

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему «Исследование развития двигательных способностей у студентов старших курсов средствами физической рекреации»

Обучающийся

Д.С. Чудиновских

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.пед.н., доцент, Г.М. Популо

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2023

Аннотация

на бакалаврскую работу Чудиновских Дарьи Сергеевны по теме:
«Исследование развития двигательных способностей у студентов старших курсов средствами физической рекреации»

В настоящее время на старших курсах обучения в ВУЗе, в частности, на третьем курсе учебные практические занятия по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту проводятся всего полтора часа в неделю, а на четвертом курсе совсем отсутствуют обязательные учебно-тренировочные занятия согласно учебным планам и программам. Очевидно существование гиподинамической ситуации среди студенческой молодежи. К тому же недостаток физических нагрузок может привести к нарушениям функций организма будущего резерва нашей страны.

В последнее время многие авторы указывают на ряд существующих проблем, связанных с физическим воспитанием студенческой молодежи, это, и низкие показатели двигательных способностей, и низкий уровень знаний в области физической культуры, а также ухудшение состояния здоровья [16], [27], [31]. Данные проблемы требуют поиска, и разработки новых в образовательной среде привлекательных для молодежи оздоровительных средств, программ и методик.

Актуальность данного исследования связана с недостаточностью изучения положительного опыта использования средств и методов физической рекреации для оздоровления студенческой молодежи и повышения их уровня физической подготовленности.

Анализ результатов проведенного исследования подтвердил выдвинутую автором гипотезу и позволил обосновать применение средств физической рекреации для улучшения показателей двигательных способностей студентов старших курсов.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы исследуемой проблемы.....	8
1.1 Сущностные характеристики физической рекреации.....	8
1.2 Особенности использования средств и методов физической рекреации со студентами.....	15
Глава 2 Методы и организация исследования	23
2.1 Методы исследования.....	23
2.2 Организация исследования	26
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение	28
3.1 Диагностика уровня развития двигательных способностей студентов старших курсов до педагогического эксперимента	28
3.2 Обоснование эффективности применения средств физической рекреации в физическом воспитании студентов старших курсов	31
3.3 Обсуждение результатов опытно-экспериментального исследования.....	32
Заключение	40
Список используемой литературы	42

Введение

Актуальность исследования. К сожалению, на современном этапе, при существующей тенденции снижения уровня благосостояния населения и социального статуса, а также ухудшения экологии окружающей среды, нравственное и физическое воспитание молодежи вызывает большую тревогу.

По мнению авторов Глоба Г.В., Афанасьевой В.А. «Проблема физической активности студентов и привлечения учащейся молодежи к занятиям физической культурой и спортом является проблемой современного общества, поскольку показатели функционального состояния студентов все ухудшаются. В физическом воспитании студенческой молодежи существует ряд проблем, таких как низкий уровень физической подготовленности, низкий уровень образованности в области физической культуры, необходимость улучшения здоровья студентов. Эти проблемы необходимо решать привлечением в образовательную систему новых, привлекательных и финансово доступных для молодежи направлений» [10].

В настоящее время на старших курсах обучения в ВУЗе, в частности, на третьем курсе учебные практические занятия по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту проводятся всего полтора часа в неделю, а на четвертом курсе совсем отсутствуют обязательные учебно-тренировочные занятия согласно учебным планам и программам. Очевидно существование гиподинамической ситуации среди студенческой молодежи. К тому же недостаток физических нагрузок может привести к нарушениям функций организма будущего резерва нашей страны.

Неслучайно авторы Сипаторова А.М., Мелихов Я.П. утверждают, что «Одним из физиологически важнейших компонентов нормальной жизнедеятельности человека, является физическая работа, она оказывает влияние на костно-суставной аппарат, обмен веществ, дыхание, на деятельность нервной и других систем организма. Поэтому надлежащий

уровень двигательной активности гармонично развивает организм анатомически и функционально, характеризует устойчивость человека к негативным условиям окружающей среды. Также из-за длительного ограничения нагрузки на мышечный аппарат есть риск возникновения обратных функциональных нарушений, а порой и ускорение возникновения патологических изменений в организме (гипертоническая болезнь, артериосклероз)» [27].

Следовательно, на современном этапе развития общества, который характеризуется ухудшением уровня здоровья молодежи, как никогда становится актуальной проблема оптимизации двигательной активности студентов старших курсов в рамках обеспечения их досуга. При этом разумно сочетать учебные занятия и физическую нагрузку с использованием средств физической рекреации в различных формах ее организации.

По мнению авторов Шептикиной Т.С., Сентябрева Н.Н., Шептикина С.А. «В периоды умственных и физических перегрузок возникает необходимость увеличивать долю различного рода восстановительных мероприятий, относящихся к зоне ответственности физической рекреации. В зависимости от степени напряженности текущей жизнедеятельности соотношение активности организма различного рода должно компенсироваться соответствующими рекреативными мероприятиями» [31].

Боярская Л.А. в своих трудах подчеркивает, что «В процессе двигательной рекреации человек не только восстанавливает свои силы, сохраняет и укрепляет здоровье, но и развивает физические качества, совершенствует функциональные системы организма, овладевает новыми моторными умениями и навыками. Двигательная рекреация — часть физической культуры, и, естественно, она основывается на тех же теоретических и методологических положениях и принципах» [7].

Неслучайно, рассуждая о рекреационных ресурсах, автор Седоченко С.В. отмечает «Поскольку физическая рекреация не является обязательной для исполнения, а относится к занятиям, организуемым только исходя из

интересов и потребностей человека, рекомендуется своевременно доводить до сведения населения информацию о необходимости, разнообразии и пользе средств физической рекреации» [26].

Таким образом, актуальность нашего исследования связана с недостаточностью изучения положительного опыта использования средств и методов физической рекреации для оздоровления студенческой молодежи и повышения их уровня физической подготовленности.

Теоретико-методологической базой исследования явились:

- теория здоровья (В.П. Петленко, М.Я. Виленский, А.М. Сипаторова, Я.П. Мелихов и др.);
- теория развития двигательных способностей (В.М. Зациорский);
- концепции оздоровительно-рекреационной деятельности (Р.Е. Мотылянская, Н.М. Амосов, Н.Г. Суржок и др.);
- теоретические основы физической культуры (Л.П. Матвеев, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, В.Н. Платонов и др.).

Объект исследования: процесс оздоровительно-рекреационной деятельности студентов старших курсов.

Предмет исследования: средства физической рекреации, используемые в физическом воспитании у студентов старших курсов вуза.

Цель исследования: изучение динамики изменения показателей двигательных способностей у студентов в результате использования средств физической рекреации.

Задачи исследования:

- Изучить показатели двигательных способностей у студентов до начала эксперимента.
- Подобрать средства физической рекреации, направленные на улучшение двигательных способностей у студентов старших курсов (девушек).
- Выявить динамику изменения показателей двигательных способностей у студентов после эксперимента.

Гипотеза исследования: предполагалось, что под влиянием использования средств физической рекреации произойдет повышение уровня развития двигательных способностей у студентов старших курсов.

Практическая значимость. Положительные результаты исследования могут быть рекомендованы к использованию преподавателями образовательных учреждений в процессе физического воспитания и при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями самими студентами, как во время обучения, так и после завершения обучения в вузе.

Структура бакалаврской работы. Данная работа изложена на 45 страницах и состоит из введения, трех глав, заключения, таблицы в количестве 12, рисунков 6 и 33 источника.

Глава 1 Теоретические основы исследуемой проблемы

1.1 Сущностные характеристики физической рекреации

Для нашей исследовательской работы была необходимость определиться с понятием «физическая рекреация» и рассмотреть процесс его возникновения.

По мнению украинского автора Андреевой О.В. «Рекреация – это понятие, охватывающее широкий круг проблем, связанных с поддержанием жизненных сил и оздоровлением человека. Рекреация – это пассивный и активный отдых в комплексе с другими оздоровительными мероприятиями вне производственной, учебной, научной и иной деятельности, направленный на формирование, восстановление, укрепление и сохранение здоровья человека, а также приносящий ему удовлетворение и удовольствие от этих мероприятий» [1].

По определению В. М. Выдрина физическая рекреация – это «процесс использования физических упражнений, игр, развлечений, а также природных факторов для активного отдыха, изменения вида деятельности, отвлечения от процессов, вызывающих физическую, психическую и интеллектуальную усталость, получения удовольствия от занятий физическими упражнениями» [8].

По мнению Ю.Е. Рыжкина «Физическая рекреация возникла в системе физического воспитания и первоначально выполняла педагогическую функцию, функционировала по законам данной системы. Затем различные виды и формы физической рекреации начали использоваться при проведении праздников, развлечений, национальных игр, религиозных обрядов и т.п. Физическая рекреация становилась важной частью жизни людей. В таких условиях физическая рекреация пополнялась социально значимыми функциями, становилась важным фактором социализации людей. Она служила средством активного отдыха, развлечения, укрепления здоровья.

Использование игровых форм двигательной активности в рамках физической рекреации позволяло моделировать деятельность человека, связанную с выполнением им в будущем каких-то социальных ролей» [24].

