

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 796.0-057.875

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МОДЕЛИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ

канд. пед. наук В.А. ГОРОВОЙ

(Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина)

Представлена структурно-функциональная модель организации физической рекреации студентов, направленная на оптимизацию их двигательной активности. Модель включает следующие элементы: компоненты физической рекреации студентов (мотивационно-целевой, познавательного-проектировочного, деятельностного, результативно-оценочного); методологические подходы (системный, деятельностный и личностно-ориентированный подходы как нормативные основы организации физической рекреации студентов); методiku организации физической рекреации студентов; педагогические условия, обеспечивающие эффективность данного процесса (мотивационное стимулирование студентов при формировании позитивного взгляда на физическую рекреацию; личностно-ориентированный характер привлечения студентов к занятиям с использованием форм и средств физической рекреации; учет индивидуальных особенностей студентов при организации физической рекреации; ориентация студентов на индивидуальные самостоятельные занятия с использованием форм и средств физической рекреации через анализ и оценку результатов данной деятельности); критерии оценки полученного результата (динамика уровня физического здоровья; изменения показателей физической подготовленности; сформированность компонентов физической рекреации студентов).

Установлено, что модель организации физической рекреации студентов является эффективным средством в повышении уровня физической подготовленности и уровня физического здоровья студентов.

Ключевые слова: физическая рекреация, студенты, модель, методика, физическая подготовленность, уровень физического здоровья.

Введение. В связи с высокими темпами научно-технического прогресса условия жизни современного человека характеризуются недостатком двигательной активности (ДА), что вызывает значительные нарушения в регуляции различных функций организма, уменьшение диапазона приспособительных реакций, способствует развитию различных заболеваний.

Студенческая молодежь относится к группе населения с повышенным риском заболеваний в связи с большой психоэмоциональной и умственной нагрузкой, необходимостью адаптации к новым условиям проживания и обучения и т.д. Результаты многочисленных исследований, затрагивающих вопросы здоровья студентов [1–3 и др.], свидетельствуют о недостаточном уровне их физической подготовленности и функциональных показателей организма.

Анализ научно-методической литературы [4–5 и др.] дает основание утверждать, что для того, чтобы уровень психофизического состояния студентов был оптимальным, необходимо увеличить объем их ДА.

Недостаток физических упражнений в режиме дня студентов необходимо компенсировать в процессе перерывов между умственными занятиями. Деятельность студентов во время учебных занятий характеризуется малой подвижностью, за исключением студентов факультетов физической культуры и технологии, поэтому в течение дня необходимо переключаться на небольшое напряжение – физический труд или выполнение физических упражнений.

Для успешной адаптации студенческой молодежи к условиям обучения в учреждении высшего образования (УВО), сохранения и укрепления здоровья за время учебы рекомендованы регулярная ДА [6, 7], внедрение в работу специфических форм организации учебного процесса и досуга студентов, что решается в процессе физической рекреации (ФР).

Цель нашего исследования – разработать структурно-функциональную модель организации ФР студентов, которая позволит им обеспечивать необходимый объем ДА, более высокую динамику показателей физической подготовленности и уровня физического здоровья (УФЗ).

На разных этапах исследования и внедрения его результатов принимали участие следующие УВО: УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина», УО «Полесский государственный университет», УО «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова», УО «Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка», УО «Гомельский

государственный университет имени Ф. Скорины», УО «Гродненский государственный университет имени Я. 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.

Результаты исследования и их обсуждение. При разработке структурно-функциональной модели организации ФР студентов использовалось моделирование – широко применяемый метод научного исследования, обеспечивающий получение сведений, показателей, данных о событиях, недоступных для прямого выявления в условиях реально проводимых экспериментов [8]. Под моделью подразумевается естественный или искусственный, материальный или идеальный заменитель объекта, который имеет общие свойства с изучаемым предметом.

Характерным для моделирования ФР является искусственное или естественное создание ситуации сначала в статике, а затем в динамике.

