

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ А.И. Чикурова
« _____ » _____ 2021г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

**ВЛИЯНИЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА
ФИЗИЧЕСКУЮ РЕКРЕАЦИЮ СТУДЕНТОВ**

Научный руководитель _____ канд.пед.наук, профессор В.М. Гелецкий

Выпускник _____ Е.А. Зепп

Нормоконтролер _____ О.В. Соломатова

Красноярск 2021

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Влияние направления профессиональной подготовки на физическую рекреацию студентов» содержит 54 страницы текстового документа, 17 рисунков, 52 использованных источников, 1 приложение.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, СТУДЕНТ, НАПРАВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Объект исследования: физическая рекреация.

Предмет исследования: влияние направления профессиональной подготовки на результативность занятий физической реакцией студентов СФУ.

Цель работы: выявить влияние направления профессиональной подготовки на результативность занятий физической реакцией студентов.

Методы исследования: анализ литературных источников, анкетирование.

Предполагалось, что направление профессиональной подготовки студентов влияет на содержание и результаты их рекреационной деятельности.

В процессе исследования была доказана гипотеза о том, что отношение к занятиям физической рекреацией зависит от направленности профессиональной подготовки студентов СФУ.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические основы физической рекреации.....	6
1.1 Содержание, формы и задачи физической рекреации	6
1.2 Особенности физической рекреации студентов	10
1.3 Критерии рекреационной деятельности студентов	16
2 Организация и методы исследования	20
2.1 Организация исследования	20
2.2 Методы исследования.....	21
3 Результаты исследования и их обсуждение	22
Заключение	40
Список использованных источников	43
Приложение А	52

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время молодежь выбирает абсолютно разные виды отдыха: кто-то читает книги, занимается спортом, другие идут на прогулку с друзьями, третьи, к сожалению, слишком много времени проводят пассивно, сидя у телевизоров или социальных сетей, без какого-либо активного отдыха. Поэтому важное значение физической рекреации состоит в том, что она, удовлетворяя потребности людей в двигательной деятельности, создает предпосылки для нормального функционирования человеческого организма в учебной и трудовой деятельности.

Физическая рекреация в деятельности каждого человека является одной из форм проведения собственного досуга и считается важным компонентом во время поддержания и совершенствования его психического состояния, духовного мира и здоровья, также содействует укреплению социальной сплоченности всего сообщества и повышению его благосостояния, что является жизненно необходимым. Так как физическая рекреация является двигательно-активным отдыхом или же развлечением с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, то в результате достигается удовольствие, хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность, необходимые для здоровой и качественной жизни человека.

Современные студенты - наиболее перспективная часть молодежи, в связи с тем, что потребности в саморазвитии и самосовершенствовании, а также возможностей и условий для развития их у этой социально-демографической группы больше, чем у других категорий молодежи. Следует отметить, что студенты подвергаются огромной умственной нагрузке, в большинстве случаев совместно еще и с трудовой. Вследствие которых, возникает множество стрессовых ситуаций, которые влияют на все сферы деятельности студента. Поэтому определенный интерес представляет изучение влияния направления профессиональной подготовки студентов на их рекреационную деятельность.

Актуальность исследования заключается в выявлении влияния направления профессиональной подготовки студентов институтов на содержание и результаты их рекреационной деятельности. Вопросов влияния обучения на физическую рекреацию студентов, в своих работах касались: Глобенко Р.Р., Горовой В. А., Бардина М. Ю., Джаубаев, Ю.А., Зайцев В.П, однако особенности влияния направлений профессиональной подготовки студентов на их рекреационную деятельность пока не достаточно изучены.

Объект исследования: физическая рекреация.

Предмет исследования: влияние направления профессиональной подготовки на результативность занятий физической реакцией студентов СФУ.

Цель работы: выявить влияние направления профессиональной подготовки на содержание результативность занятий физической реакцией студентов.

Задачи исследования:

1. Определить содержание, задачи и формы физической рекреации.
2. Раскрыть особенности физической рекреации студентов.
3. Выявить критерии рекреационной деятельности студентов.
4. Определить содержание и результаты рекреационной деятельности студентов разных направление профессиональной подготовки.

Методы исследования: анализ литературных источников, анкетирование.

Гипотеза исследования: предполагалось, что направление профессиональной подготовки студентов влияет на содержание и результаты их рекреационной деятельности.

1 Теоретические основы физической рекреации

1.1 Содержание, формы и задачи физической рекреации

Исторически физическая культура складывалась под влиянием практических потребностей социума во всесторонней физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем, по мере становления систем образования и воспитания физическая культура становилась ведущим фактором формирования двигательных умений и навыков. Качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры связывается с осознанием ее влияния на духовную сферу человека, как одного из действенных средств интеллектуального, нравственного, эстетического и всестороннего воспитания [51].

Физическая рекреация является важной частью в жизни каждого человека, и обладает бесчисленными способами повышения качества жизни, чувства места, социальных связей, физического благополучия, обучения, и другими активами. Также она является сложным социокультурным явлением, соединяющим рекреативную деятельность и активный отдых людей, на основе которой, происходит восстановление физических и психических сил человека.

Физическая рекреация составляет содержательную основу физкультурно-рекреационной деятельности. Под физкультурно-рекреационной деятельностью понимается деятельность людей, осуществляемая в свободное время в целях отдыха, необходимого для восстановления физических, эмоционально-духовных сил человека с помощью средств физической культуры, спорта и туризма.

«Физическая рекреация», как понятие еще четко не определено, а также ее содержание и сущность, законы и закономерности функционирования в современном обществе.

В научной литературе авторы дают разные определения понятию “физическая рекреация”. В частности, Эльмурзаев М.А. дает такое

определение: физическая рекреация — это организуемая по собственной инициативе, доступная, добровольно осуществляемая двигательная деятельность, характеризующаяся отсутствием жестко нормативной регламентации, самостоятельностью в выборе форм и способов ее осуществления [51].

Фурманов А. Г. предлагает такой вариант: физическая рекреация – это процесс восстановления, развития и совершенствования адаптационных физических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами физической культуры, спорта и туризма в свободное время с целью оптимального его функционирования в сфере свободного времени [52].

Физическая рекреация, как считает А. С. Смородинов, [42], представляет собой большой теоретический и практический интерес, она заключается в психофизиологических изменениях организма человека при переключении его на активные виды деятельности. Широкому распространению этого вида деятельности способствует полная свобода выбора, содержания и продолжительности занятий, времени и места их проведения.

Физическая рекреация, по Ю. Е. Рыжкину есть - одна из форм рекреации, ее аспекты представлены практически во всех ее видах, и осуществляется она посредством двигательной деятельности с использованием физических упражнений в качестве основных средств [39].

В. П. Зайцев и соавторы считают, что физическая рекреация – это активный и пассивный отдых, в комплексе с другими оздоровительными мероприятиями вне производственной, научной, учебной и иной деятельности, направленный на формирование, восстановление, укрепление и сохранение здоровья человека, а также приносящий удовольствие и удовлетворение от них, с использованием средств физической культуры и её форм, и методов занятий [20].

Физическая рекреация представляет собой социально организованный процесс, направленный на восстановление и поддержание физического и

духовного потенциала личности, утверждают Джаубаев Ю.А., Саркисова Н.Г., Петьков В.А. [17].

Высказываются А.В. Лотоненко и др. [27]: «Физическая рекреация направлена на удовлетворение биологических потребностей в двигательной активности и эмоциональных потребностей в развлечении, получения удовольствия, наслаждения через движения, переключения с одного вида деятельности на другой, на активизацию деятельности организма с помощью двигательной активности и профилактику неблагоприятных воздействий на организм людей».

В общем смысле под физической рекреацией понимаются любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессиональной работы. Она изучается едино, не только в медицинском и психологическом направлениях, и не только как восстановление сил средствами спорта (или восстановление сил спортсмена), а также поднимается на более высокий уровень обобщения. Поднимается на уровень понимания ее как важного социально-культурного явления. Это дает возможность осмыслить физическую рекреацию как необходимую составляющую жизни каждого человека отдельно и общества в целом.

Так же В.М. Выдрин и его коллеги считают, что положительное влияние на формирование нормального физического состояния человека физическая рекреация и активный отдых оказывают за счет:

- удовлетворения физиологических потребностей в движении;
- активизации функций организма с помощью движений;
- профилактики неблагоприятных воздействий на организм человека;
- компенсации сниженных или временно утраченных функций организма;
- удовлетворения потребности в развлечении, удовольствии, наслаждении;
- переключения с одного вида деятельности на другой.