Следовательно, первоначальное предназначение физической рекреации было восстановление человеком сил, истраченных в процессе трудовой или учебной деятельности, т.е. оздоровление в результате оптимизация физического состояния организма человека. В разных странах по-разному понималась физическая рекреация: в европейских странах, как «спорт в свободное время» (Франция), народный спорт (Германия), двигательная рекреация (Чехия), в России как активный отдых или оздоровительная физическая культура и т.п.

В нашей стране физическая рекреация стала рассматриваться как предмет научных исследований в конце 50-х годов прошлого века. Многие авторы считают, что данная тема стала достаточно актуальной и до сих пор привлекает внимание ученых из различных научных областей, например, медиков, психологов, педагогов, социологов и др.» [2], [5], [12], [21].

Автор Кирсанов В.В. обращает внимание на то, что «В настоящее время обсуждение проблем, посвященных теории и практике рекреации, ведется достаточно активно. Это понятно, поскольку индустрия досуга и развлечений, индустрия туризма, фешн-бизнеса, функционирование курортных зон отдыха, парков так или иначе связаны с рекреацией. В этом контексте также вполне естественными выглядят попытки “возойти” к общей теории рекреации, что отражает стремление определить предметное поле рекреации, осмыслить рекреологию как специфическую область науки и социальной практики с соответствующей методологией исследований в данной области» [17].

Многие авторы, в частности, Выдрин В.М. считают, что «В отечественной науке физическая рекреация изучается преимущественно в рамках теории физической культуры, последняя считается ее родовым понятием, обосновываясь тем положением, что наличие в словосочетании

«физическая рекреация» слова «физическая» исходно ориентирует на сферу физической культуры, воздействие на состояние организма человека, т.е. на его биологическую основу» [8].

Представители отечественной педагогики С.А.М. Аслаханова и М.А. Эльмурзаева поддерживают данное мнение «В научных кругах существует мнение, что физическая рекреация является разделом физической культуры и общей рекреации. Основным признаком такого мнения считается – наличие двигательной деятельности, основная цель и получаемые результаты которой заключаются в оптимизации здоровья человека в совокупности физического, психологического, душевного и социального его компонентов. Наиболее интенсивно физическая рекреация изучается в рамках теории физической культуры. Но термин «физическая культура» обозначает лишь название социального явления, в реальной жизни она функционирует посредством своих разделов» [3].

Представитель культурологии Бербенец О.А., рассматривая физическую рекреацию в контексте повседневного досуга, считает, что «Физическая рекреация представляет собой сложный социокультурный феномен – это рекреативная деятельность, или активный отдых, позволяющий восстанавливать физические и психические силы человека. Как социокультурный институт она основана на конструкте доминирующей культуры, менталитете, идеологии и является формой социализации, мобилизации и организации социальной и духовной энергии его членов. Современная физическая рекреация протекает в рамках досуга, в том числе повседневного, который оказался возможным в результате изменившегося образа жизни общества, обусловленного перераспределением бюджета. Профессионализация досуга становится необходимостью, поскольку в культуре наблюдается тенденция увеличения свободного времени. Специалисты в области физической рекреации должны формировать потребность в активности, которая делает досуг интересным, увлекательным, способствующем долголетию и здоровью. Формирование такой ценности

современной России, как физическая рекреация, – это задача ряда экспертов-практиков, при этом культурология выступает методологическим обоснованием данной ценности» [5].

К тому же, по мнению С.-А.М. Аслаханова «В сфере досуга физическая рекреация организуется как активный отдых, развлечение, неформальное общение. Английский философ Бертран Рассел утверждал, что уметь с умом распорядится досугом – высшая степень цивилизованности. Но из современных людей лишь 10-12% умеют разумно организовать свой досуг, занимаясь в учреждениях дополнительного образования, спортивных секциях. Так, у молодежи зрелищные мероприятия занимают 1-3 часа в день, общение со сверстниками - 1 час, а вот двигательная активность - лишь 0,5 часа, что не благоприятствует их оздоровлению. Воспитание культуры досуга, использование двигательной активности для оздоровления, должны опираться на осознанное отношение человека к своему здоровью – важному фактору качества его жизни и полноценного развития» [2].

Авторы Подоляка А.Е. и Подоляка О.Б. обращают внимание на то, что «Культура восстановления физических и эмоциональных сил так же важна, как и умение эффективно работать. На современном этапе (при наличии большого количества стрессовых ситуаций) этот аспект жизнедеятельности приобретает особую значимость. При таких обстоятельствах важна интеграция общей и профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза. Во многих публикациях отмечается, что рекреационная среда вузов имеет значительный потенциал в формировании готовности студентов к сохранению и укреплению здоровья, но не используется должным образом. Следовательно, оздоровительно-рекреационная деятельность молодежи в высших учебных заведениях организована на недостаточном уровне, а значит интеграция физического воспитания и профессионального образования путем включения элементов физической рекреации для формирования профессионально значимых физических качеств является актуальной» [22].

Специалисты Пащенко Л.Г., Нестерюк А.А., Савельева Ю.Н., изучая мотивы занятия физической рекреацией, отмечают, что «Систематические занятия физическими упражнениями становятся все более очевидной общественно и индивидуально необходимой составляющей образа и стиля жизни каждого человека. Благодаря реализуемой государственной политике, направленной на создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и массовым спортом, отмечается увеличение числа лиц, вовлеченных в физкультурно-спортивную деятельность во время досуга. Вовлеченность, имеющая тесную связь с мотивацией, выражается не только в признании этой деятельности, но и в стремлении мобилизовать свои усилия (интеллектуальные, физические, волевые и др.) на решение поставленных задач. Специфической особенностью физической рекреации является отсутствие жесткой регламентации по используемым средствам, техники выполнения двигательных действий, выбору форм занятий, вариативность в регулярности в течение года и др., в том числе изменчивость ее структуры и функций» [21].

Рассматривая становление физической рекреации в зарубежной науке, авторы Эльмурзаев М.А., Зайцев А.В. и Мурашева М.В. отмечают, что «В послевоенные годы в различных зарубежных странах внимание государственных и общественных организаций к здоровью населения значительно усилилось, что объясняется негативными социально-экономическими последствиями войны. Были созданы крупные международные общественные объединения по рекреации: Всемирная (ВАРА) и Европейская (ЕЛРА) ассоциации досуга и активного отдыха, Международный совет здравоохранения, физического воспитания и активного отдыха и другие. Создаются многочисленные ассоциации и внутри конкретных зарубежных стран: Федеральное бюро по рекреации на открытом воздухе (США), Товарищество развития физической культуры (Польша) и т.д. Даже религиозные организации не оставляют без внимания физическую рекреацию, рассматривая её как одно из важных средств религиозного

воспитания населения за счет использования ритуальных танцев, эклектических форм физических упражнений, медитаций» [33].

Отечественные ученые, Эльмурзаев М.А., Зайцев А.В. и Мурашева М.В., в своих научных трудах отразили теоретические модели, характеризующие основные научные направления исследований зарубежных ученых в области физической рекреации: - экономическую модель (экономия на оплате временной нетрудоспособности, т.к. оздоровительно-рекреационная деятельность позволяет производителям редко болеть и повысить производительность труда. К тому же физкультурно-спортивные клубы на предприятиях освобождают их от уплаты налогов или оставляют на символическом уровне.); - терапевтическую модель (рекреационные мероприятия дают человеку возможность выхода его агрессивных инстинктов, имеющих эротическую основу, а также выхода избыточной энергии, отрицательных эмоций, что ведет к избеганию нарастающего напряжения и стресса); - социологическую модель (оздоровительно-рекреационная деятельность, проводимая в группах работников и менеджеров предприятий позволяют выявить лидеров, для дальнейшего их повышения в карьере и улучшения показателей производства); - компенсаторную модель (болельщики, наблюдающие за спортивными соревнованиями с целью самореализации, во избежание социальных конфликтов могут непосредственно сами принять участие в соревнованиях); - культурологическую модель (оздоровительно-рекреационная деятельность повышает культуру отношения к своему здоровью, культуру досуга, двигательную культуру и пр.) [33].

По мнению авторов Подоляка А.Е. и Подоляка О.Б. «В современном мире можно выделить несколько сложившихся научных школ по вопросам рекреации: французскую, американскую, немецкую. Они изучают деятельность социокультурных и рекреационных центров, психолого-педагогические аспекты досуга, реализацию принципов рекреации в

учреждениях культуры, инфраструктуры рекреационной и культурно-досуговой сферы, тенденции развития кадровых проблем» [22].

Педагоги-ученые С.А.М. Аслаханова и М.А. Эльмурзаева считают, что «В научных кругах существует мнение, что физическая рекреация является разделом физической культуры и общей рекреации. Основным признаком такого мнения считается – наличие двигательной деятельности, основная цель и получаемые результаты которой заключаются в оптимизации здоровья человека в совокупности физического, психологического, душевного и социального его компонентов. Наиболее интенсивно физическая рекреация изучается в рамках теории физической культуры. Но термин «физическая культура» обозначает лишь название социального явления, в реальной жизни она функционирует посредством своих разделов» [3].