Теоретическая модель должна соответствовать следующим критериям:

- целостности – предполагает ограничение исследования выделением существенных зависимостей между объектными областями;
- стабильности – основные признаки: воспроизводимость (моделируемый комплекс может быть обнаружен в разнообразных условиях, ситуациях и оказывается инвариантным при изменении ряда параметров явлений) и технологичность (модель должна проверяться в реальном эксперименте, в нее могут быть включены «скрытые» параметры);
- объективности – соотношение с прототипом, когда возможно обеспечение переноса данных с модели на прототип;
- прозрачности – включение в модель минимального количества параметров.

В настоящее время на основании исследований по аналогии между живым организмом и техническими системами успешно используются различные типы моделей при изучении не только биологических и психических, но и социальных процессов. По мнению В.Я. Райцина [9], при моделировании биологических систем рекомендуется группу моделируемых процессов обозначать формулировками, дающими предсказуемый результат.

В ФР ценностная система человека является многообразной и находится в тесной взаимосвязи с его потребностями. Она обуславливает дифференциацию физкультурно-рекреационной деятельности через определение целей и средств их достижения. Следовательно, средством активного отдыха, развлечения, подготовки к трудовой деятельности и удовлетворения потребностей в ДА, здоровом образе жизни, а также сознательного воздействия на физическое развитие человека выступает физкультурно-рекреационная деятельность.

Поскольку ФР студентов может рассматриваться в качестве модельной, то на основании литературных данных и результатов собственных исследований нами была разработана структурно-функциональная модель ее организации (рис. 1).

Модель организации ФР студентов включает следующие элементы: компоненты ФР студентов; методологические подходы; методику организации ФР студентов; педагогические условия, обеспечивающие эффективность данного процесса; критерии оценки полученного результата.

Анализ ФР студентов позволил определить ее 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. Тем самым ФР связана с мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Отсюда понятно огромное значение ФР для создания оптимальных условий функционирования личности и общества.

Наличие точки зрения о необходимости ФР должно лежать в основе мотивационной сферы студентов, соединяя и структурируя мотивы, побуждающие к ФР. Осознание значимости здоровья, потребность в ДА способствуют формированию уверенности в значимости ФР. У студентов повышается мировоззренческий уровень общей культуры, формируется направленность личности на сохранение и укрепление здоровья, проявляется активность в различных сферах жизнедеятельности.

Мотивационно-целевой компонент ФР студентов предполагает достижение следующих целей:

- сохранение и укрепление здоровья;
- получение удовольствия от ДА;
- отдых, развлечения, восстановление сил после учебной деятельности;
- общение со сверстниками и друзьями;
- развитие физических качеств.