Исходя из приведенных определений понятия “физическая рекреация” можно отметить, что она является необходимым условием для обеспечения психического и физического здоровья населения.

В данном исследовании мы будем опираться на определение М.А. Эльмурзаева: физическая рекреация — это организуемая по собственной инициативе, доступная, добровольно осуществляемая двигательная деятельность, характеризующаяся отсутствием жестко нормативной регламентации, самостоятельностью в выборе форм и способов ее осуществления.

Таким образом, физическая рекреация представляет собой непростое социокультурное явление: активный отдых и развлечения с использованием упражнений, энергичных игр, разнообразных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых человек получает удовольствие и хорошее самочувствие, улучшает настроение, восстанавливает умственную, психическую и физическую работоспособность.

Общая цель физической рекреации - это укрепление физического и психического здоровья, создание основы для продуктивной физической, духовной и интеллектуальной деятельности. Также у неё есть частные цели, которые зависят от личных предпочтений отдельного человека. Например, кому-то хочется похудеть или же наоборот, набрать массу, то есть сформировать фигуру “своей мечты”. Для другого это разминка, физкульт-пауза или физкультминутка на работе. Остальным это будет перемена вида и характера деятельности.

Главной задачей физической рекреации является оздоровление, восстановление и профилактика от пагубных действий на человека. И как дополнительной, но важной задачей физической рекреации в досуговой деятельности человека является в психофизиологических изменениях организма человека при переключении его на активные виды деятельности.

Использование физической активности, для проведения или разнообразия досуга людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения,

переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от привычных форм трудовой, бытовой, спортивной, и других видов деятельности является очень важным фактором для жизни.

Основными формами физической рекреации являются:

- самостоятельные занятия (регулярные тренировки в домашних условиях, зарядки по утрам, физкультпаузы на работе и т.д.);
- групповые занятия под руководством тренера или педагога (спортивные секции, индивидуальные тренировки и т.п.);
- массовые физкультурные мероприятия (соревнования, комплекс ГТО, праздники, и др.).

Все виды и формы физической рекреации могут осуществляться в домашних условиях, в спортивных залах, бассейнах, саунах, клубах, на производственных предприятиях, в местах отдыха и лечения, во время службы в армии. Физические упражнения и двигательная деятельность в целом благотворно влияют на психику и все вегетативные функции: газообмен, пищеварение, сердечно-сосудистую и выделительную системы, железы внутренней секреции. Они создают основу для здорового образа жизни, помогают бороться с вредными привычками и увеличивают способности организма сопротивляться утомлению и болезням. А физическая тренировка, как известно, укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения и благотворно влияет на нервную систему [19].

1.2 Особенности физической рекреации студентов

Физическая рекреация является важной частью в жизни каждого человека, и обладает многочисленными способами повышения качества жизни, социальных связей, физического благополучия, обучения, и другими активами. В общем смысле под физической рекреацией понимаются любые формы

двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессиональной работы. Также она является сложным социокультурным явлением, соединяющим рекреативную деятельность и активный отдых людей, на основе которой, происходит восстановление физических и психических сил человека. А так как физическая рекреация выступает как двигательная активность человека, то она позволяет не только восстановить временно сниженные или утраченные функции организма, повысить уровень физического здоровья и физической подготовленности человека, удовлетворить различные потребности в двигательной активности, но и доставить эмоциональное удовольствие от занятий.

Физическая рекреация выступает как двигательная активность человека и ее отличает многообразие форм и видов. Несложные формы и средства, сочетания в занятиях элементов игры, соревнования и туризма делают физическую рекреацию доступной для всех возрастов, любой общественной среды и социально-демографической группы. Все виды и формы физической рекреации могут осуществляться в домашних условиях, в спортивных залах, бассейнах, саунах, клубах, на производственных предприятиях, в местах отдыха и лечения, во время службы в армии. Физические упражнения и двигательная деятельность в целом благотворно влияют на психику и все вегетативные функции: газообмен, пищеварение, сердечно-сосудистую и выделительную системы, железы внутренней секреции. Они создают основу для здорового образа жизни, помогают бороться с вредными привычками и увеличивают способности организма сопротивляться утомлению и болезням. А физическая тренировка, как известно, укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения и благотворно влияет на нервную систему [19]. Общая цель физической рекреации - это укрепление физического и психического здоровья, создание основы для продуктивной физической, духовной и интеллектуальной деятельности.

Особый интерес для изучения физической рекреации представляет наиболее динамичная социальная группа – студенты. Современные студенты - наиболее перспективная часть молодежи, в связи с тем, что потребности в саморазвитии и самосовершенствовании, а также возможностей и условий для развития их у этой социально-демографической группы больше, чем у других категорий молодежи. Студент в соответствии с собственными установками и предпочтениями выбирает определенный вид деятельности. Развитие навыков и способностей, умственная и физическая активность в свободное время - все это формирует определенные личностные и социальные качества и потому влияет на творческий потенциал. Поэтому организация физической рекреации в свободное время выступает важным фактором развития личности, социальных институтов и общества в целом. Свободное время студента — это часть вне учебного времени. Это время, которое предполагает свободный выбор занятий, смена деятельности, отдых в сочетании с физической и умственной активностью. В учебное время – это занятия физической культурой по расписанию, физкультурная пауза, физкультурная минутка и микро пауза активного отдыха во время лекции.

Современные студенты в состоянии управлять своим временем. Но его возможности ограничены трудовой и учебной деятельностью. Если труд на работе или многочисленные заботы в быту выходят за рациональные рамки, то человек резко ограничивает свою двигательную активность в досуговой деятельности, что может вызвать стресс из-за переутомления. А люди, проводящие свободное время дома в пассивном бездействии, сдерживают свое развитие, их существование приобретает однообразный характер, состояние здоровья и мозговой деятельности ухудшается. Что, у студента, в первую очередь скажется на учебной, и во вторую очередь и на рабочей деятельности. Поэтому, внеучебная и внерабочая деятельность студентов имеет особые характеристики, формирующиеся в определенном социокультурном пространстве. В. Т. Лисовский к основным характеристикам студенчества относит [6]:

1) общий вид познавательной деятельности: учебная, которая в сочетании с научно-исследовательской формируют специфический социальный фон жизнедеятельности этой общности людей;

2) студенчество отличается особым участием в общественно-политической деятельности;

3) студенчеству свойственна своя специфическая субкультура.

Система, являющаяся социокультурным полем студенчества, включает учреждения, создающие условия для самореализации и саморазвития студентов. К ним относятся вузы, департаменты образования, департамент по спорту и молодежной политике, спортивные клубы (как муниципальные, так и коммерческие), туристические фирмы и клубы, коммерческие организации индустрии досуга, библиотеки, театры, творческие студии, молодежные общественные объединения, культурно-досуговые учреждения.

Физическая рекреация студентов реализуется по-разному и имеет различные средства, формы и цели.

Главными средствами рекреации являются - занятия с использованием физических упражнений, которые:

- могут осуществляться в свободное или специальное выделенное время;
- имеют возможность включения в занятия культурно-ценностные аспекты;
- содержат интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты;
- оказывают оптимизирующее влияние на организм;
- включают образовательно-воспитательные компоненты;
- носят развлекательный характер.

Цели могут варьироваться от формирования привлекательной фигуры до совместного занятия с друзьями и близкими, чтобы проводить время вместе и с пользой друг для друга.

Основными формами физической рекреации являются:

- самостоятельные занятия (регулярные тренировки в домашних условиях, зарядки по утрам, физкультпаузы на работе и т.д.);
- групповые занятия под руководством тренера или педагога (спортивные секции, индивидуальные тренировки и т.п.);
- массовые физкультурные мероприятия (соревнования, комплекс ГТО, праздники, и др.).

Необходимо отметить, что в студенческом возрасте двигательную активность можно условно разделить на три составные части: активность в процессе физического воспитания, двигательная активность, осуществляемая во время общественной и трудовой деятельности, и двигательная активность в свободное от учебы время. Все три части обеспечивают определенный уровень недельной (суточной) двигательной активности [12].