Рассматривая подробно содержание физической рекреации, Шошина В.А. отмечает, что «Существуют разнообразные формы и виды рекреационной физической культуры, которые можно применять в учебном процессе вузов Российской Федерации. В структуре физической рекреации выделяют основные виды:

- спорт для всех (футбол, волейбол, плавание, теннис, легкая атлетика, лыжный спорт, велоспорт и другие);
- активный отдых (подвижные игры, состязания, развлечения);
- рекреационно-оздоровительные системы (шейпинг, аэробика, фитнес, пилатес, система К. Купера, П. Иванова, А. Стрельниковой, М. Гриненко и другие);
- спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия (дни спорта и здоровья, спортивные праздники и фестивали, спротландия, поезда «здоровья»);
- туризм (турпоход, турслет, экскурсия, тур, спортивное ориентирование и другие)» [32, с.45].

Однако автор Горовой В.А. утверждает, что «В современный период в мотивации большинства людей выражена тенденция к прагматизации досуга

(садоводство, дача, шитье и др.), у молодежи – к детерминированию гедонистической модели поведения и общения. В то же время, абсолютизация гедонистических устремлений юношей и девушек приводит к девиантному поведению: употреблению алкоголя, наркотиков, усилению лишь развлекательной активности» [11, с.21].

При этом в последние десятилетия в связи с модным трендом на ведение здорового образа жизни россияне с высоким и средним доходами позволяют себе реализовать свой возросший интерес к физическому здоровью, имиджу, применяя различные формы досуга. В данной ситуации физическая рекреация выступает как двигательная активность субъекта.

Белорусский автор Горовой В.А. считает, что физическая рекреация «позволяет удовлетворить различные потребности в ДА, восстановить временно сниженные или утраченные функции организма, повысить уровень физического здоровья и физической подготовленности человека. Несложные формы и средства, сочетания в занятиях элементов игры, соревнования и туризма делают ФР доступной для всех возрастов, любой общественной среды и социально- демографической группы» [11].

Неслучайно еще древнегреческий мыслитель Аристотель (IV век до н.э.) говорил: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие» (Я.Н. Гулько и др.,2000) [28].

1.2 Особенности использования средств и методов физической рекреации со студентами

На современном этапе развития общества, который характеризуется ухудшением уровня здоровья молодежи, как никогда становится актуальной проблема оптимизации двигательной активности студентов старших курсов в рамках обеспечения их досуга. При этом разумно сочетать учебные занятия и физическую нагрузку с использованием средств физической рекреации в различных формах ее организации.

По мнению авторов Подоляка А.Е. и Подоляка О.Б. «Оздоровительно-рекреационная деятельность в образовательном процессе вуза имеет больше практический, чем теоретический характер. Она реализуется не только в пределах учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт», но и с помощью создания различных спортивных, развивающих, творческих и других секций на базе вузов. Их назначение состоит в ориентации студенческой молодежи на активную деятельность: туризм, велоспорт, альпинизм, плавание, художественную самодеятельность, что способствует формированию здоровой и гармонично развитой личности. Отличительной особенностью рекреационной деятельности в вузе является ее (в основном) физический, активный характер, поэтому данный вид деятельности можно отнести к физической рекреации» [22].

Анализируя научную литературу по данной проблеме доценты Горовой В.А. и Митусова Е.Д. отмечают, что «если в первых работах, посвященных использованию средств ФР, в основном применялись элементы подвижных и спортивных игр, гимнастических и легкоатлетических упражнений, то в настоящее время спектр средств значительно расширился» [12].

Отечественный педагог Цибулькинова В.Е. к рекреационным занятиям относит «рекреационно-лечебные (санаторно-курортное лечение и др.); рекреационно-оздоровительные (пешие прогулки, ходьба и др.); рекреационно-спортивные (спортивные игры и др.); рекреационно-познавательные (экскурсии и др.). Одним из ключевых принципов физкультурно-рекреационной деятельности является самоконтроль и врачебный контроль, сознательно-ответственная позиция по отношению к своему здоровью, что выражается в соблюдении режима труда и отдыха, наблюдении за самочувствием, ЧСС и артериальным давлением» [30].

Представитель отечественной психологии Реховская С.Н. к интересным формам физической рекреации у студентов относит «велосипедный спорт и легкая атлетика, а самыми популярными –

спортивные игры и утренняя зарядка. Главным мотивом рекреационно-оздоровительных занятий является совершенствование. В качестве основных причин, мешающих заниматься ФР, выступают такие факторы: нехватка времени, домашние дела, усталость во время учебы, отсутствие привычки заниматься физическими упражнениями в процессе ФР» [23].

По мнению Выдрина В.М. средства физической рекреации можно «разделить на три группы: 1) различные виды прогулок, экскурсий и развлечений на природе; 2) народные физические упражнения, игры и развлечения; 3) упрощенные игры с мячами» [9].

Интересен подход автора Харитонов А.В. к классификации средств физической рекреации «циклические виды (легкая атлетика, лыжный спорт и прогулки, плавание), единоборства (бокс, борьба, восточные единоборства), спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, теннис, настольный теннис) и рекреационные (шахматы, шашки, стрельба, атлетическая гимнастика, массаж, закаливание, туризм, рыболовство, охота). Вместе с тем данная классификация не является исчерпывающей, так как к циклическим видам спорта помимо перечисленного не отнесены бег, купание, катание на велосипеде; к рекреационным – посещение загородных баз отдыха, участие в массовых мероприятиях. Помимо этого, в последнее время широко используется понятие дачной рекреации» [29].

Авторы Иванов А.В. и Чолаков О.Д. в своих работах, анализируя использование, на первых курсах вуза, средств рекреационных и спортивных игр при организации активного досуга студенческой молодежи, пишут «О необходимости внедрения в образовательный процесс в вузах программ оздоровительных занятий обучающихся первых курсов на основе использования средств рекреационных и спортивных игр. Проведенный анализ двигательной активности обучающихся первых курсов позволил выявить у половины низкую двигательную активность и мотивацию занятиями физической культуры. Разработанная программа занятий включает три основные части – теоретическую, практическую и

познавательную. Она охватывает ряд методов, влияющих на привлечение обучающихся к занятиям рекреационной деятельностью и повышение их мотивации к занятиям физической культурой, продолжительность которых 60 минут, частота – дважды в неделю. Рекомендуется использовать игровые упражнения с волейбольными, теннисными и футбольными мячами (эстафеты, подвижные игры, конкурсы, спортивные викторины, развлекательные мероприятия, праздники, сюжетно-ролевые игры, способствующие увеличению двигательной активности и заинтересованности обучающихся) заниматься ими, а значит —укреплять свое здоровье» [16].

Представители отечественной педагогики Гудков Ю.Э., Мазитова Н.В., Мунирова Е.А. в физической рекреации студентов рассмотрели применение стрит воркаута как вида активности позволяющего проведение учебно-тренировочных занятий на свежем воздухе. Данные занятия предполагают включение в программу упражнений на брусках, гимнастической стенке, перекладине, а также возможное использование объектов городской архитектуры. Отличительной особенностью любителей предпочитающих данный вид активной деятельности является выполнение упражнений без отягощений, т.е. с весом собственного тела. «Street Workout, позиционируется сегодня, как один из способов популяризации среди молодежи ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей [13, с.119].

Борина Ю.Ю., Рыбакова Е.О., Сапегин С.В. предлагают в рамках физической рекреации привлекать студентов к участию на занятиях флаг-футболом «Организация и проведение занятий флаг-футболом со студентами в учебное и внеучебное время является современным спортивно-ориентированным направлением, способствующим укреплению здоровья, социализации, повышению умственной и физической работоспособности. Являясь доступным игровым видом спорта, флаг-футбол позволяет сформировать несколько команд от вуза для участия в официальных соревнованиях. Проведение турниров по флаг-футболу позволяет студентам

проявлять себя во внутривузовских, региональных, всероссийских и международных соревнованиях» [6].

По мнению авторов Зайцева В.П., Крамского С.И., Манучаряна С.В. «для восстановления здоровья студентов следует отнести следующие мероприятия:

- построение комплексной программы физической рекреации для формирования, укрепления и сохранения их здоровья на всех уровнях жизни с учетом пола, возраста, физической подготовленности и других условий, и обстоятельств;
- разработка валеологических и рекреационных мероприятий, направленных на восстановление здоровья студентов, их социального и профессионального положения;
- совместную творческую деятельность преподавателей, студентов, медицинского персонала, комбината питания, дворца культуры, деканатов и администрации вуза. Причем, ведущая роль в этом деле отводится преподавателям и студентам;
- использование современных методов здоровьесформирующих технологий, адекватных для каждого студента» [14].

Представители педагоги Зайцев В.П., Манучарян С.В., Прусик К.Я., Прусик Е.К., Цеслицкая М.З., Шарк-Ецкардт М.К. утверждают, что «В последние годы возникли новые увлечения человеком, которые носят чисто рекреационный характер: экологический туризм, дельтаплан, виндсерфинг, скандинавская ходьба, аэробика, шейпинг и другие. К средствам физической рекреации относятся любые физические упражнения, игры, развлечения, а также рекреационный спорт, удовлетворяющий указанные выше потребности. Занятия им организуются в средних специальных учебных заведениях и вузах, на фабриках и заводах, предприятиях и учреждениях, в офисах, фирмах и в различных организациях. Основной его целью является организация досуговой творческой деятельности для укрепления здоровья, а не достижение предельных показателей в спорте» [15].

