

ПРИРОДНАЯ СРЕДА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНОВ

Иванов В.И.,¹ Пашенко Н.А.²

¹ «ВДНЗУ» Украинская медицинская стоматологическая академия, г. Полтава

² Харьковская государственная академия физической культуры
Украина

Аннотация. В статье приводятся данные позволяющие рассматривать природную среду в качестве фактора физической рекреации студентов в учебной деятельности.

Ключевые слова: информационные и эмоциональные перегрузки, психические состояния, физическая и психическая активность.

Введение. На сегодняшний день уровень здоровья студенческой молодежи Украины вызывает тревогу. Количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и физического развития, ежегодно увеличивается. Рост заболеваемости студентов связан не только с информационными и эмоциональными перегрузками, которым они подвергаются в процессе учебы, но и социально-экономическими, экологическими проблемами, дефицитом двигательной активности и отсутствием навыков здорового образа жизни [1].

Высшие учебные заведения Украины призваны готовить здоровых, работоспособных специалистов, которые способны решать вопросы производства. В соответствии с Основными законодательствами об образовании все органы управления и звенья этой системы призваны обеспечивать всестороннее развитие и укрепление здоровья учащейся молодежи [9].

Актуальность. Развитие высшей школы в современных условиях сопровождается социально-экономическим прессингом на все стороны студенческой жизни и труда. Рабочая нагрузка интенсивно работающего студента в течении

учебной недели достигает 12 часов в сутки, а в период экзаменационной сессии - 15-16 часов. Труд студента по тяжести относят к первой категории (легкий), а по напряженности к четвертой (очень напряженный труд) и требует значительного напряжения духовных и физических сил. В связи с этим, возрастает роль физической рекреации, как одного из звена сектора для укрепления и сохранения здоровья, увеличения длительности жизненной и творческой активности и повышения умственной работоспособности [3].

Физическое воспитание является сложным педагогическим, многофункциональным психофизиологическим процессом, особенно в современных условиях, когда учащаяся молодежь уделяет недостаточное внимание физической культуре, когда в учебных заведениях отмечается сокращение материально-технической базы и выделение средств на приобретение спортивного инвентаря, оборудования, уменьшение объема учебных часов в высших учебных заведениях [8].

Необходимо обратить внимание еще на один аспект, многие ныне созданные высшие заведения и особенно

филиалы некоторых вузов не имеют спортивных сооружений, оборудования, инвентаря для проведения учебных занятий и организации спортивно-массовых мероприятий.

Нам представляется целесообразным остановиться на направлении, получившем за последние годы признание и поддержку - использование природной среды как незаменимое условие и материальной базы рекреационного природопользования. Безусловно, все это можно использовать в процессе рекреации не только при различных заболеваниях, травмах, но и для физической рекреации студентов в учебной деятельности [2,7].

Как отмечают авторы [2,5,7], физическая рекреация направлена на удовлетворение биологических потребностей, двигательной активности и эмоциональных действий в развлечении, получении удовольствия, наслаждения через движения, переключения с одного вида деятельности на другой, активизацию деятельности организма с помощью двигательной активности и профилактику неблагоприятных воздействий на организм студентов.

Анализ средств и методов активного воздействия на организм человека позволяет рассматривать внешнюю среду (как источник всех психических явлений) и ее модели в качестве одного из основных средств активного формирования психических и физических качеств человека [4,6].

Цель наших исследований заключалась в том, чтобы изучить предлагаемую нами природную среду в качестве фактора физической рекреации направленной на удовлетворение физической и психической активности занимающихся.

Организация исследования. Нами использовалась природная сфера, под которой мы обозначаем совокупность качественных и количественных особенностей визуальных композиций мест занятий. При проведении занятий в природ-

ной сфере выбирали маршруты с учетом эстетической обстановки местности.

Исследование охватило в общей сложности 128 студентов разных высших учебных заведений. Результаты объема двигательной активности в условиях экспериментальной среды сопоставлялись с результатами, полученными вне её.

На занятиях у студентов формировали умение оценивать и управлять своим психическим состоянием, умение поддерживать необходимый оптимум психических состояний в условиях сложной учебной деятельности, состояние окружающей среды (цвет, запах, движение ветра и т.д.) использовали для конструирования состояния бодрости либо раскрепощенности. Связь «внешняя среда - психическое состояние» устанавливали на основании совместного обсуждения представлений, связанных с конкретным восприятием или ощущением. Уровень эмоционального возбуждения и его динамика регистрировались прибором «Биометр» нашей конструкции.