С учетом основных положений действующей в настоящее время программы по физической культуре для российских высших учебных заведений занятия со студентами проводятся в объеме 4 ч в неделю на 1-2-х курсах и 2 ч в неделю — на 3-4-х курсах. Следовательно, систематический дефицит свободного времени у студентов старших курсов, связанный со значительным возрастанием в вузах объема и содержания учебной деятельности, не позволяет им даже изредка дополнительно заниматься физическими упражнениями или различными видами спорта после учебы, не говоря уже о регулярности таких занятий [5]. Естественно, что при таком объеме нагрузки, особенно на старших курсах, учебные занятия физической культурой не могут обеспечить рост физической подготовленности студентов и улучшить состояние их здоровья [4].

Во время профессионального труда, учебы, студент зачастую лишен двигательной активности, что приводит к ухудшению физического и духовного здоровья. Особенно при современной организации учебного процесса в вузах, к началу экзаменационных сессий у большинства студентов физическая и умственная работоспособность значительно снижается по сравнению с серединой семестров. Это означает, что ещё задолго до начала

экзаменов в организме студентов накапливается утомление [4]. По мнению И. В. Дегтярик, оптимальный двигательный режим студентов такой, при котором они уделяют занятиям 9–13 часов в неделю. При этом на целенаправленные занятия физическими упражнениями желательно затрачивать не менее 6–9 часов. Поэтому следствием недостаточных занятий физической рекреацией на фоне высоких интеллектуальных нагрузок является ухудшение физической подготовленности и здоровья студентов [12]. Следовательно, для достижения психофизической готовности студентов к профессиональной деятельности необходимо интенсивно использовать физическую рекреацию, основной категорией которой являются восстановление умственной и физической работоспособности, оптимизация функционального состояния организма.

Физическая рекреация дает возможность студентам удовлетворять потребности, интересы, мотивы в эмоциональном активном отдыхе, оптимальном применении свободного времени. Она удовлетворяет групповые и персональные потребности молодежи в нерегламентированной, относительно свободной формой двигательной активности, адекватной их личным возможностям, помогая при этом нормальному функционированию организма путем создания оптимального физического состояния. Оздоровительно-рекреационное направление в образовательном процессе вуза предусматривает использование средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха, культурного досуга в выходные дни, в период каникул в целях восстановления и укрепления здоровья. К средствам этого направления относятся: экскурсии, туристические походы, подвижные игры, спортивные мероприятия, которые могут быть организованы на базе студенческих общежитий, оздоровительно-спортивных лагерях, строительных отрядах, во время учебной практики и т.д.

Физическая рекреация наиболее доступная и приоритетная сфера досуга в структуре учебного и свободного времени студентов. Она удовлетворяет потребности молодых людей в нерегламентированной двигательной активности, адекватной их субъективным требованиям и возможностям,

содействуя при этом нормальному функционированию организма, формированию здорового образа жизни [12].

1.3 Критерии рекреационной деятельности студентов

Физическая рекреация в современном понимании – это деятельность, удовлетворяющая потребности людей в перемене вида деятельности, в активном отдыхе, в неформальном общении в процессе занятий. Существенной характеристикой ее является получение удовольствия, наслаждения от двигательной деятельности, причем это могут быть не только физические упражнения, игры, развлечения, но и легкий, достаточный по объему и нагрузке желанный труд (на дачном участке, в поле, во дворе, в квартире и т.п.) [8]. Выделяют основные признаки, по которым можно было бы отличить физическую рекреацию от других:

- 1) Осуществление ее в свободное время.
- 2) Добровольное и самостоятельное участие.
- 3) Основой данного вида рекреации является физическая активность.
- 4) Включает в себя не только физические, но и эмоциональные, а также интеллектуальные компоненты. Например, при занятиях ФКСиТ удовлетворяется необходимость в общении, отдыхе, познании.
- 5) При правильных занятиях положительно влияет на функции организма.
- 6) Имеет развлекательный характер.
- 7) Главными средствами достижения результатов являются физические упражнения.

Физическая рекреация удовлетворяет многие потребности. По признанию социологов и психологов, при этом удовлетворяются следующие потребности студентов [12]:

- в движениях и физических нагрузках;
- в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу сверстников и друзей;

- в играх, развлечениях, отдыхе и эмоциональной разрядке;
- в самоутверждении, укреплении позиций своего «Я»;
- в познании;
- в эстетическом наслаждении;
- в улучшении качества спортивных занятий, в комфорте.

Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет ему удовлетворить возникшую необходимость и получить положительные эмоции. Интересы в двигательной активности обычно возникают на основе тех мотивов и целей, которые связаны с:

а) удовлетворением процессом занятий ФКСиТ (динамичность, эмоциональность, новизна, разнообразие, общение и т. д.);

б) результатами занятий (приобретение новых знаний, умения и навыков, овладение двигательными действиями, испытание себя, преодоление больших нагрузок, улучшение результата, получение спортивного разряда и многое другое);

в) перспективой занятий (физическое совершенство и гармоническое развитие, воспитание двигательных и личностных качеств, укрепление здоровья, повышение мастерства).

В исследовании А. В. Лотоненко [27] выявлены ценностные ориентации, присущие студенческой молодежи в условиях ФР:

– игровая деятельность в условиях использования свободного времени, участие в ней определяется личностными потребностями, мотивами и целями личности студента;

– активная физкультурная деятельность в каждом виде физической культуры;

– сознательное участие в духовном и физическом развитии, восстановлении сил, развлечениях, общении, повышении уровня физической культуры;

– установление правил игровой деятельности в зависимости от различных факторов (состава занимающихся, их потребностей и мотивов, традиций и т.

п.);

– участие в рекреационной деятельности всех на равных правах.

А. Н. Николаев в своих исследованиях разработал классификацию, включающую все группы мотивов, присущих для любой деятельности. Автор отмечает шесть мотивов деятельности:

- мотивация на результат,
- на процесс деятельности,
- на общение,
- на вознаграждение,
- мотивация самосовершенствования
- мотивация в необходимости данного действия.

Рассматривая физическую рекреацию студентов, В. А. Горовой и его коллеги отмечают основные ее компоненты [12]: мотивационно-целевой; познавательно-проектировочный; деятельностный; результативно- оценочный.

Мотивационно-целевой компонент физической рекреации студентов предполагает достижение следующих целей:

- восстановление, сохранение и укрепление здоровья;
- отдых, развлечение, восстановление затраченных в процессе учебы сил;
- общение со сверстниками и друзьями;
- развитие физических качеств. Данный компонент определяется

уверенностью в необходимости и значимости ФР.

Познавательно-проектировочный компонент физической рекреации студентов включает следующие умения:

- рационально организовывать свой режим дня, учитывая особенности трудовой деятельности;
- использовать во время отдыха средства физической рекреации, соответствующие индивидуальным потребностям;
- составлять и выполнять комплексы различных упражнений, способствующих повышению или поддержанию работоспособности, а также снятию утомления;

- регулировать нагрузку и осуществлять самоконтроль за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.

Познавательный-проектировочный компонент физической рекреации студента носит творческий характер, мобилизует психические ресурсы личности студента.

Деятельностный компонент физической рекреации студента включает активность в использовании средств и форм физической рекреации в процессе жизнедеятельности студента. Составными частями данного компонента являются: выполнение утренней гигиенической гимнастики, активный отдых в режиме выходного дня, занятия в группах спортивной специализации в свободное от учебы время, участие в круглогодичной спартакиаде вуза, соревнованиях и т. п.

Результативно-оценочный компонент физической рекреации студентов включает результаты физических занятий, умение их оценивать и анализировать.

Оценить влияние физической рекреации студентов разных профессиональных направлений можно на основе следующих критериев:

- 1) вовлеченность студентов в занятия физической направленности;
- 2) мотивационно - ориентировочное отношение студентов к физической рекреации;
- 3) знания и умения в организации самостоятельных занятий физической рекреацией;
- 4) ориентирование на результаты собственных занятий физической рекреации.

На основе выявленных критериев можно сравнить влияние направления профессиональной подготовки на физическую рекреацию студентов.

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось в три этапа (март – май 2021 года).

На первом этапе был проведен анализ имеющейся научно-методической литературы и источников сети Интернет по проблеме исследования. Учебные пособия, авторефераты, диссертации и статьи были использованы для написания данной работы. Проведенный анализ позволил обосновать актуальность изучаемой проблемы, а также определить цель, задачи, объект и предмет исследования. Были рассмотрены такие вопросы как особенности физической рекреации студентов, ее особенности, содержание, формы и критерии определения физической рекреации студентов.