Результаты исследований педагогов Горowego В.А. и Митусовой Е.Д., изучавших интересы студентов к выбору средств физической рекреации показывают, что «наибольший интерес у студентов вызывают такие виды спорта, как футбол, плавание, баскетбол, туризм, у студенток – аэробика, плавание, настольный теннис, туризм» [12].

Авторы Ахметов С.М., Погребной А.И., Минченко В.Г., Заднепровская Е.Л. после проведения онлайн-опроса пришли к следующим выводам «1) наибольший интерес у студентов спортивного вуза вызывают активные и экстремальные виды отдыха; 2) обучающиеся предъявляют меньше требований к качеству рекреационных услуг, отдавая предпочтение стоимости, популярности направления, коллективному отдыху, возможности планировать отдых самостоятельно, используя два канала приобретения рекреационных услуг – самостоятельно и через Интернет; 3) самыми attrактивными для рекреации являются морское побережье и горные районы» [4].

По мнению Горowego В.А. относительно методов использования упражнений физической рекреации «Для успешного воспитания основных физических качеств у студентов необходимо опираться на закономерную периодичность работоспособности в учебном году. Согласно этому в первой половине каждого семестра на учебных и самостоятельных занятиях целесообразно применять физические упражнения с преимущественной (до 70-75%) направленностью на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости с интенсивностью по ЧСС 120-180 уд/мин; во второй половине каждого семестра с преимущественной (до 70-75%) направленностью на развитие силы, общей и силовой выносливости с интенсивностью по ЧСС 120-150 уд/мин. Первая часть в семестре совпадает с более высоким функциональным состоянием организма, вторая - с его относительным снижением. Занятия, построенные на основе такого планирования средств физической подготовки, оказывают стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов, улучшают их

самочувствие, обеспечивают прогрессивное повышение уровня физической подготовленности в учебном году» [11].

Многие авторы, в частности, Седоченко С.В. предлагают в процессе учебно-тренировочных занятий в рамках физической рекреации использовать форму «дискуссий при обсуждении ряда вопросов, касающихся практического применения теоретических аспектов, а также в процессе решения ситуационных задач. Дискуссионная форма познавательной деятельности предполагает обмен мнениями между студентами по обсуждаемой проблеме. Особенность данной формы в ходе применения средств физической рекреации является возможность для каждого обучающегося не только высказать наличие прикладного решения дискуссионной задачи с учетом жизненной ситуации, но и проявить творческую самостоятельность и дать свою оценку результатов решения обсуждаемого вопроса. Практико-ориентированные задания являются мотивационным стимулом, побуждающим студентов к повышению уровня знаний в конкретной области, особенно при условии получения лично значимого опыта. В рамках изучения дискуссионного задания по физической рекреации студенты дифференцируют: рекреационные потребности студентов, спортсменов, студентов занимающихся спортом, рекреационные потребности школьников разных возрастных категорий, рекреационные потребности городских и сельских жителей» [25].

Выводы по главе

В первой главе мы попытались раскрыть особенности понятия «физическая рекреация» характерных для разных стран: в европейских странах, как «спорт в свободное время» (Франция), народный спорт (Германия), двигательная рекреация (Чехия), в России как активный отдых или оздоровительная физическая культура и т.п.

Рассмотрели процесс возникновения физической рекреации, начиная от первоначального ее предназначения, как восстановление человеком сил, истраченных в процессе трудовой или учебной деятельности, т.е.

оздоровление в результате оптимизация физического состояния организма человека до получения удовольствия от активного отдыха в процессе неформального общения во время занятия.

Подробно остановились на формах организации и методах использования упражнений физической рекреации, проанализировали предпочтения студенческой молодежи в выборе различных популярных средств физической рекреации. Из анализа литературных источников видно, что студенты неспортивного профиля предпочитают спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис и т.п.), аэробика, атлетическая гимнастика, плавание, а студенты спортивных вузов предпочитают экстремальные виды деятельности для активного отдыха.

Таким образом, в последние годы физическая рекреация становится популярным в организации времяпрепровождения студенческой молодежи. К тому же данные занятия, согласно анализу литературных источников по изучаемой проблеме, оказывают положительный эффект на умственную работоспособность студентов и улучшают уровень их здоровья.

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Методы исследования:

- анализ литературных источников,
- тестирование физической подготовки,
- педагогическое наблюдение,
- педагогический эксперимент,
- методы математической статистики.

Анализ литературных источников по проблеме исследования.

Изучались и анализировались литературные источники, авторефераты диссертаций, представляющие интерес для нашего исследования. На основе полученной информации по проблеме исследования были сформулированы цели и задачи дипломной работы. Изучение мнения ведущих ученых, изложенных в литературных источниках, в том числе и противоречивых, позволило выдвинуть рабочую гипотезу, иными словами логически обоснованную вероятность, т.е. предположение.

Тестирование двигательных способностей. Для оценки двигательных способностей участников эксперимента использовались тесты, проводимые согласно рекомендациям В.И. Ляха: «педагогические тесты для определения общей подготовленности участников эксперимента:

- бег 100 метров с низкого старта. Тест предназначен для оценки физического качества быстрота. Время выполнения упражнения дистанции фиксируется секундомером с точностью до 0,1 с.;
- наклон туловища вперед из положения стоя. Тест предназначен для измерения гибкости и выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке. Испытуемый выполняет наклон вперед и задерживает это положение не менее 2 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см.;

- прыжок в длину с места. Тест предназначен для оценки скоростно-силовых качеств. Результат измеряется в сантиметрах, с точностью до 0,1 см.;
- бег 2000 метров из положения высокого старта. Тест предназначен для измерения выносливости. Время выполнения упражнения дистанции фиксируется секундомером с точностью до 0,1 с.;
- челночный бег 3×10 метров из исходного положения – высокий старт. Тест позволяет оценить ловкость. Время выполнения упражнения дистанции фиксируется секундомером с точностью до 0,1 с.;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Испытуемый из положения упора лежа на полу, сгибает локти под углом 90 градусов, а затем снова выпрямляет их. Считаются только правильно выполненные отжимания» [19].

Педагогическое наблюдение. Для получения срочной информации о влиянии тренировочной нагрузки на организм участников эксперимента мы использовали метод педагогического наблюдения, что позволило подобрать адекватную нагрузку для студентов с учетом их возрастных особенностей и физической подготовленности. Данный метод позволял вести контроль за состоянием девушек в процессе учебно-тренировочных занятий.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился на спортивной базе Тольяттинского государственного университета. Оздоровительно-рекреационные занятия, как у участников контрольной группы из 15 человек, так и у участников экспериментальной группы из 15 человек проводились 2 раза в неделю. В ЭГ проводились прогулки, пробежки в подготовительной части учебно-тренировочного занятия, в основной части занятия игра в волейбол, а в заключительной части занятия упражнения на растягивание в парах.

Для сравнительного анализа результатов использовался метод математической статистики, согласно рекомендациям авторов, Колмогоровой Н.В. и Аксютиной З.А., данным в учебном пособии «Методология и методика психолого-педагогических исследований»:

- «средняя арифметическая величина М по формуле 1:

$$M = \frac{\sum Xi}{n}, \quad (1)$$

где Σ – символ суммы,

X_i – значение отдельного измерения,

n – число вариант» [18];

- «среднее квадратичное отклонение по формуле 2:

$$M = \frac{X_{i \max} - X_{i \min}}{K}, \quad (2)$$

где $X_{i \max}$ – наибольший показатель,

$X_{i \min}$ – наименьший показатель,

K – табличный коэффициент» [18];

- «стандартная ошибка среднего арифметического значения по формуле 3:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}, \quad (3)$$

где σ – среднее квадратичное отклонение, n – число значений» [18];

- «двухвыборочный t – критерий для независимых выборок по формуле 4:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{(m_1^2 + m_2^2)}} \quad (4)$$

где M_1 - среднее арифметическое первой выборки;
 M_2 – среднее арифметическое второй выборки;
 m_1 - ошибка среднего арифметического первой выборки;
 m_2 – ошибка среднего арифметического второй выборки» [20].

2.2 Организация исследования

Первый этап исследовательской работы (сентябрь-октябрь 2022 г.) позволял изучать и анализировать литературные источники, авторефераты диссертаций, представляющие интерес для нашего исследования.

Второй этап исследования предусматривал предварительную оценку физической подготовленности участников эксперимента. Были разработаны комплексы упражнений с использованием средств фитнеса. На данном этапе исследования проводился педагогический эксперимент с октября 2022 г. по апрель 2023 г.

Третий этап исследования (май 2023 г.) включал вторичное тестирование физической подготовки юных фигуристов и проведение сравнительного анализа первичных и вторичных результатов. Данный этап посвящался оформлению научно-исследовательской работы.

Выводы по главе

Во второй главе описаны методы и организация исследования.