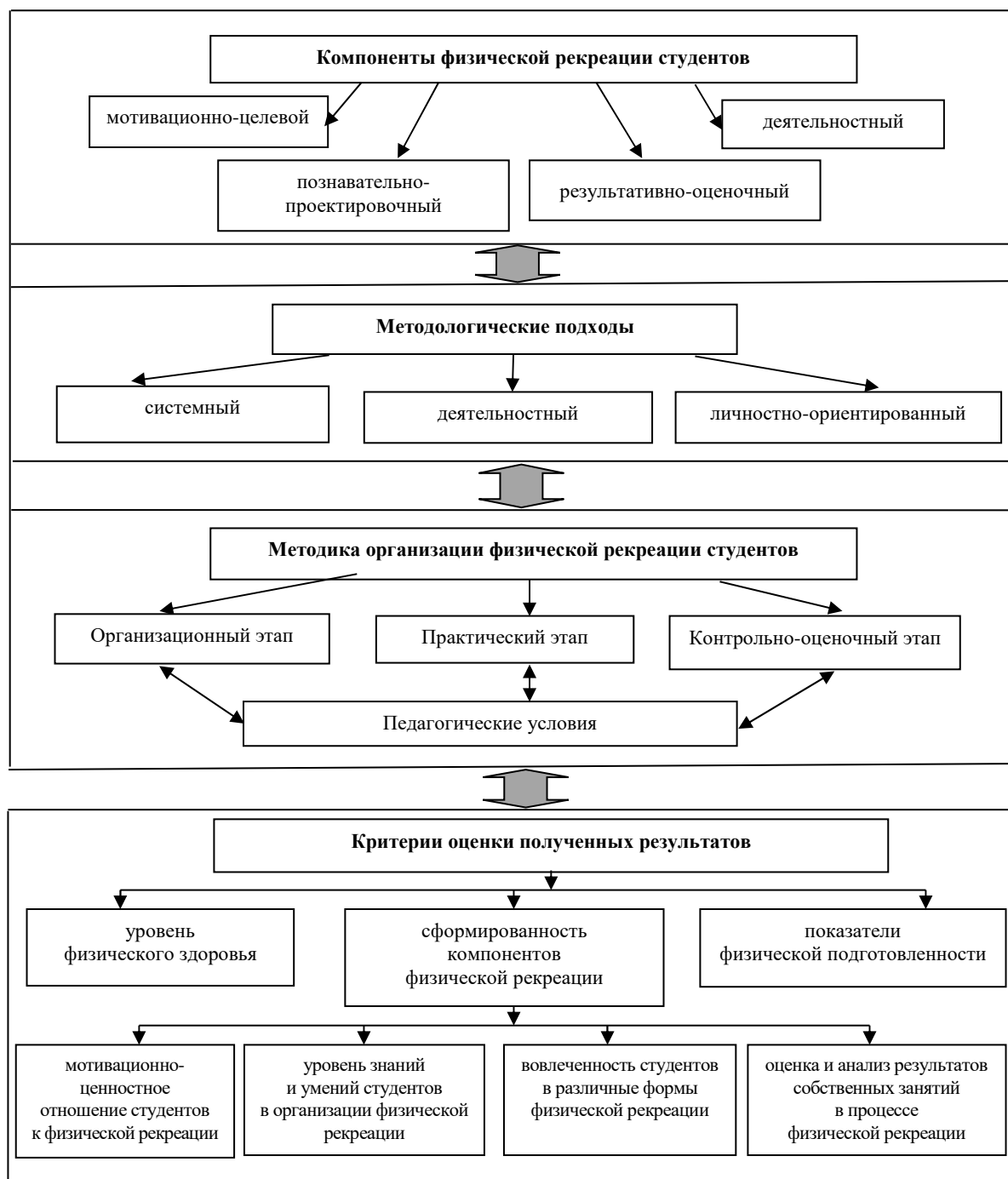


Рисунок 1. – Структурно-функциональная модель организации физической рекреации студентов

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

Показателями мотивационно-целевого компонента являются: нацеленность на ФР, стремление к ее осуществлению; интерес к данной деятельности; желание получить знания и умения для организации данной деятельности; наличие целей и мотивов занятий в процессе ФР.

Данный компонент определяется уверенностью в необходимости и значимости ФР.

Познавательно-проектировочный компонент проявляется в создании студентом собственной модели ФР, повышении уровня знаний в области физической культуры, в основе которых лежит понимание значимости ФР для восстановления сил, развлечения, саморазвития и т.д.

Содержание данного компонента предполагает получение знаний о методах и формах ФР, ее влиянии на субъектов участвующих в физкультурно-рекреационной деятельности, путях и средствах развития физкультурно-рекреационной деятельности; предусматривает постановку и способы решения различных тактических и оперативных задач, связанных с организацией досуга студентов, проведением спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также спортивных соревнований по календарю спортивного клуба УВО; предполагает свободный выбор конкретных видов и форм организации активного отдыха и творческий подход к формированию содержания физкультурно-рекреационной деятельности.