На втором этапе проводилось анкетирование, на базе Сибирского Федерального Университета с привлечением 760 студентов. 105 студентов из ИФКСиТ, 230 студентов из ВИИ, 190 студентов из ИИФиРЭ и 235 студентов из ИФиЯК.

Этап включал в себя:

- рассылку анкеты в различные группы и чаты в социальных сетях;
- сбор и сортировка полученных данных;
- анализ данных.

И завершающим этапом была проведена математическая обработка полученных результатов, проведена их интерпретация и сделаны выводы. Математическая обработка широко применяется для обработки полученных в ходе исследования данных, их логический и математический анализ для получения вторичных результатов, т.е. факторов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации.

При обработке информации мы использовали обобщенный показатель. Обобщенный показатель необходим для объединения разных значений в обобщенный вид для возможности сравнения результатов.

2.2 Методы исследования

Для изучения влияния направления профессиональной подготовки на физическую рекреацию студентов мы воспользовались следующими методами:

- анализ научно-методической литературы;
- анкетирование.

Анализ литературных источников необходим для более четкого представления методологии исследования и определения общих теоретических позиций, а также выявления степени научной разработанности данной проблемы. В работе мы использовали 52 литературных источников. Научный обзор литературы по теме исследования необходим, чтобы:

- проанализировать имеющиеся материалы и сформировать новый подход к проблеме;
- верифицировать результаты и выводы по итогам собственного исследования;
- продемонстрировать отличие исследования автора от уже напечатанных трудов, т.е. продемонстрировать научную новизну и научный вклад;
- сформулировать актуальность проводимого исследования;
- обосновать значимость проблемы;
- овладеть терминологией по соответствующей проблематике;
- выявить основные методы исследования, применявшиеся для изучения проблемы.

Анкетирование, как метод исследования, был выбран потому, что:

- а) это наиболее оперативный метод сбора информации;
- б) результаты анкетирования более доступны для математической обработки;
- в) за короткий промежуток времени можно опросить большое количество людей, в нашем случае студентов.

Анкетирование — это метод получения информации с помощью специального набора вопросов, на которые испытуемый дает письменные ответы или же выбирает подходящий среди готовых вариантов ответов. Мы провели заочное анкетирование, так как наша анкета представлялась в электронном формате т.е. при отсутствии исследователя.

Вопросы по своей форме в анкетировании принято делить на: закрытые вопросы – вопросы, которые содержат один или несколько вариантов возможных ответов, из которых должен выбирать респондент. полузакрытые вопросы – вопросы, дающие возможность респонденту уклониться от выбора указанных альтернатив, имея возможность ответить по своему; открытые вопросы – вопросы, которые предполагают самостоятельную формулировку ответа респондентом [23].

В анкете мы использовали вопросы закрытого типа.

Цель анкетирования: определить содержание и результаты занятий физической рекреацией студентов разных направлений профессиональной подготовки СФУ

Задачи:

1. Определить вовлеченность студентов в занятия физической направленности (вопросы номер 1, 2, 3, 4, 5, 6) (см. ПРИЛОЖЕНИЕ А);
2. Выявить мотивационно-ориентировочное отношение к занятиям физической рекреацией (вопросы номер 7, 8, 9) (см. ПРИЛОЖЕНИЕ А);
3. Определить знания и умения опрашиваемых студентов в организации физической рекреации (вопросы номер 10, 11) (см. ПРИЛОЖЕНИЕ А).

3 Результаты исследования и их обсуждение

В анкетировании приняли участие студенты 4-х институтов СФУ: Институт физической культуры, спорта и туризма - ИФКСиТ (105), институт

инженерной физики и радиоэлектроники - ИИФиРЭ (190), военно – инженерный институт - ВИИ (230), институт филологии и языковой коммуникации - ИФиЯК (235).

Исходя из ответов на первый вопрос (рис. 1) среди опрошенных 38,7 - 43,8% совмещают работу и учебу, что говорит о том, что у них остается меньше свободных часов в неделю. Они имеют больше нагрузки и значительную часть своего времени тратят на учебную и трудовую деятельность. Это значит, что наиболее важной целью при занятиях физической рекреацией для них будет восстановление жизненных ресурсов.

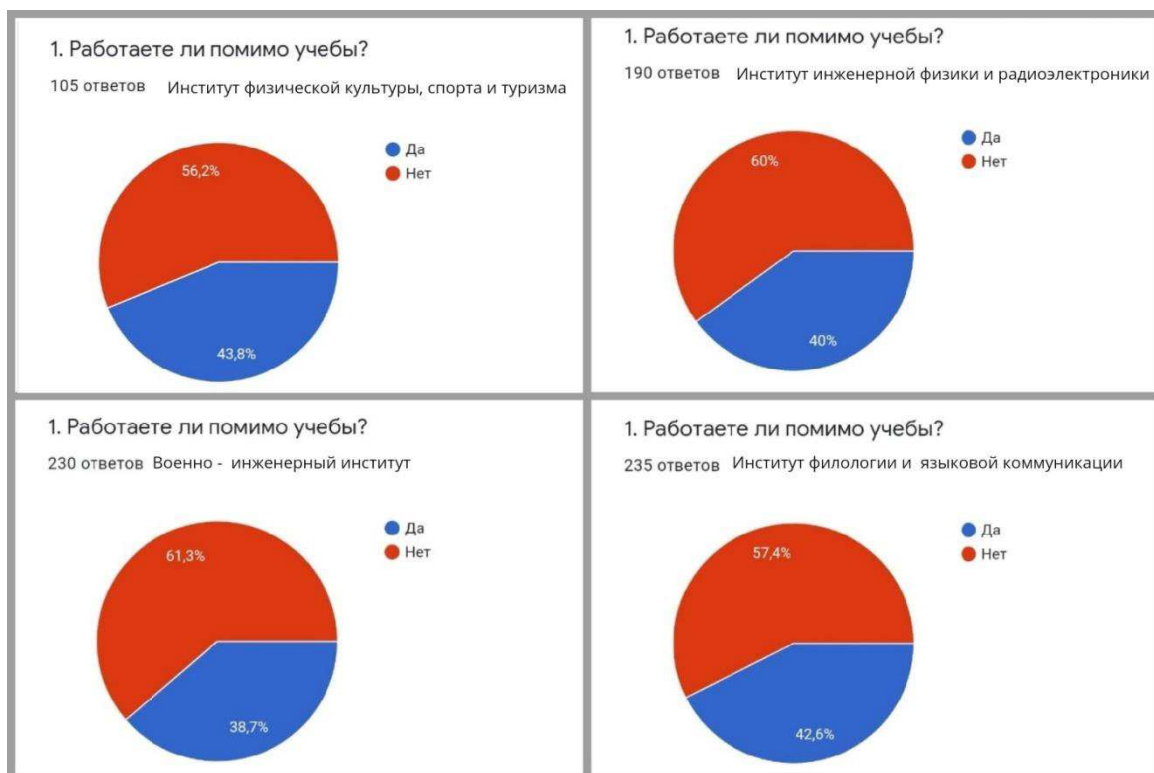
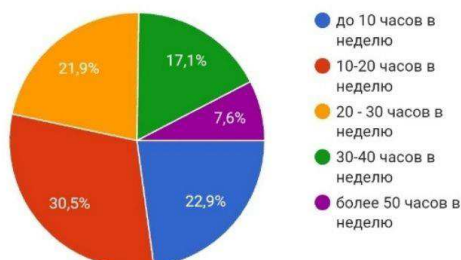


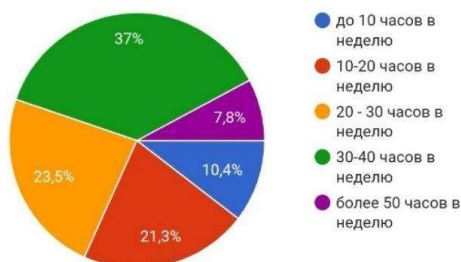
Рисунок 1 - Совмещение учебы и работы

Далее мы узнали, сколько свободного времени есть у студентов, помимо работы и учебы (рис. 2). Так как в свободное время особую важность приобретает активный вид досуга, добровольно избранный человеком для возможности не только восстановления сил, но и для саморазвития, самосовершенствования и самореализации. Иметь достаточное количество времени на физическую рекреацию важно для развития и укрепления здоровья.