Для оценки двигательных способностей участников эксперимента подобраны шесть информативных тестов: «бег 100 метров», «бег 2000 м», «наклон вперед из положения стоя на скамейке», «челночный бег 3 на 10 метров», «прыжок в длину с места», «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Для сравнительного анализа результатов использовался метод математической статистики, согласно рекомендациям авторов Колмогоровой Н.В. и Аксютиной З.А., данным в учебном пособии «Методология и методика психолого-педагогических исследований».

В данной главе дается подробное описание этапов исследования.

Первый этап исследовательской работы (сентябрь-октябрь 2022 г.) позволял изучать и анализировать литературные источники, авторефераты диссертаций, представляющие интерес для нашего исследования.

Второй этап исследования предусматривал предварительную оценку физической подготовленности участников эксперимента. Были разработаны комплексы упражнений с использованием средств фитнеса. На данном этапе исследования проводился педагогический эксперимент с октября 2022 г. по апрель 2023 г.

Третий этап исследования (май 2023 г.) включал вторичное тестирование физической подготовки юных фигуристов и проведение сравнительного анализа первичных и вторичных результатов. Данный этап посвящался оформлению научно-исследовательской работы.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Диагностика уровня развития двигательных способностей студентов старших курсов до педагогического эксперимента

На четвертом курсе в высших учебных заведениях у студентов не проводятся обязательные практические занятия по физическому воспитанию, в последние десятилетия нет отведенных часов на данную дисциплину в учебных планах. Основная масса студентов, не имея достаточных материальных средств, т.е. финансовых возможностей, не могут себе позволить заниматься физическими упражнениями в платных группах фитнес клубов. В нашей исследовательской работе, прежде чем приступить к диагностике уровня развития двигательных способностей студентов четвертого курса, мы провели опрос и изучили интересы студентов.

До педагогического эксперимента в беге на 100 м, используемом для определения уровня развития скоростных способностей, достоверной разницы ($P > 0,05$) между девушками экспериментальной и контрольной групп обнаружить не удалось, смотрим таблицу 1.

Таблица 1 – Тест «Бег на 100 м», с

Тесты	ЭГ	КГ	t	p
	$M \pm \sigma$	$M \pm \sigma$		
Результат до эксперимента	$19,41 \pm 0,68$	$19,53 \pm 0,76$	0,63	$> 0,05$

До педагогического эксперимента при выполнении «наклона вперед из положения стоя», используемом для определения уровня развития гибкости, достоверной разницы ($P > 0,05$) между студентами старших курсов экспериментальной и контрольной групп обнаружить не удалось, смотрим таблицу 2.

Таблица 2 – Тест «Наклон вперед из положения, стоя на тумбе», см

Тесты	ЭГ	КГ	t	p
	М±σ	М±σ		
Наклон вперед из положения стоя на тумбе (см)	10,45±0,36	11,04±0,65	0,78	>0,05

До педагогического эксперимента при выполнении челночного бега 3x10 метров, используемом для определения уровня развития координационных способностей, достоверной разницы ($P>0,05$) между студентами старших курсов экспериментальной и контрольной групп обнаружить не удалось, смотрим таблицу 3.

Таблица 3 – Тест «Челночный бег 3x10м», с

Тесты	ЭГ	КГ	t	p
	М±σ	М±σ		
Челночный бег 3x10м	12,22±0,92	12,12±0,74	0,27	>0,05

До педагогического эксперимента при выполнении бега на 2000 м, используемом для определения уровня развития общей выносливости, достоверной разницы ($P>0,05$) между студентами старших курсов экспериментальной и контрольной групп обнаружить не удалось, смотрим таблицу 4.

Таблица 4 – Тест «Бег на 2000 м»

Тесты	ЭГ	КГ	t	p
	М±σ	М±σ		
Бег на 2000 м (мин,с)	14,43±0,24	14,36±0,46	0,54	>0,05

До педагогического эксперимента при выполнении «прыжка в длину с места», используемом для определения уровня развития скоростно-силовых качеств, достоверной разницы ($P>0,05$) между студентами старших курсов

экспериментальной и контрольной групп обнаружить не удалось, смотрим таблицу 5.

Таблица 5 – Тест «Прыжок в длину с места», см

Тесты	ЭГ	КГ	t	p
	М±σ	М±σ		
Прыжок в длину с места (см)	170,67±9,26	168,95±8,73	0,61	>0,05

До педагогического эксперимента при выполнении отжимания от пола, используемом для определения уровня развития силовых способностей, достоверной разницы ($P>0,05$) между студентами старших курсов экспериментальной и контрольной групп обнаружить не удалось, смотрим таблицу 6.

Таблица 6 – Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре», количество раз

Тесты	ЭГ	КГ	t	p
	М±σ	М±σ		
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	7,86±4,22	8,49±2,88	0,46	>0,05

Таким образом, до педагогического эксперимента при выполнении упражнений, используемых для определения двигательных способностей, между студентами старших курсов (девушек) экспериментальной и контрольной групп обнаружить не удалось, смотрим таблицы 1-6.

3.2 Обоснование эффективности применения средств физической рекреации в физическом воспитании студентов старших курсов

Педагогический эксперимент проводился в спортивных залах, на открытых площадках в лесу и на набережной. Контрольная группа из пятнадцати человек занимались один раз в неделю (шестьдесят минут - прогулка в лесу, двадцать минут - общеразвивающие упражнения и десять минут по выбору настольный теннис, или бадминтон, или подвижные игры). Участники экспериментальной группы из пятнадцати человек занимались два раза в неделю: первое учебно-тренировочное занятие (двадцать минут прогулка в лесу, десять минут выполнения заданий с мячами в парах или в кругу и сорок минут игра в волейбол); второе учебно-тренировочное занятие - игровой день в волейбол по правилам (согласно структуре учебно-тренировочного занятия, рассчитанного на 90 минут).

Средства, используемые в экспериментальной группе в рамках физической рекреации:

- первый раз в неделю в подготовительной части урока (прогулка по лесу, комплексы общеразвивающих упражнений в игровой форме («Вызов номеров», «Сокол и сороки», «Запрещенное движение» и т.п.), а также упражнения на растягивание различных мышечных групп); в основной части урока (упражнения с мячами: выполнение приемов и передач двумя руками сверху, снизу; выполнение передач верхних и нижних на месте, с продвижением, в прыжке; выполнения подач и приемов; выполнение нападающего удара на сетку и постановки блока, двусторонняя игра в волейбол); в заключительной части урока (упражнения с собственным весом на силу, как для мышц спины, ног, так и для рук, плечевого пояса, груди, брюшного пресса, косых мышц живота, а также упражнения на растягивание мышц, которые нагружались на занятии);
- второй раз в неделю в подготовительной части урока (пробежка 5-7

минут на беговой дорожке, или катание на велосипеде -15 минут, комплексы общеразвивающих упражнений, прыжки на скакалке, а также упражнения на растягивание различных мышечных групп), в основной части урока (произвольная работа в парах или в кругу с волейбольными мячами и двусторонняя игра с соблюдением правил игры) а в заключительной части (упражнения на растягивание мышц и подведение итогов).

3.3 Обсуждение результатов опытно-экспериментального исследования

В результате использования в свободное от учебы время средств физической рекреации и сравнительного анализа мы пришли к следующим показателям двигательных способностей студентов старших курсов. Смотрим ниже в виде таблиц и рисунков.

Остались без изменений средние показатели бега на короткие дистанции в контрольной группе. Незначительно улучшились средние показатели бега на короткие дистанции у участников экспериментальной группы на 0,84 с, но с достоверной разницей в пользу студентов экспериментальной группы с разницей результатов на 0,71 с, при $t=2,21$ ($p<0,05$), что можно наблюдать из таблицы 7.

Таблица 7 – Тест «Бег на 100 м»

Группа	ЭГ	КГ	t	P
	М±σ	М±σ		
Результат до эксперимента	19,41±0,68	19,53±0,76	0,63	>0,05
Результат после эксперимента	18,69±1,22	19,39±0,83	2,21	<0,05

Данные изменения бега на 100м отражены на рисунке 1.