Отличительной чертой организации занятия был увеличенный объем развития выносливости (аэробный вариант). Причем нагрузка дозировалась в зависимости от состояния испытуемых. С этой целью введен обязательный

10-12 минутный бег, а также большой объем упражнений на гибкость и координацию движений, выполняемых на месте, в ходьбе, в беге в различном темпе. Развитию силовой выносливости рук, мышц шеи, спины служили упражнения с партнером, выполняемые в динамическом и статическом режимах. Вместе с тем предоставляли возможность студентам возможно больше заниматься (выполнять) упражнения самостоятельно, широко использовали спортивные игры.

Результаты обсуждения. Такая организация является функционально оправданной, она обуславливает разнообразие впечатлений при переходе из зоны в зону, способствует упорядочению учебных занятий и влияет на психиче-

ские состояния. Временные психические состояния вызывают положительное отношение обучаемых к занятиям, формируют эмоциональные реакции (желание, стремление) заниматься физическими упражнениями, что естественно выразится в развитии способности к самоконтролю и саморегуляции.

Примененная методика позволила увеличить годовой объем беговых упражнений на 85-118% и выполнялась большинством студентов без затруднений. При этом моторная плотность занятий увеличилась до 89,3%. Важно отметить, что за период внедрения в практику разработанной методики сократилось количество пропущенных по болезни занятий на 65-70%, а посещаемость повысилась до 94,6-100%. Общая успеваемость повысилась в среднем на 0,34 балла.

Такое построение учебных занятий оказало положительное влияние и на функциональную готовность организма студентов к выполнению тестовых испытаний по физвоспитанию.

Педагогические наблюдения, объективные показатели и субъективные высказывания свидетельствуют о том, что проведение занятий в условиях природной сферы способствует получению удовольствия и наслаждения, способствует формированию физической и психической бодрости, навыков управления психическим состоянием и, в конечном счете, укреплению здоровья и улучшению физической подготовленности занимающихся.

В этом отношении наши данные созвучны точке зрения авторов [2,5,7] о сущности физической рекреации.

Вывод. Данные исследования свидетельствуют о целесообразности рекреационного природопользования для формирования физической и психической активности студентов на учебных занятиях.

Полученные нами результаты обнадёживают в отношении результативно-

сти рекреационного природопользования и позволяет продолжить исследования в этом направлении.

Литература:

1. Дуб И.М. Физическое состояние учащейся молодежи Украины как показатель нации / И.М. Дуб // Междунар. научн. конгресс. Физическая культура, спорт, туризм в новых условиях развития стран СНГ - М.: Изд-во фонда им.М.Ю.Лермонтова, 1999. - С. 179-184.

2. Зайцев В.П. Физическая рекреация в воспитании активной личности студентов (аналитический разбор) / В.П. Зайцев, Манучарян, С.И.Крамской // Физическое воспитание студентов - 2010. №5. - С.23-26.

3. Кремень В.Г. Освіта і наука України: шляхи модернізації (Факти, роздуми, перспективи), / В.Г.Кремень - К: Грамота. - 2003. - 216 с.

4. Леонтьев А.Н. Философия психологии: Из научного наследия. - М.: Изд-во МГУ, 1994. -228 с.

5. Лотоненко А.В. Молодежь и физическая культура: монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев. - М.: Еврощкола. 2008. -450 с.

6. Сенсорна організація рухів / [Под ред. В.П. Зинченко и А.П. Усовой]. - М., 1963. - 268 с.

7. Смородинов А.С. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов / А.С. Смородинов, В.И.Смородинова // Культура физическая и здоровье. - 2004. №1. - С.30-32.

8. Соколовский В.С. Место физического воспитания студентов высших медицинских учебных заведений в учебном процессе в контексте общеевропейской интеграции высшего образования / В.С. Соколовский // Сучасні досягнення спортивної фізкультури та валеології. XI Міжнародна науково-практична конференція. Одеса, 2005. - С. 192-201.

9. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III – IV рівнів акредитації. - Київ, - 2003. - 44 с.

Информация об авторах:

Иванов Валентин Иванович, к. психол. н. преподаватель кафедры физического воспитания, Украинская медицинская стоматологическая академия, Полтава

Пашенко Наталья Александровна, старший преподаватель кафедры спортивных и подвижных игр, Харьковская государственная академия физической культуры.