Формирование познавательно-проектировочного компонента обеспечивается получением студентами соответствующих знаний. Изучение потенциала познавательно-проектировочного компонента ФР сочетается с воспитанием интеллектуальной активности студентов, овладением ими методами поиска и использования нужной информации, освоением способов анализа и планирования выполняемой работы.

На основании выделенных теоретических характеристик познавательно-проектировочного компонента ФР были определены показатели, характеризующие данный компонент:

- знания:
 - в области теории и методики ФР;
 - о влиянии активной двигательной деятельности на состояние органов и систем организма;
 - о дозировании нагрузки с учетом возрастных и половых особенностей развития, состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов;
 - методических и физиологических основ построения занятий физическими упражнениями;
 - в области процессов, методов поиска, обработки, распространения информации и способах осуществления таких процессов и методов;
 - о традиционных и нетрадиционных направлениях физической культуры и спорта;
- умения:
 - составить программу своей физкультурной деятельности с учетом поставленных целей;
 - осуществлять оперативное и текущее планирование;
 - рационально организовывать соответствующий возрасту и индивидуальным биологическим ритмам распорядок дня с учетом особенностей учебной деятельности;
 - использовать в свободное время формы и средства ФР.

Деятельностный компонент является показателем развития физически активной личности. Активная деятельность студента характеризуется добровольным участием в занятиях физической культурой по своему желанию, сложившемуся мнению. Только в процессе собственной деятельности развивается личность.

Организация собственной физкультурно-рекреационной деятельности является важным условием для целенаправленного развития ФР студентов.

Деятельностный компонент предусматривает формирование разнообразных жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Показателем деятельностного компонента ФР является активность студентов в использовании форм и средств ФР, а именно: выполнение утренней гигиенической гимнастики (УГГ) и физкультурных пауз; занятия в группах спортивной специализации; участие в мероприятиях выходного дня, культурно-развлекательных мероприятиях, круглогодичной спартакиаде УВО.

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. Для измерения применялся специально разработанный опросник.

В результате было выявлено три уровня сформированности компонентов ФР студентов: высокий, средний и низкий. Уровни определялись с помощью выделенных нами показателей.

Руководствуясь теоретико-методическими положениями, определяющими логику и закономерности построения образовательного процесса, были применены системный, деятельностный и личностно-ориентированный подходы как нормативные основы организации ФР студентов. 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.

Эффективность педагогической деятельности во многом зависит от условий, в которых она протекает. Поэтому процесс организации ФР студентов требует соблюдения ряда условий, позволяющих обеспечить его успешность. В связи с этим необходимо выделить основные педагогические условия данного процесса. К таким условиям относят те, которые сознательно создаются в образовательной деятельности и которые должны обеспечивать наиболее эффективное ее протекание.

На основании результатов констатирующего эксперимента, анализа специальной психолого-педагогической методической литературы, изучения режима дня студентов, данных экспертов, в числе которых были преподаватели кафедр физического воспитания и факультетов физической культуры, были выявлены следующие педагогические условия физкультурно-рекреационной деятельности студентов.

Мотивационное стимулирование студентов при формировании позитивного взгляда на ФР. Практическая деятельность по физическому воспитанию студентов показывает, что они имеют мотивацию к различным видам физической культуры. Существенным является то, что мотивы раскрывают непосредственный личностный смысл определенной деятельности для человека, а жизненные ориентации характеризуют общую готовность к деятельности [10].

К изучению мотивации в современной психологической литературе имеется множество подходов. На наш взгляд, особое значение сознанию и знаниям человека придает когнитивный подход к мотивации. Согласно данному подходу, стремление к осуществлению чего-либо может появиться у человека под влиянием определенных знаний (когниций), их слаженности или двойственности, а не только под влиянием эмоций. Повышению мотивации студентов к физкультурно-рекреационной деятельности способствуют теоретические знания о значении данной деятельности в поддержании работоспособности, сохранении здоровья, коррекции фигуры, получении удовольствия и т.д.