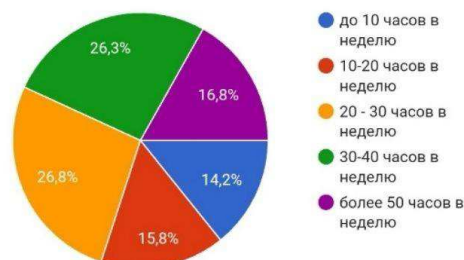
2. Сколько у вас свободного времени (часов в неделю) помимо учебы и работы?
105 ответов Институт физической культуры, спорта и туризма



2. Сколько у вас свободного времени (часов в неделю) помимо учебы и работы?
230 ответов Военно - инженерный институт



2. Сколько у вас свободного времени (часов в неделю) помимо учебы и работы?
190 ответов Институт инженерной физики и радиоэлектроники



2. Сколько у вас свободного времени (часов в неделю) помимо учебы и работы?
235 ответов Институт филологии и языковой коммуникации

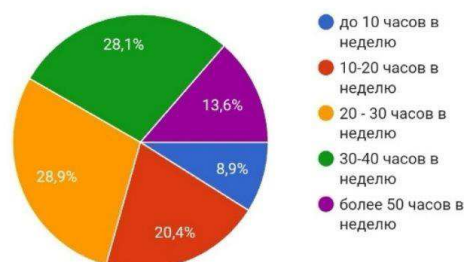


Рисунок 2 – Количество свободного времени

По коэффициентам относительных единиц (рис. 3) больше всего свободного времени у студентов ИИФиРЭ, а меньше всего у студентов ИФКСиТ, что логично, так как, исходя из ответов на первый вопрос анкеты (рис. 1) «работаете ли помимо учебы», у студентов ИФКСиТ самый большой показатель работающих среди опрашиваемых институтов – 43,8%.

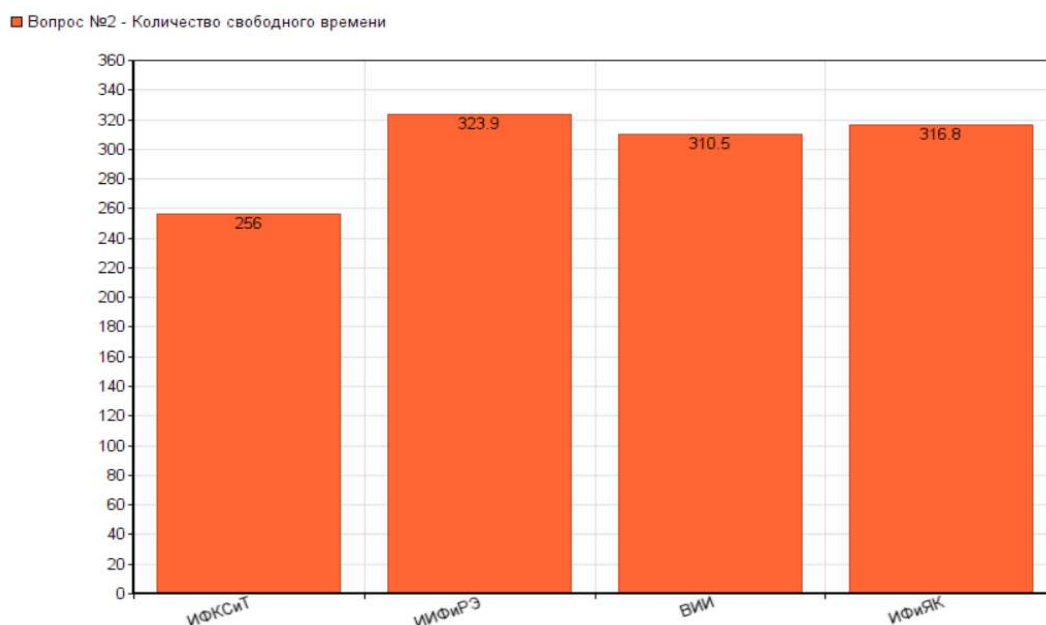
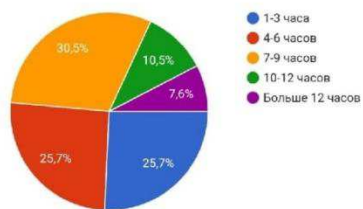


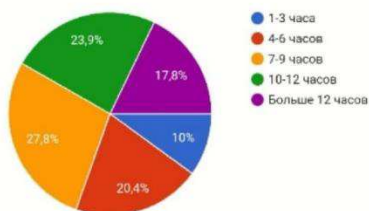
Рисунок 3 – Количество свободного времени студентов разных институтов (в относительных показателях)

Получение ответов на третий вопрос, показывает, сколько времени респонденты «могли бы» уделять активному отдыху. Мы это выяснили для того, чтобы выявить желание опрашиваемых, в большем, или наоборот меньшем количестве времени, которое они бы хотели уделять на активный отдых. Студенты ВИИ могли бы уделять больше времени на занятия, чем студенты ИФКСиТ, ИФиЯК и меньше всех времени, студенты ИИФиРЭ.

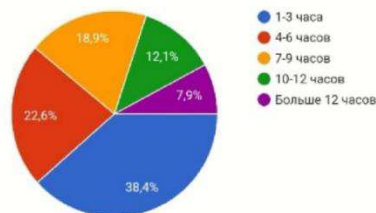
3. Сколько времени (часов в неделю) вы МОГЛИ БЫ уделить активному отдыху (двигательной активности)?
105 ответов Институт физической культуры, спорта и туризма



3. Сколько времени (часов в неделю) вы МОГЛИ БЫ уделить активному отдыху (двигательной активности)?
230 ответов Военно - инженерный институт



3. Сколько времени (часов в неделю) вы МОГЛИ БЫ уделить активному отдыху (двигательной активности)?
190 ответов Институт инженерной физики и радиоэлектроники



3. Сколько времени (часов в неделю) вы МОГЛИ БЫ уделить активному отдыху (двигательной активности)?
235 ответов Институт филологии и языковой коммуникации

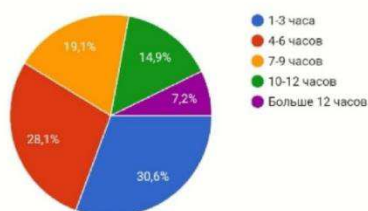
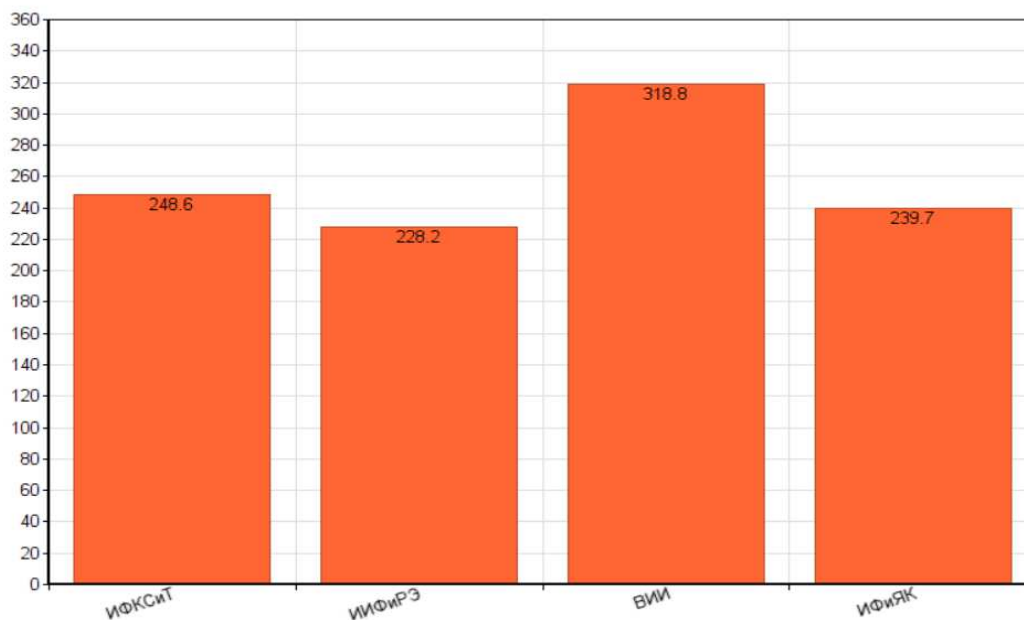


Рисунок 4 – Время, которое могли бы студенты уделить на занятия физической рекреацией

■ Вопрос №3 - Сколько времени бы могли уделить ФР



Рисунок

5 – Время, которое могли бы студенты уделить на занятия физической рекреацией (в относительных показателях)

Задавая четвертый вопрос, мы выяснили, сколько часов в неделю студенты уделяют занятиям двигательной активности (рис. 6).

