

## К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ ССУЗОВ

**Р. С. Абсалямов**

*ФГБОУ ВО «Тюменский государственный институт культуры»*

*г. Тюмень, Российская Федерация*

*e-mail:absalyamov66@list.ru*

Студенты, вовлеченные в физкультурно-рекреационную деятельность, имеют более оптимальные показатели физического состояния, по сравнению со сверстниками, не использующими средства физической культуры и спорта в свободное от учебы время. Самостоятельно занимающиеся физической активностью в свое свободное время студенты являются потенциальными участниками физкультурно-массовых мероприятий, организуемых во внеучебное время в вузе

Students involved in physical education and recreational activities have more optimal physical condition indicators, compared to their peers who do not use physical education and sports in their free time. Students who independently engage in physical activity in their free time are potential participants in physical education and mass events organized outside of school hours at the university.

**Ключевые слова:** досуг; физическое состояние; вовлеченность; физическая активность; физическая рекреация.

**Keywords:** leisure; physical condition; involvement; physical activity; physical recreation.

Физическая культура и спорт выполняют в век глобальной цифровизации общества ряд важных социальных функций в современном обществе, и играют первостепенную роль в формировании личности, в процессе приобретения личностью своего жизненного опыта, а именно: систему ценностей, образа жизни, направленность на здоровый образ жизни современной молодежи.

В период обучения в ссузе физическая активность студенческой молодежи становится необходимостью, так как важно физическое и психическое состояние обучаемого. Становясь студентом, обучающийся включается не только в учебную и активную общественную деятельность (культурную, творческую, спортивную), но и практико-ориентированную деятельность. Информационная перегрузка, возникающая при изучении многочисленных учебных дисциплин, занятиях научной, спортивной и трудовой деятельностью, отрицательное воздействие на организм усиливается при суммарном влиянии нескольких факторов риска, когда они воздействуют одновременно и принимают хронический характер: гиподинамия, постоянные стрессы, вредные привычки, нерациональный режим труда и отдыха, неправильно организованное питание и др.

Массовый студенческий спорт нацелен на достижение необходимого уровня физической подготовки, поддержания и сохранения здоровья обучающихся, готовность осознавать значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к ее осуществлению. Физкультурно-спортивные мероприятия призваны содей-

ствовать качественной подготовке будущих специалистов к осуществлению профессиональной деятельности в перспективе, и, конечно же, оказывать влияние на формирование личностных качеств обучающихся .

Когда мы говорим об организации физкультурно-оздоровительных мероприятиях, в первую очередь, мы понимаем организацию образовательного процесса в вузе или в ссузе; обязательные учебные занятия по дисциплине «физическая культура», элективные курсы, секции, и внеаудиторная (внеучебная) работа по физической культуре.

В данной статье поднимается вопрос о вовлеченности студенческой молодежи в занятия спортом в свободное время, т. е. о формировании у обучающейся молодежи (особенно у обучающихся ссузов , а это молодежь в возрасте 16–19 лет) привычки использования средств физической культуры в свободное от учебы время, точнее о формировании рекреационной культуры молодежи с использованием средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, связанная с организацией отдыха и досуга.

В специальной литературе рассматриваются термины: физическая рекреация, рекреационно-физкультурная деятельность, физкультурно-рекреационная деятельность, рекреационная потребность и др.

Цель: рассмотреть формы физической рекреации для обучающихся ссузов, на примере колледжа искусств, г. Тюмень.

Разработана «Программа организации рекреационной физкультурной деятельности, форм физической рекреации для обучающейся молодежи в колледже искусств. Занятия физкультурно-спортивной направленности в условиях досуга оптимизируют функции организма и повышают не только жизненный тонус, но и физическое здоровье занимающегося, побуждают к положительному отношению к необходимости ведения здорового образа жизни и, как следствие, делают возможным успешную профессиональную деятельность.

По мнению Ю. Е. Рыжкина [1], рекреация – это объективно существующее социальное явление, основным содержанием которого является отдых, развлечение, восстановление сил, усвоение и расширение двигательных и культурно-познавательных возможностей. Физическая рекреация в специальной литературе рассматривается как двигательная активность, как двигательная деятельность и как физическая активность, есть и другие толкования. Двигательная или физическая рекреация – это отдых, восстановление физических и психических сил человека после выполнения различных видов деятельности (трудовой, учебной, бытовой, спортивной, научной, творческой) с помощью средств физической культуры и спорта [2]. Физкультурно-рекреационная деятельность – это организуемая по собственной инициативе, доступная, добровольно осуществляемая двигательная деятельность, характеризующаяся отсутствием жестко нормативной регламентации, самостоятельностью в выборе форм и способов ее осуществления [3].