Личностно-ориентированный характер привлечения студентов к занятиям с использованием форм и средств ФР. Проведенное анкетирование позволило определить причины, препятствующие студентам участвовать в физкультурно-рекреационных мероприятиях: им никто не предлагает участвовать в такой деятельности; интересующие студентов формы занятий не проводятся; недостаточно знаний и умений для организации своего двигательного режима. Следовательно, персональное приглашение на занятия, организация и проведение занятий предпочитаемой формой ФР, а также методическая поддержка в организации двигательного режима – существенные условия привлечения студентов к занятиям с использованием форм и средств ФР.

Учет индивидуальных особенностей студентов при организации ФР. Одним из методических требований проведения занятий является строгое дозирование физической нагрузки с учетом пола, возраста, наклонностей, физической подготовленности, состояния здоровья и степени физического развития каждого занимающегося. Рекомендуется при организации и проведении данных занятий использовать опыт применения средств физической культуры, полученный ранее, а также консультироваться с преподавателем.

Ориентация студентов на индивидуальные самостоятельные занятия с использованием форм и средств ФР через анализ и оценку результатов данной деятельности. Особенностью ФР является то, что многие формы занятий организуются как индивидуальные, например, УГГ, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия и т.д. Кроме того, на групповых занятиях преподаватель может испытывать определенные затруднения при оценке реакции занимающихся на нагрузку. Следовательно, кроме умений и навыков выполнения двигательных действий необходимы знания по составлению собственной программы занятий, умения осуществлять самоконтроль, производить анализ результатов физкультурно-рекреационной деятельности, с учетом целей и происходящих изменений вносить коррективы в план своих занятий.

Для изучения ФР студентов предстояло определить критерии и показатели, анализ которых позволил бы оценить ее эффективность.

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

Одним из ключевых элементов структурно-функциональной модели организации ФР студентов является методика организации их физкультурно-рекреационной деятельности (рис. 2), являющаяся основным содержанием педагогического эксперимента. Реализация методики организации ФР студентов включала три этапа.

Организационный этап. В рамках этого этапа осуществлялась разработка программ и выбор методов исследования; разработка документации, фиксирующей ход и результаты исследования. В процессе разработки программ учитывались количественные показатели значимости физкультурно-спортивных предпочтений, интересов студентов в отношении определенного вида спорта и ДА.

При составлении программ во внимание принимались основные мотивы избрания конкретного вида физкультурно-рекреационной деятельности.