По мнению И. В. Дегтярик, оптимальный двигательный режим студентов такой, при котором они уделяют занятиям 9–13 часов в неделю. Можно сделать вывод, что данного режима по институтам придерживаются: 18,1% студентов из ИФКСиТ, 20% студентов из ИИФиРЭ, 41,7% студентов из ВИИ и 22,1 студента из ИФиЯК. Неожиданно оказалось, что «не занимающихся» студентов больше всего в ИФКСиТ – 17,1%. Самый меньший процент в ВИИ – 7,8%, что неудивительно, потому, что в Военно Инженерном институте требуется хорошая физическая подготовка. Так как недостаточно физически подготовленные студенты, уклоняющиеся, от выполнения каких-либо физических упражнений, с большим трудом переносят в ходе длительных боевых дежурств различные стресс-факторы: утомление, нервно-эмоциональное напряжение, и т.д.

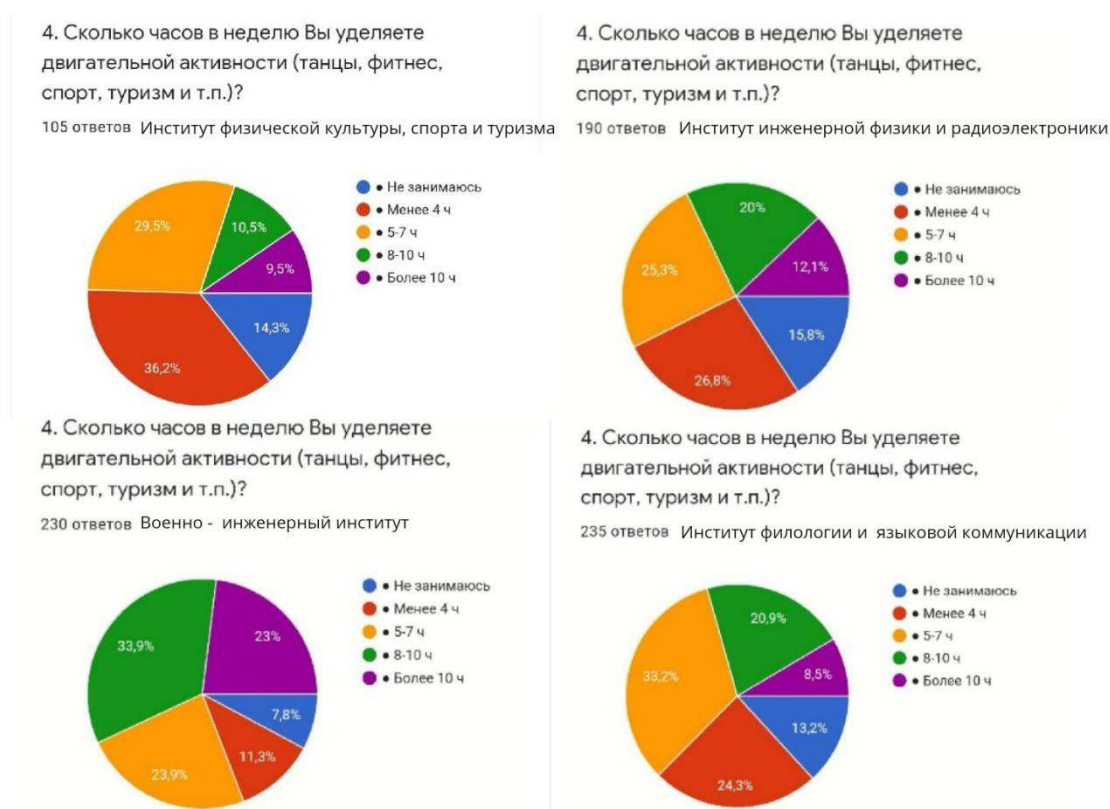


Рисунок 6 – Время, уделяемое студентами на физическую рекреацию в неделю

Больше всего часов в неделю на физическую рекреацию уделяют студенты ВИИ, далее ИФиЯК, еще меньше студенты ИИФиРЭ, и меньше всего студенты ИФКСиТ. Возможные причины того, что студенты ИФКСиТ уделяют

меньше всего времени на активный отдых, могут быть следующие: помимо направлений ФК и РиСОТ в институте имеется «более теоретическое» направление «Туризм»; большой процент работающих студентов, следовательно, больше устают из-за учебной нагрузки и работы.

Сравнивая результаты ответов на 3 и 4 вопросы можно выявить количество времени, которое студенты уделяют активному отдыху, и которое могли бы уделять. Студенты ИФКСиТ и ИФиЯК могли бы уделять активному отдыху меньше времени, чем уделяют сейчас. Студенты ВИИ и ИИФиРЭ могли бы уделять активному отдыху больше времени, нежели сейчас. То есть, можно сказать, что часть молодежи изъявляет желание заниматься, но не всегда находит такую возможность.

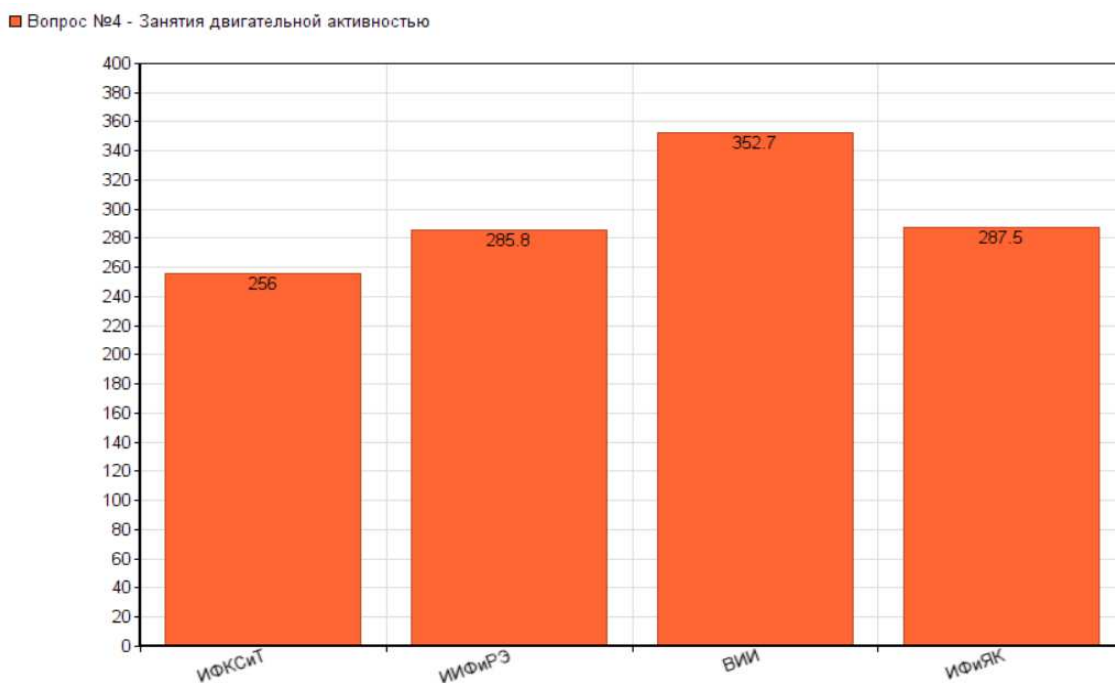


Рисунок 7 – Время, уделяемое студентами на физическую рекреацию (в относительных показателях)