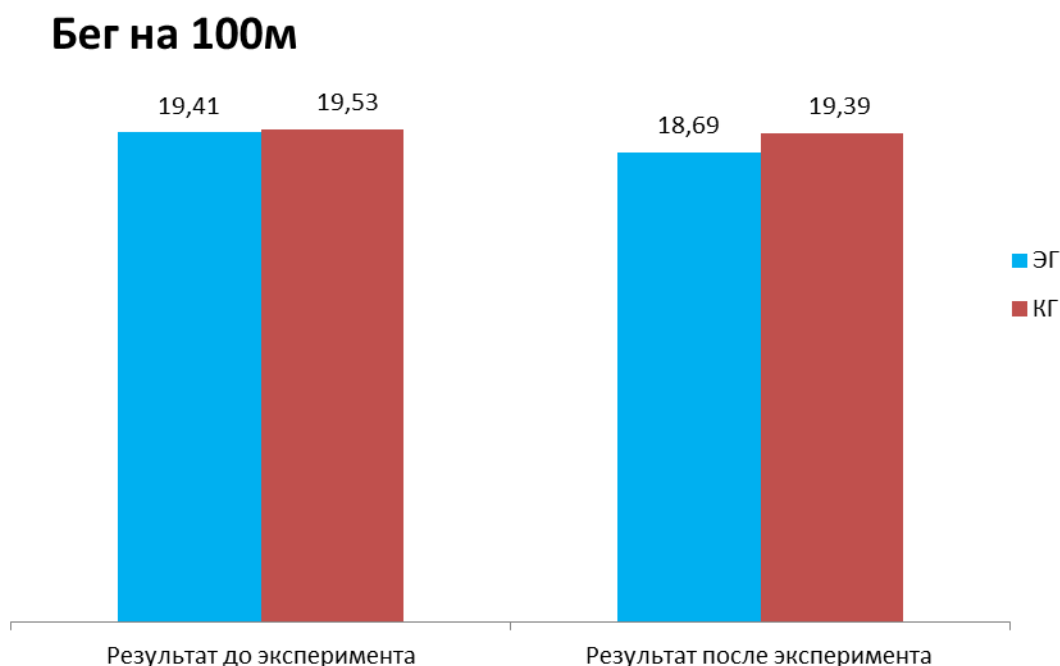


Рисунок 1 – Результаты бега на 100м (с)

Улучшился средний результат подвижности в суставах, как у участников КГ на 1,03 см, так и у участников ЭГ на 4,01 см, надо заметить, есть достоверная разница в пользу студентов старших курсов ЭГ на 2,88 см, при $t=2,55$ ($p<0,05$), можем наблюдать из таблицы 8.

Таблица 8 – Тест «Наклон вперед из положения стоя»

Группа	ЭГ	КГ	t	P
	М±σ	М±σ		
Результат до эксперимента	10,45±0,36	11,04±0,65	0,78	>0,05
Результат после эксперимента	14,95±4,17	12,07±2,56	2,55	<0,05

Данные изменения в тесте на определение гибкости отражены на рисунке 2.

Наклон вперед из положения стоя

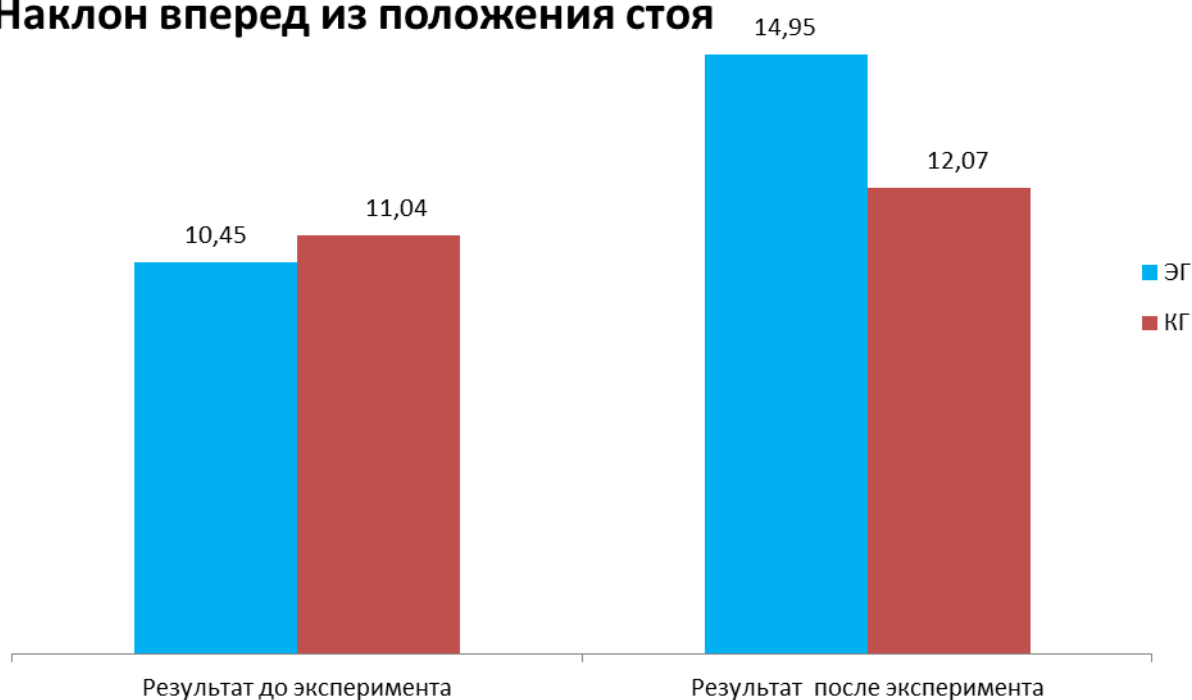


Рисунок 2 – Результаты показателей в тесте «Наклон вперед из положения стоя»

Улучшился средний результат координационных способностей, как у участников КГ на 0,29 секунды, так и у участников ЭГ на 1,27 секунды, надо заметить, есть достоверная разница в пользу студентов старших курсов ЭГ на 0,88 с, при $t=2,41$ ($p<0,05$), можем наблюдать из таблицы 9.

Таблица 9 – Тест «Челночный бег 3x10м»

Группа	ЭГ	КГ	t	P
	М±σ	М±σ		
Результат до эксперимента	12,22±0,92	12,12±0,74	0,27	>0,05
Результат после эксперимента	10,95±0,68	11,83±1,21	2,41	<0,05

Данные изменения координационных способностей отражены на рисунке 3.

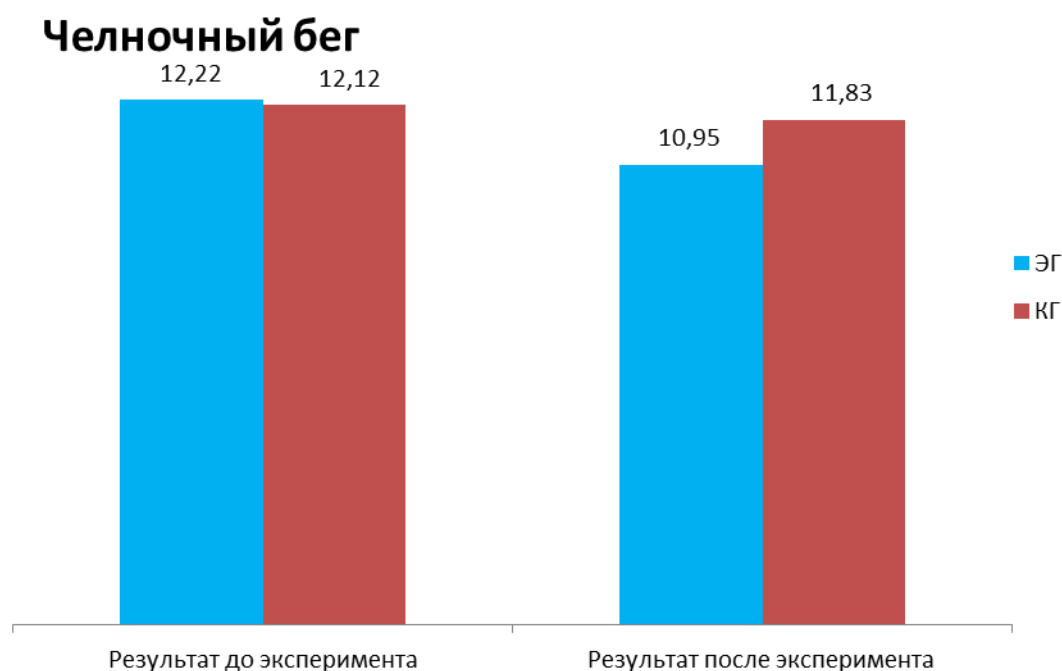


Рисунок 3 – Результаты показателей в тесте «Челночный бег 3x10м» (с)

Улучшились средние показатели на общую выносливость, и в контрольной группе на 54 секунды, и в экспериментальной группе на 2 минуты 18 секунд но с достоверной разницей в пользу студентов экспериментальной группы с разницей результатов на 1 минуту 17 секунд, при $t=2,36$ ($p<0,05$), что можно увидеть в таблице 10.

Таблица 10 – Тест «Бег 2000 м»

Группа	ЭГ	КГ	t	P
	М±σ	М±σ		
Результат до эксперимента	14,43±0,24	14,36±0,46	0,54	>0,05
Результат после эксперимента	12,25±1,46	13,42±1,16	2,36	<0,05

Наглядно изменение выносливости можно увидеть на рисунке 4.

