и саморазвитие в сфере рекреационной деятельности.

### **Список использованных источников**

1. Цветков А.Н. Комплексная оценка физического здоровья студентов в зависимости от пола, смены места жительства и академической специальности // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – № 5. ; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=32020> (дата обращения: 05.10.2022).
2. Яковлев, А.Н. Формирования культуры здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи в Республике Беларусь (анализ опыта) / А. Н. Яковлев, Е. Т. Кузнецова // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : збірник наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. - Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. - Випуск ЗК (123). - С. 501-508.
3. Физкультурно-спортивная деятельность школьников и студентов: проблемы и перспективы решения / А.Н. Яковлев [и др.] // Веснік Палескага дзяржаўнага ўніверсітэта. Серыя грамадскіх і гуманітарных навук : навучна-практычны журнал. - 2022. - № 1. - С. 45-55.
4. Яковлев А.Н. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в социуме образовательного пространства Республики Беларусь и Российской Федерации / А. Н. Яковлев // Здоровье для всех = Здароўе для ўсіх = Health for all: научно-практический журнал. – 2016. – № 2. – С. 40-45.
5. Яковлев А.Н. Формирование телесного здоровья в условиях функционирования физкультурно-спортивной деятельности / А. Н. Яковлев // Физическое воспитание и спортивная тренировка : научно-методический журнал. – 2017. – № 2 (20). – С. 44-51.