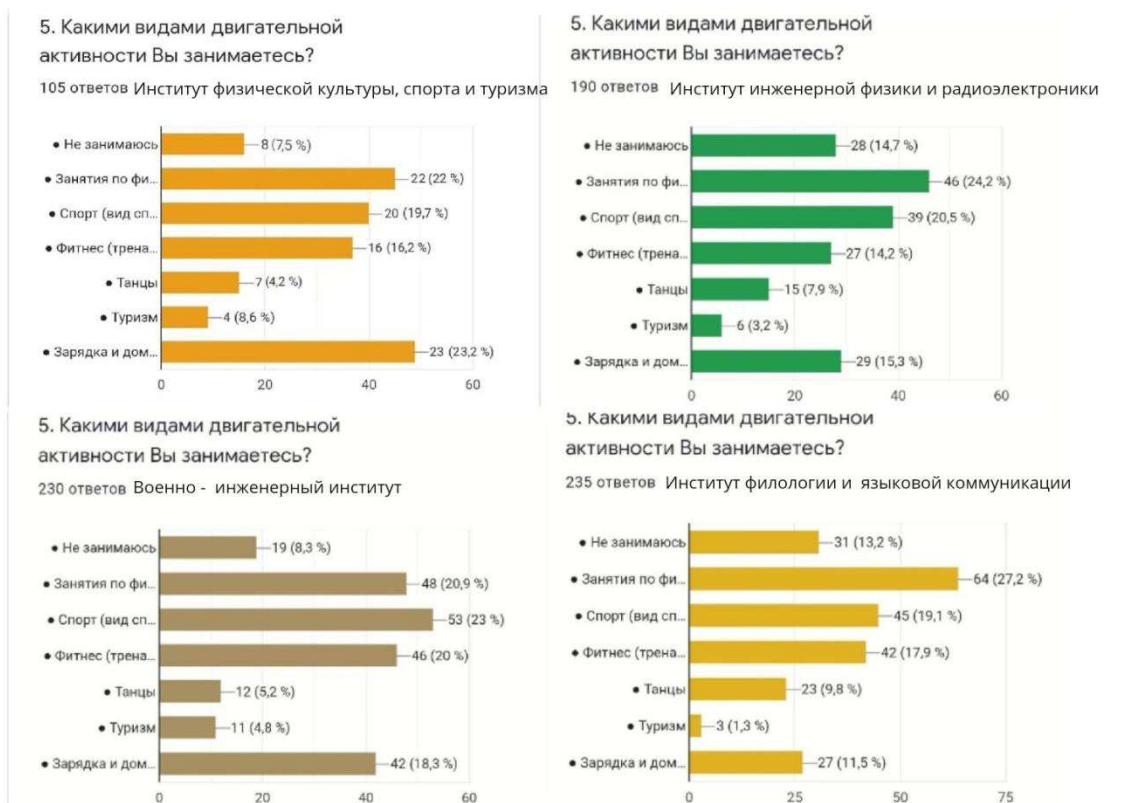


Рисунок 8 – Предпочтения студентов в выборе двигательной активности

Среди доминирующих видов двигательной активности нами выявлены (рис. 8): занятия по физической культуре в институте, определенный вид спорта. Наименее популярны: танцы и туризм, так как они наиболее коммерческие, нужно покупать абонементы, специальный инвентарь.

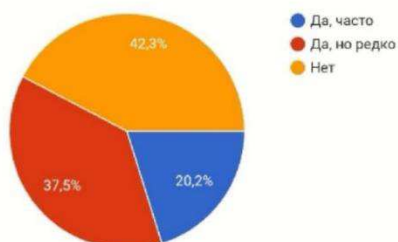
В свободное от учёбы время, студентам предоставляется право выбора вида двигательной активности, для них организовываются различные спортивные мероприятия на спортивных площадках вуза. Около 41% респондентов ответили (рис. 9, 10), что не принимают участие в спортивной жизни факультета. Примерно 33% опрошиваемых принимают участие, но редко, остальные 26% ответили, что довольно часто принимают участие в спортивных мероприятиях университета.

По данным результатам (рис. 9, 10) можно сделать вывод о том, что студенты ВИИ чаще всего принимают участие в спортивных мероприятиях СФУ. Так как по предыдущим ответам они больше всего времени уделяют на занятия двигательной активностью (рис. 7), так же у них достаточное

количество времени для занятий физической рекреацией (рис. 3), и среди них наименьший процент работающих студентов (рис. 1).

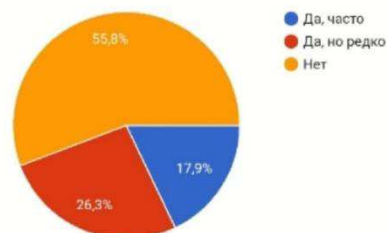
6. Участвуете ли вы в спортивных мероприятиях университета?

105 ответов Институт физической культуры, спорта и туризма



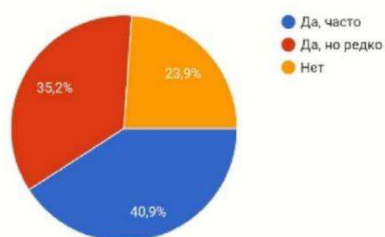
6. Участвуете ли вы в спортивных мероприятиях университета?

190 ответов Институт инженерной физики и радиоэлектроники



6. Участвуете ли вы в спортивных мероприятиях университета?

230 ответов Военно - инженерный институт



6. Участвуете ли вы в спортивных мероприятиях университета?

235 ответов Институт филологии и языковой коммуникации

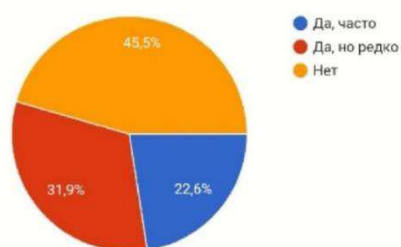


Рисунок 9 – Участие в спортивных мероприятиях

Реже всего в спортивных мероприятиях университета принимают участие студенты ИИФиРЭ (рис. 10). Показатели участия студентов ИФКСиТ и ИФиЯК находятся на одном уровне.

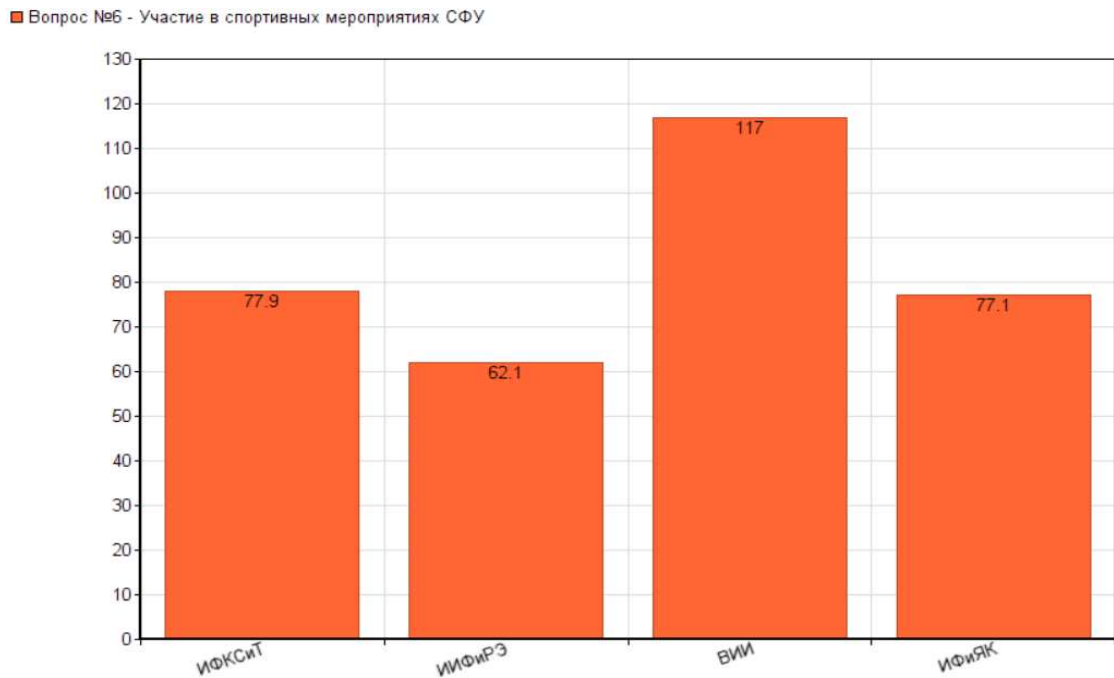


Рисунок 10 – Участие в спортивных мероприятиях СФУ (в относительных показателях)

Седьмой вопрос был необходим для того, чтобы выявить, что привлекает студентов в занятиях физической рекреацией (рис. 11). Студентов ИФКСиТ, ВИИ и ИФиЯК больше всего привлекает, что физическая рекреация это способ восстановления и укрепления здоровья. Студентов ИИФиРЭ больше всего привлекает, что это способ получения удовольствия от процесса. Вышеперечисленные категории ответов оказались самыми привлекательными среди опрашиваемых, так как самая важная цель физической рекреации – это и есть восстановление жизненных ресурсов, сохранение и укрепление здоровья.