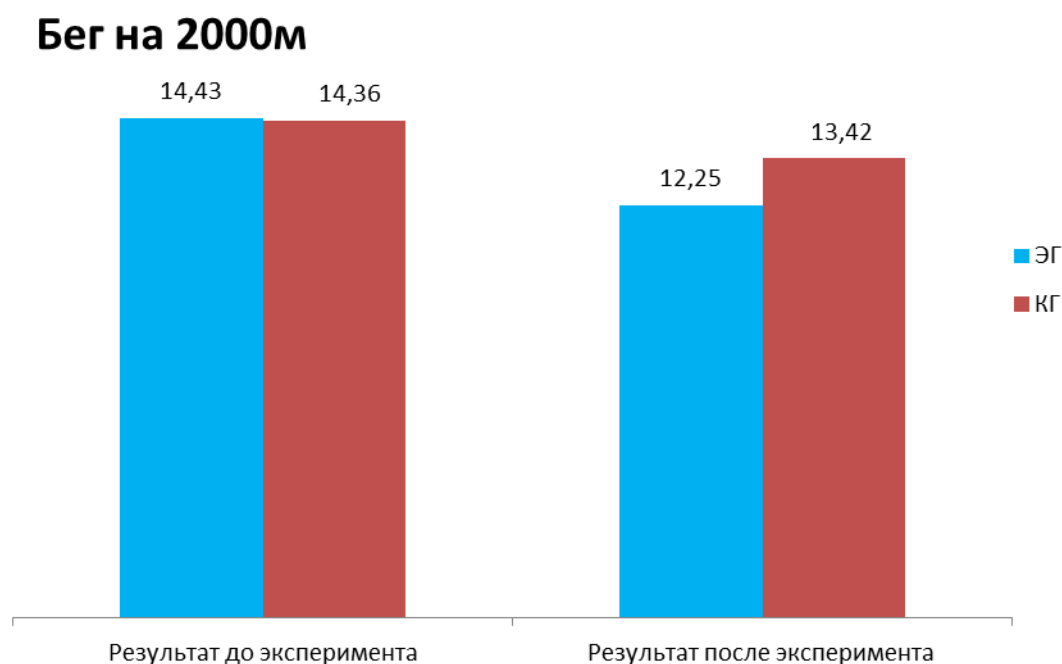


Рисунок 4 – Результаты показателей в тесте «Бег 2000м» (мин,с)

Улучшились средние показатели скоростно-силовых способностей, и в контрольной группе на 1,61 см, и в экспериментальной группе на 7,07 см, но с достоверной разницей в пользу студентов экспериментальной группы с разницей результатов на 7,18 см, при $t=2,22$ ($p<0,05$), что можно увидеть в таблице 11.

Таблица 11 – Тест «Прыжки в длину с места»

Группа	ЭГ	КГ	t	P
	М±σ	М±σ		
Результат до эксперимента	170,67±9,26	168,95±8,73	0,61	>0,05
Результат после эксперимента	177,74±10,32	170,56±9,14	2,22	<0,05

Наглядно изменение скоростно-силовых способностей можно увидеть на рисунке 5.

Прыжок в длину с места

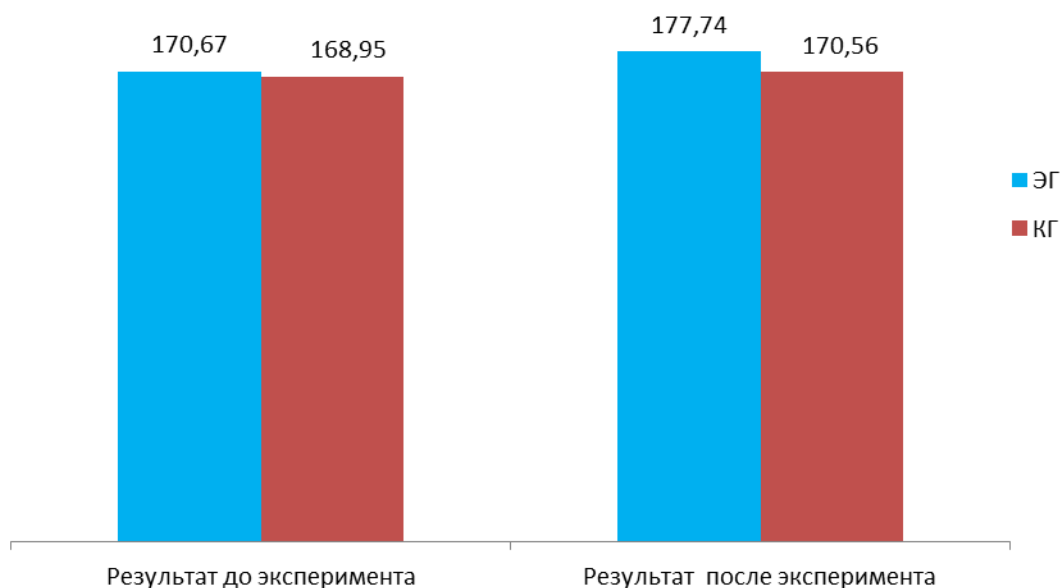


Рисунок 5 – Результаты показателей в тесте «Прыжки в длину с места» (см)

Улучшились средние показатели силовых способностей, и в контрольной группе на 0,16 раза, и в экспериментальной группе на 3,43 раза, но с достоверной разницей в пользу студентов экспериментальной группы с разницей результатов на 2,64 раза, при $t=2,29$ ($p<0,05$), что можно увидеть в таблице 12.

Таблица 12 – Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре»

Группа	ЭГ	КГ	t	P
	М±σ	М±σ		
Результат до эксперимента	7,86±4,22	8,49±2,88	0,46	>0,05
Результат после эксперимента	11,29±3,83	8,65±2,87	2,29	<0,05

Наглядно изменение силовых способностей можно увидеть на рисунке 6.

Сгибание и разгибание рук в упоре

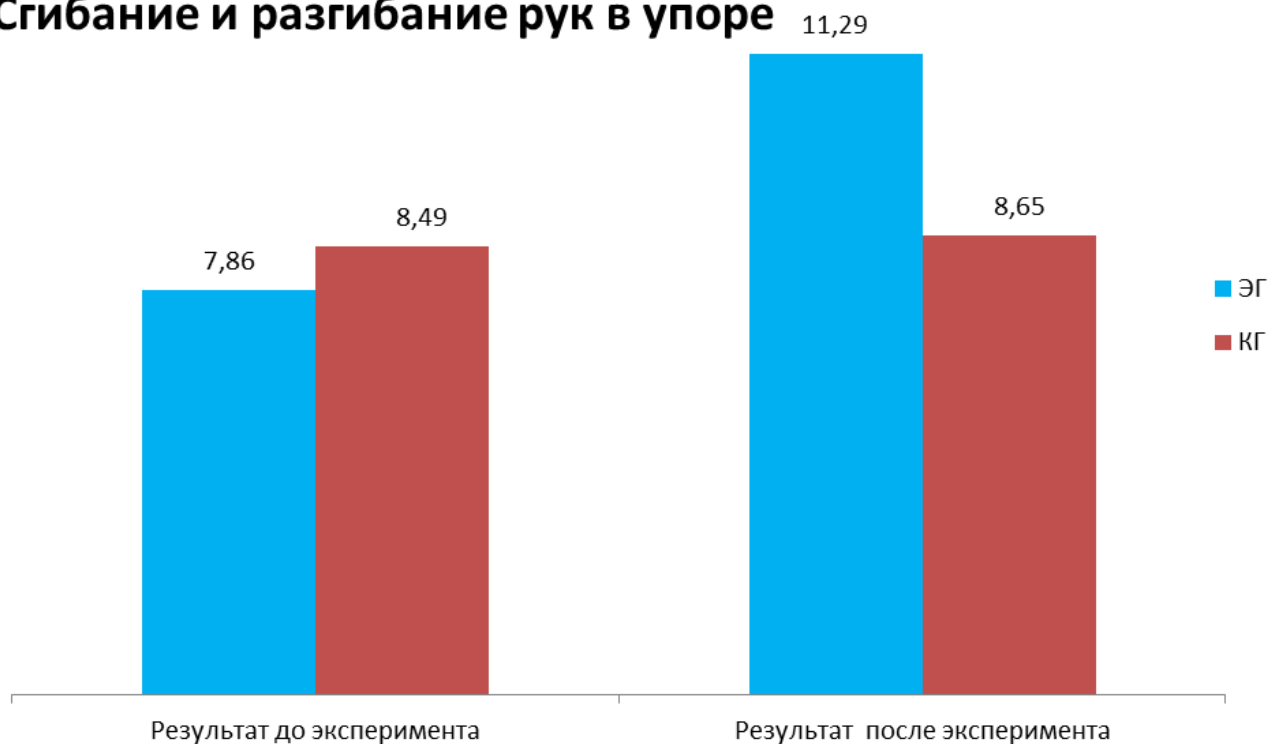


Рисунок 6 – Результаты показателей в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре» (кол-во раз)

Таким образом, по результатам проведенной нами экспериментальной работы видно, что малоподвижный образ жизни студентов старших курсов, где отсутствуют обязательные часы по физическому воспитанию, ведет к понижению уровня их физической подготовленности. На основании полученных положительных результатов научно-исследовательской работы мы рекомендуем изучать интересы студентов старших курсов и давать им возможность заниматься физическими упражнениями с использованием средств физической рекреации для оптимизации двигательной активности, что позволит повысить их физическую подготовленность, в частности, двигательные способности.

Выводы по главе

В данной главе описывается диагностика двигательных способностей студентов старших курсов гуманитарно-педагогического института ТГУ до

начало эксперимента. Проведен сравнительный анализ результатов первичного тестирования контрольной и экспериментальной групп.

Подробно рассматриваются разработанные комплексы упражнений с использованием средств физической рекреации на дополнительных занятиях по физическому воспитанию, включающие в себя прогулки по лесу, набережной, ходьбу на беговых дорожках, и катание на велосипедах, велотренажерах, а также подвижные игры и подводящие упражнения для игры в волейбол и двустороннюю игру в волейбол.