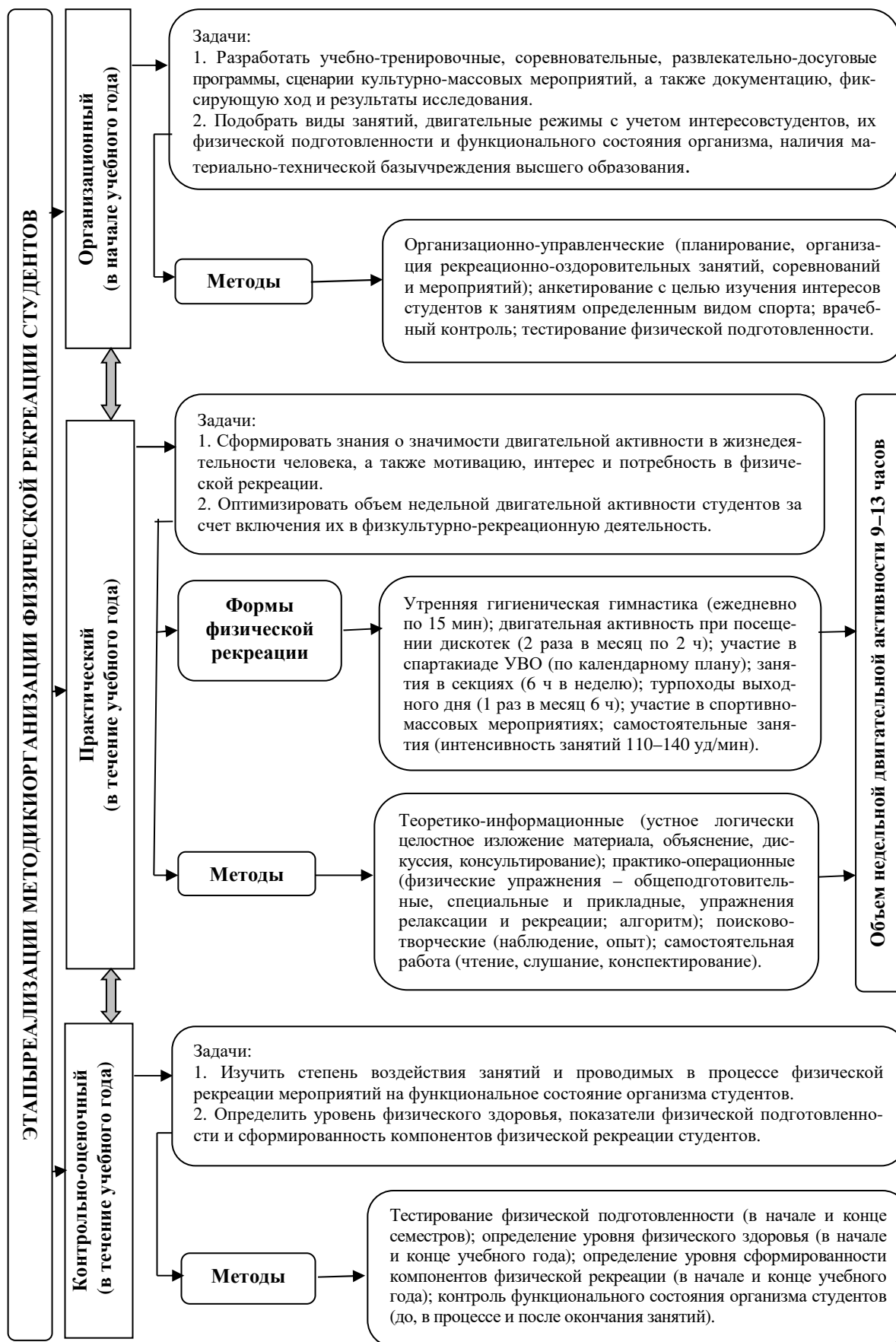


Рисунок 2. – Структура методики организации физической рекреации студентов

Кроме анализа и учета мотивационных предпочтений, при разработке программ ДА учитывались физическая подготовленность, функциональное состояние студентов, климатогеографические особенности региона, развитость физкультурно-спортивной инфраструктуры УВО.

Проводились врачебный контроль, анкетирование, тестирование.

С целью определения видов спорта, которыми хотели бы заниматься студенты в УВО, было проведено дополнительное исследование. Полученные данные рассматривались в качестве источника информации, позволяющего повысить эффективность организации ФР студентов. Учет интереса студентов к занятиям в процессе ФР и помощь им в оптимизации двигательного режима, а также организация индивидуальных занятий являлись главными составляющими организационного этапа предлагаемой методики и обеспечивали *личностно-ориентированный характер привлечения студентов к занятиям с использованием форм и средств ФР*.

В ходе разработки и составления программ занятий с использованием форм и средств ФР осуществлялся *учет индивидуальных особенностей студентов*. Вместе с тем принимались во внимание цели, которых они хотели бы достичь, уровень физического развития, показатели жизненно важных функций организма, продолжительность периодов работы и отдыха, общественные факторы.

Результаты организационного этапа методики показали, что необходимо специально организовать ФР студентов, повысить их ДА до рекомендуемых учеными норм, вовлечь студентов в самостоятельную и организованную физкультурно-рекреационную деятельность. Эти задачи планировалось решить в ходе практического этапа методики.