Тот факт, что занятия проводятся на самодеятельной основе, в свободное время, при отсутствии педагогического контроля, обязывает нас учитывать возраст обучающейся молодежи в средних профессиональных учреждениях и думать о грамотном отборе форм физической рекреации.

Педагогический опыт и анализ методической литературы по данной теме привел к созданию «Программы организации рекреационной физкультурной деятельности, форм физической рекреации для обучающихся молодежи в колледже искусств». Программа представляет комплекс мероприятий, призванных обеспечить решение основных задач в области спортивно-оздоровительной работы со студентами колледжа вне стен колледжа.

Цель программы: совершенствование процесса физического воспитания и пропаганды здорового образа жизни среди обучающихся колледжа.

Задачи программы: Создание условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта. Обеспечение взаимодействия учебного и вне учебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом (таблица).

**Таблица – Формы, средства, методы, предусмотренные программой**

Формы физической рекреации	Средства физической рекреации	Методы
Вводная физическая рекреация (утренняя зарядка, гимнастика до учебных занятий) занятия в спортивных секциях, в физкультурно-оздоровительных группах, организация спортивных соревнований и туров, спортивных праздников, дней спорта проведение онлайн акций проведение челенджей проведение флешмоба	физические упражнения, комплексы упражнений на тренажерах, спортивные и подвижные игры, развлечения, психофизическая регуляция, релаксация, турпоходы и др.	строго регламентированного упражнения, неопредельные усилия, игровые и соревновательные методы.

Физическая активность студентов колледжа в свое свободное время оценивалась в процессе опроса с помощью специально разработанной анкеты, которая включает в себя вопросы:

- ведущие мотивы физкультурной активности на досуге;
- предпочитаемыми формы физической рекреации;
- уровень физической активности (учебная, спортивная, игровая, активный досуг);
- занятия физической культурой (значимость предмета, удовлетворенность, знания);
- самооценка физического состояния до и после физической активности на досуге;

Проведенные опросы среди студентов колледжа позволяют сделать следующие выводы:

- наиболее предпочитаемыми видами физической рекреации являются:
  - а) спортивная игра – настольный теннис (на переменах, после занятий, секция); игра способствует укреплению мышц ног, рук, спины и пресса, развивается дыхательная система;

б) онлайн-акции, каждый выполняет в своем темпе и ритме;

в) онлайн-челлендж; упражнения имеют соревновательный характер;

Физическая рекреация имеет эффект:

- оздоровительный: способствует повышению аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости (88 %);

- гедонистический: возможность заниматься вместе с друзьями, с однокурсниками (72,5 %);

- компенсаторно-релаксационный: необходимость переключения с одних видов деятельности на другие (34,5 %);

- мотивационный; желания научиться управлять своим телом (21,5 %);

- организация досуга: учитываются мотивы, пожелания обучающихся, возможность выбора (100%).

Выводы. Формами организации физической рекреации молодежи являются не только обязательная и элективная дисциплина «Физическая культура и спорт», организуемая в рамках реализации образовательной программы, но и различные спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия, самостоятельные занятия физическими упражнениями, занятия, организуемые в свободное время студентов.

Досуг – свободное время, где студент сам выбирает деятельность, реализуя индивидуальные интересы и получая удовольствие. Вовлеченность в спортивную деятельность является одним из компонентов свободного времени современной молодежи.

Мотивационный аспект вовлеченности в физкультурно-рекреационную деятельность связан с реализацией личных индивидуальных интересов с учетом наклонностей и потребностей.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Рыжкин, Ю. Е. К вопросу о понятии феномена «физическая рекреация» / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 56–57.

2. Боярская, Л. А. Теоретические основы двигательной рекреации : учеб.-метод. пособие / Л. А. Боярская ; М-во науки и высшего образования РФ. – Екатеринбург : Урал. ун-т, 2021. – 152 с.

3. Эльмурзаев, М. А. Физкультурно-рекреационная деятельность : понятие, содержательные компоненты / М. А. Эльмурзаев, К. Ш. Дунаев, М. К. Дунаев // Учебные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1 (143). – С. 227–232.

4. Горовой, В. А. Ориентация студенческой молодежи на занятия физкультурно-рекреационной деятельностью / В. А. Горовой // Полесский регион и наука XXI века : материалы VI Республ. научн.-практ. конф., Мозырь, 25 июня 2009 г./ МГПУ им. И. П. Шамякина ; редкол.: В. В. Валетов [и др.]. – Мозырь, 2009. – С.32–34.