В третьей главе представлены таблицы и рисунки последнего этапа исследовательской работы. Проведен сравнительный анализ результатов первичного и вторичного тестирования показателей двигательных способностей участников эксперимента. Произошедшие достоверные изменения по показателям двигательных способностей между участниками экспериментальной и контрольной групп подтверждают выдвинутую гипотезу.

Заключение

Анализ литературных источников по рассматриваемой проблеме исследования позволил: раскрыть особенности понятия «физическая рекреация»; подробно остановиться на формах организации и методах использования средств физической рекреации; выяснить предпочтения студенческой молодежи в выборе различных популярных средств физической рекреации.

До проведения эксперимента были разработаны комплексы упражнений с использованием средств физической рекреации для дополнительных занятий по физическому воспитанию со студентами, включающие в себя: прогулки по лесу и набережной; ходьбу на беговых дорожках и катание на велосипедах, а также на велотренажерах; подвижные игры; подводящие упражнения для игры в волейбол; двустороннюю игру в волейбол.

На последнем этапе исследовательской работы после проведения эксперимента был проведен сравнительный анализ результатов первичного и вторичного тестирования показателей двигательных способностей участников эксперимента. У студентов экспериментальной группы произошли достоверные изменения по всем рассматриваемым двигательным способностям:

- скоростных в тесте «Бег на 100м», разница результатов между группами составила 0,71 секунды, при $t=2,21$ ($p<0,05$) в пользу участников ЭГ;
- силовых в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», разница результатов между группами составила 2,64 раза, при $t=2,29$ ($p<0,05$) в пользу участников ЭГ;
- скоростно-силовых в тесте «Прыжок в длину с места», разница результатов между группами составила 7,18 см, при $t=2,22$ ($p<0,05$) в пользу участников ЭГ;

- координационных качеств в тесте «Челночный бег 3х10м», разница результатов между группами составила 0,88 сек, при $t=2,41$ ($p<0,05$) в пользу участников ЭГ;
- общей выносливости в тесте «Бег на 2000м», разница результатов между группами составила 1 минута 17 секунд, при $t=2,36$ ($p<0,05$) в пользу участников ЭГ;
- гибкости в тесте «Наклон вперед из положения стоя», разница результатов между группами составила 2,88 см, при $t=2,55$ ($p<0,05$) в пользу участников ЭГ.

Таким образом, по результатам проведенной нами экспериментальной работы видно, что малоподвижный образ жизни студентов старших курсов, где отсутствуют обязательные часы по физическому воспитанию, ведет к понижению уровня их физической подготовленности. На основании полученных положительных результатов научно-исследовательской работы мы рекомендуем изучать интересы студентов старших курсов и давать им возможность заниматься физическими упражнениями с использованием средств физической рекреации для оптимизации двигательной активности, что позволит повысить их физическую подготовленность, в частности, двигательные способности.

Список используемой литературы

1. Андреева О.В. Теоретико-методологичні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту. – Київ: [б. и.], 2014. – 39 с.
2. Аслаханов, С.А.М. Физическая рекреация в сфере досуга молодежи / Аслаханов С.А.М. // Известия Чеченского государственного педагогического института. 2012.№1(6). С. 5-11
3. Аслаханов, С.А.М. О соотношении физической рекреации, физической культуры и общей рекреации / С.А.М. Аслаханов, М.А. Эльмурзаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017.№9(151). С. 19-23
4. Ахметов, С.М. Рекреационные предпочтения студентов вуза физической культуры как фактор развития молодежного туризма / С.М. Ахметов, А.И. Погребной, В.Г. Минченко, Е.Л. Заднепровская // Теория и практика физической культуры. 2021.№8. С. 8-10
5. Бербенец, О.А. Физическая рекреация в контексте повседневного досуга / О.А. Бербенец // Общество: философия, история, культура. 2020.№1(69). С. 112-115
6. Борина Ю.Ю. Перспективы развития флаг-футбола в системе массового спорта / Ю.Ю. Борина, Е.О. Рыбакова, С.В. Сапегин // Теория и практика физической культуры. 2022.№2. С. 107-109
7. Боярская, Л.А. Теоретические основы двигательной рекреации: учебно-методическое пособие / Л.А. Боярская; М-во науки и высшего образования РФ. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2021. - 152 с.
8. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры // Культура физическая и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 18–21

9. Выдрин, В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физ. культуры. – 1989. – № 3. С. 2-4

10. Глоба, Г.В. Положительное влияние на здоровье студентов вузов фитнес-программы бодифлекс / Г.В. Глоба, В.А. Афанасьева // Вестник научных конференций. 2015. №1-2(1). С. 31-32

11. Горовой, В.А. Физическая рекреация студентов: методические рекомендации / В.А. Горовой. – Мозырь: УО МГПУ им.Шамякина, 2011. – 158с.

12. Горовой, В.А. Виды спортивной деятельности студентов как средство физической рекреации / В.А. Горовой, Е.Д. Митусова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. №3. С. 38-40

13. Гудков, Ю.Э. Особенности физической рекреации студентов вузов с использованием средств стрит воркаута / Ю.Э. Гудков, Н.В. Мазитова, Е.А. Мунирова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. №11(177). С. 119-123

14. Зайцев В.П. Физическая рекреация как досуг человека / В.П. Зайцев, С.И. Крамской, Z. Dobrica, С.В. Манучарян // Сборник статей VII международной научной конференции. Белгород, 2011. С. 131-137

15. Зайцев, В.П. Методология физической рекреации: взгляд на проблемы, опыт, рекомендации / В.П. Зайцев, С.В. Манучарян, К.Я. Прусик, Е.К. Прусик, М.З. Цеслицкая, М.К. Шарк-Ецкардт // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2013. № 4. С. 13-20

16. Иванов, А.В. Оздоровительный потенциал рекреационных игр при организации активного досуга студенческой молодежи / А.В. Иванов, О.Д. Чолаков // Человек-Природа-Общество: Теория и практика безопасности жизнедеятельности, экологии и валеологии. 2021. №7(14). С. 87-92

17. Кирсанов, В.В. Рекреация – социально-культурный феномен или функция досуга? (теоретические направления исследований) // В.В. Кирсанов

Вестник Белорусского государственного университета культуры и искусств. 2008. № 9. С. 101-111

18. Колмогорова, Н.В. Методология и методика психолого-педагогических исследований: учебное пособие / Н.В. Колмогорова, З.А. Аксютина. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 248 с.

19. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – Москва, 1998. – 272 с.

20. Образцов, П.И. Психолого-педагогическое исследование: методология, методы и методика / П.И. Образцов. – Орел, 2012. – 145 с.

21. Пашенко, Л.Г. Мотивы занятий физической рекреацией на открытом воздухе молодежи югорского севера // Л.Г. Пашенко, А.А. Нестерюк, Ю.Н. Савельева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. №11(213). С. 423-428

22. Подоляка, А.Е. Физическая рекреация как форма интеграции физического воспитания и профессионально-прикладной подготовки студентов / А.Е. Подоляка, О.Б. Подоляка // Вестник Череповецкого государственного университета. 2019. №4(91). С. 205-214

23. Реховская, С.Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека: дис. ... канд. психол. наук / С.Н. Реховская. – СПб., 2007. – 194 с.

24. Рыжкин, Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации: учеб. пособие / Ю.Е. Рыжкин. – СПб.: Образование, 1997. С. 36–39

25. Седоченко, С.В. Интерактивные методы обучения студентов физкультурного вуза в процессе преподавания дисциплины "физическая рекреация" / С.В. Седоченко // В сборнике: Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи. Материалы VII Международной научно-практической конференции. 2019. С. 222-225

26. Седоченко, С.В. Физическая рекреация: учебное пособие для студентов институтов физической культуры / С.В. Седоченко. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», – 2019. – 70 с.

27. Сипаторова, А.М. Информированность студентов о гиподинамии и ее влиянии на состояние здоровья студентов / А.М. Сипаторова, Я.П. Мелихов // Наука и образование сегодня. 2018. № 4 (27). С. 78-79

28. Философия: учебник для вузов / С.Н. Кочеров, Л.П. Сидорова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 177 с.

29. Харитонов А.В. Формирование и проявление отношения военнослужащих к физической рекреации: автореф. дис. ... канд. психол. наук / А.В. Харитонов. – СПб., 1998. – 16 с.

30. Цибульникова, В.Е. Готовность учителей физической культуры к регулированию двигательной активности педагогического коллектива средствами физической рекреации // В.Е. Цибульникова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т. 4. №1. С. 22-29

31. Шептикина, Т.С. Двигательная рекреация как системообразующий фактор организации физкультурно-оздоровительной работы / Т.С. Шептикина, Н.Н. Сентябрев, С.А. Шептикин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - Волгоград, 2022. - Т. 7. № 2. С. 99-106

32. Шошина, В.А. Рекреативная физическая культура у студентов / В.А. Шошина // Наука-2020. – 2022. – №5 (59). С. 43-48, 45 с.

33. Эльмурзаев, М.А. Генезис зарубежных исследований досуга и физической рекреации / М.А. Эльмурзаев, А.В. Зайцев, М.В. Мурашева // Теория и практика физической культуры. 2021.№3. С. 102-104