Практический этап предусматривал решение следующих задач:

- формирование у студентов знаний, умений и навыков использования различных форм ФР;
- формирование знаний о значимости ДА в жизнедеятельности человека;
- формирование мотивации, интереса и потребности в ФР;
- включение студентов в физкультурно-рекреационную деятельность с учетом их интересов;
- внедрение в учебный процесс УВО различных физкультурно-рекреационных мероприятий.

Перечисленные задачи решались совместно администрацией УВО, спортивным клубом, кафедрой физического воспитания, а также нашей работой, которая заключалась в организации и проведении мероприятий с физкультурно-рекреационной направленностью.

Формирование у студентов теоретических и методических знаний происходило в процессе занятий ФР в форме микролекций (8–12 минут) в конце основной части учебного занятия.

Важно отметить, что при оказании консультационной поддержки студентам существенный акцент делался на вопросах организации и проведения собственной ФР. Обсуждение вопросов и рекомендации по каждому из них давались для формирования осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями и развития умения независимо находить решения возникающих проблем в процессе ФР.

Полученные сведения о влиянии ДА на организм человека, значении физических упражнений для студентов, роли ФР в восстановлении физических и психических сил, коррекции фигуры и сохранении здоровья обеспечивали *мотивационную поддержку студентов в процессе формирования позитивного взгляда на ФР*.

Изменения, происходящие в процессе физкультурно-рекреационной деятельности, фиксировались преподавателями в открытой форме, что способствовало изучению студентами основных методов самоконтроля и получению знаний по оценке своего физического и функционального состояния. Результаты занятий с использованием форм и средств ФР анализировались совместно с преподавателями, на основании чего вносились необходимые корректировки в распорядок дня студентов, их режим труда и отдыха. Также студенты получали рекомендации, связанные с планированием и организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями. Все это способствовало *ориентации студентов на индивидуальные самостоятельные занятия с использованием форм и средств ФР через анализ и оценку результатов данной деятельности*.

Контрольно-оценочный этап был направлен на определение степени воздействия занятий и проводимых в процессе ФР мероприятий на УФЗ, показатели физической подготовленности, а также на показатели сформированности компонентов ФР студентов.

В формирующем педагогическом эксперименте, который длился в течение учебного года, приняли участие студенты первого курса (основная медицинская группа), обучающиеся на всех факультетах (кроме факультета физической культуры).

Экспериментальные группы ЭГ-1 ($n = 15$); ЭГ-2 ($n = 15$); ЭГ-3 ($n = 17$) в ходе исследовательской работы использовали следующие формы ФР: УГГ; 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 ДА составил 9–13 ч. В ЭГ-4 ($n = 15$) объем недельной ДА, по данным анкетного опроса, составил в среднем 5,5 ч и включал ДА, регламенти-

рованную занятиями по учебной дисциплине «Физическая культура» в объеме 4 ч, а также ДА в свободное время.

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

Сравнение УФЗ, показателей физической подготовленности и ДА, а также уровней сформированности компонентов ФР студентов до и после эксперимента подтверждает эффективность разработанной модели организации ФР студентов.

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 характеристик, гибкости, выносливости и быстроты).

При оценке УФЗ испытуемых ЭГ-1–3 установлены позитивные изменения. У них уменьшилось количество неудовлетворительных оценок УФЗ. Выявлена положительная динамика интегрального показателя УФЗ 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 УФЗ испытуемых ЭГ-4 остался прежним.

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

Выводы. Сущность организации ФР студентов заключается в критериальном преобразовательном отношении к физкультурно-рекреационной практике, которое выражается в повышении ее эффективности. Предложенная структурно-функциональная модель организации ФР студентов позволяет увидеть качественно иную стратегию физического развития и физической подготовленности студентов. Их эффективность подтверждается достоверным повышением уровня физической подготовленности и положительной динамикой УФЗ испытуемых за время эксперимента.

Методологическими основаниями процесса организации ФР студентов выступают системный, деятельностный и личностно-ориентированный подходы, которые реализуются с помощью общесоциальных принципов системы физического воспитания (разностороннего развития личности, прикладности), общеметодических принципов физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации) и специфических принципов ФР (добровольного участия, гедонизма, оздоровительной направленности, клубности и занимательности).

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.

Выделенные нами педагогические условия обеспечивают успешность проведения опытно-экспериментальной работы, связанной с развитием физкультурно-рекреационной деятельности студентов.

Двигательный режим студентов, при котором они уделяют занятиям 9–13 ч в неделю, наиболее оптимален, и позволяет значительно улучшить УФЗ и показатели физической подготовленности, повысить абсолютные результаты в тестах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Медведев, В.А. Использование физкультурно-оздоровительных программ для повышения уровня физического здоровья студенток с заболеваниями опорно-двигательного аппарата / В.А. Медведев, О.П. Маркевич // Вестник Полоцкого государственного университета. – 2005. – № 5. – С. 186–189.
2. Нарскин, Г.И. Особенности занятий по физическому воспитанию студенток подготовительного отделения / Г.И. Нарскин, С.Л. Володкович, Л.М. Ярчак // 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. 186–188.
3. Медведев, В.А. Физическое воспитание студенческой молодежи с оздоровительной направленностью / В.А. Медведев, О.П. Маркевич // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 6–7 окт. 2016 г. / МГПУ им. И.П. Шамякина ; редкол.: С.М. Блоцкий [и др.]. – Мозырь, 2016. – С. 31–33.
 4. Haskell, W.L. Physical activity, sport and health: Toward the next century / W.L. Haskell // Research Quarterly for Exercise and Sports. – 1996. – Vol. 67, № 3. – P. 37–47.
 5. Горовой, В.А. Изучение интереса студентов к физкультурно-рекреационной деятельности / В.А. Горовой, А.Г. Фурманов // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2016 г., Минск, 30 марта –17 мая 2017 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2017. – Ч. 4. – С. 26–29.
 6. Виленский, М.Я. Физическая культура студента / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич ; под ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.
 7. Bouchard, C. Physical activity, fitness, and health: the model and key concepts. / C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens // Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1994. – P. 77–88.
 8. Бойченко, С.Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С.Д. Бойченко, И.В. Бельский. – Минск : Лазурек, 2002. – 312 с.
 9. Райцин, В.Я. Моделирование социальных процессов / В.Я. Райцин. – М. : Экзамен, 2005. – 192 с.
 10. Деятельность. Сознание. Личность / под ред. Д.А. Леонтьева. – М. : Смысл ; Академия, 2004. – 346 с.

Поступила 30.03.2018

STRUCTURE AND MAINTENANCE OF MODEL OF THE ORGANIZATION PHYSICAL RECREATION OF STUDENTS

V. GOROVOI

The structurally functional model of the organization of a physical recreation of students directed to optimization of their physical activity is presented in article. The model includes the following elements: components of a physical recreation of students (motivational and target, informative and design, activity, productive and estimated); methodological approaches (system, activity and personal focused approaches as standard bases of the organization of a physical recreation of students); technique of the organization of a physical recreation of students; the pedagogical conditions providing efficiency of this process (motivational stimulation of students when forming a positive view of a physical recreation; the personal focused nature of involvement of students to occupations with use of forms and means of a physical recreation; accounting of specific features of students at the organization of a physical recreation; orientation of students to individual independent occupations with use of forms and means of a physical recreation through the analysis and assessment of results of this activity); criteria for evaluation of the received result (dynamics of level of physical health; changes of indicators of physical fitness; formation of components of a physical recreation of students).

It is established that the model of the organization of a physical recreation of students is an effective remedy in increase in level of physical fitness and level of physical health of students.

Keywords: physical recreation, students, model, technique, physical fitness, level of physical health.