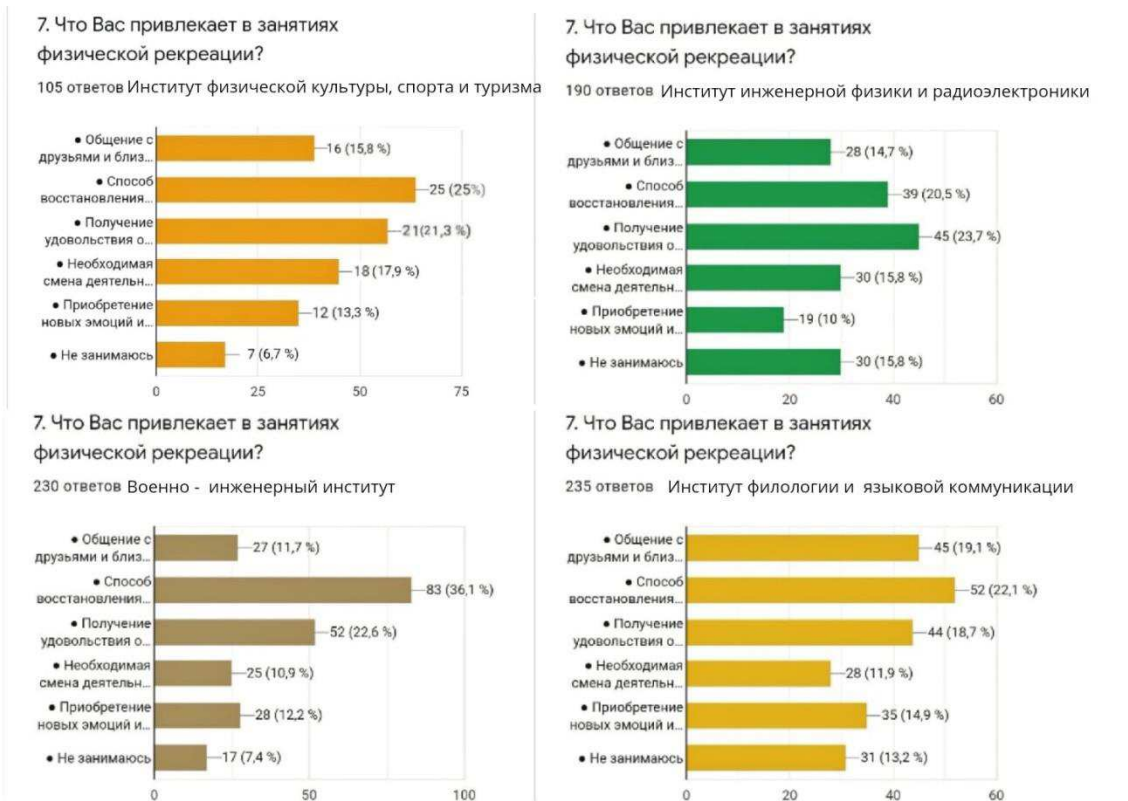
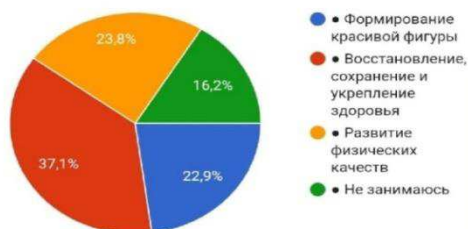


Рисунок 11 – Привлекательность занятий физической рекреацией для студентов

Восьмой вопрос направлен на выявление результата от занятий ФР (рис. 12). Наиболее важной целью студенты ИИФиРЭ, ИФиЯК и ВИИ считают – формирование красивой фигуры. У студентов ИФКСиТ – восстановление, сохранение и укрепление здоровья. Так же у студентов ВИИ самой главной целью наряду с созданием красивой фигуры стоит развитие физических качеств.

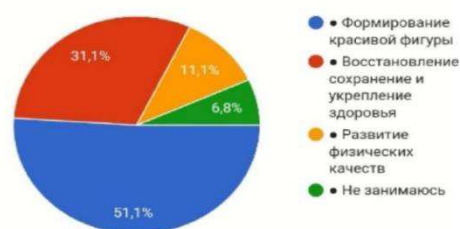
8. Какая наиболее важная цель от занятий?

105 ответов Институт физической культуры, спорта и туризма



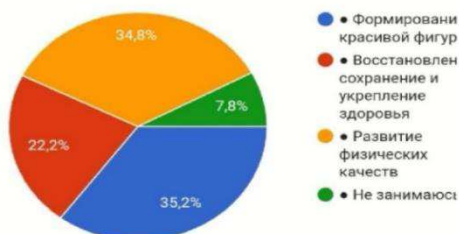
8. Какая наиболее важная цель от занятий?

190 ответов Институт инженерной физики и радиоэлектроники



8. Какая наиболее важная цель от занятий?

230 ответов Военно - инженерный институт



8. Какая наиболее важная цель от занятий?

235 ответов Институт филологии и языковой коммуникации

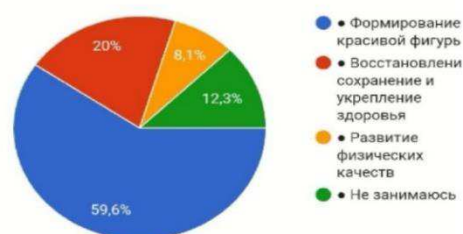
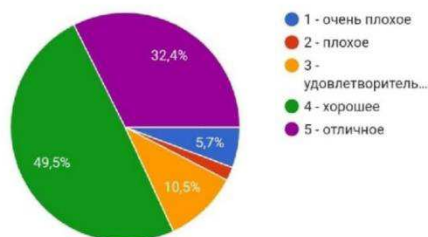


Рисунок 12 – Цели занятий физической рекреацией

Девятый вопрос (рис. 13, 14) необходим для того, чтобы выявить, как студенты оценивают свое здоровье, основываясь на субъективной оценке. Самые лучшие показатели здоровья у студентов военно-инженерного института, на втором месте институт инженерной физики и радиоэлектроники, на третьем – институт филологии и языковой коммуникации и на четвертом месте институт физической культуры, спорта и туризма. Данный результат не совсем поддается логичному объяснению. Но мы предполагаем, что возможные причины плохого здоровья – это всевозможные спортивные травмы, также период реабилитации, частые разъезды на соревнования в разные города, где другие часовые пояса, так как необходима акклиматизация и восстановление режима.

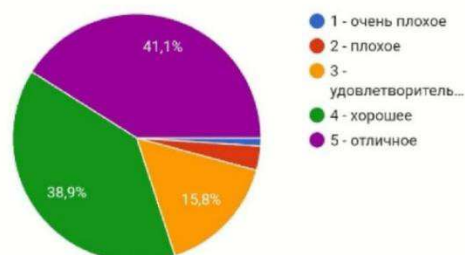
9. Оцените по 5-ти бальной шкале состояние своего здоровья.

105 ответов Институт физической культуры, спорта и туризма



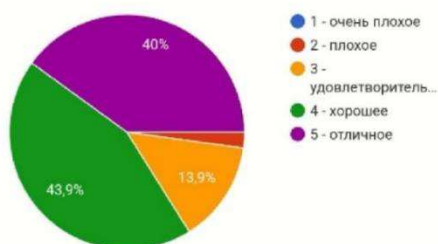
9. Оцените по 5-ти бальной шкале состояние своего здоровья.

190 ответов Институт инженерной физики и радиоэлектроники



9. Оцените по 5-ти бальной шкале состояние своего здоровья.

230 ответов Военно - инженерный институт



9. Оцените по 5-ти бальной шкале состояние своего здоровья.

235 ответов Институт филологии и языковой коммуникации

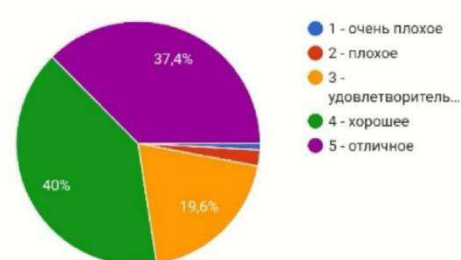


Рисунок 13 – Оценка состояния здоровья студентов

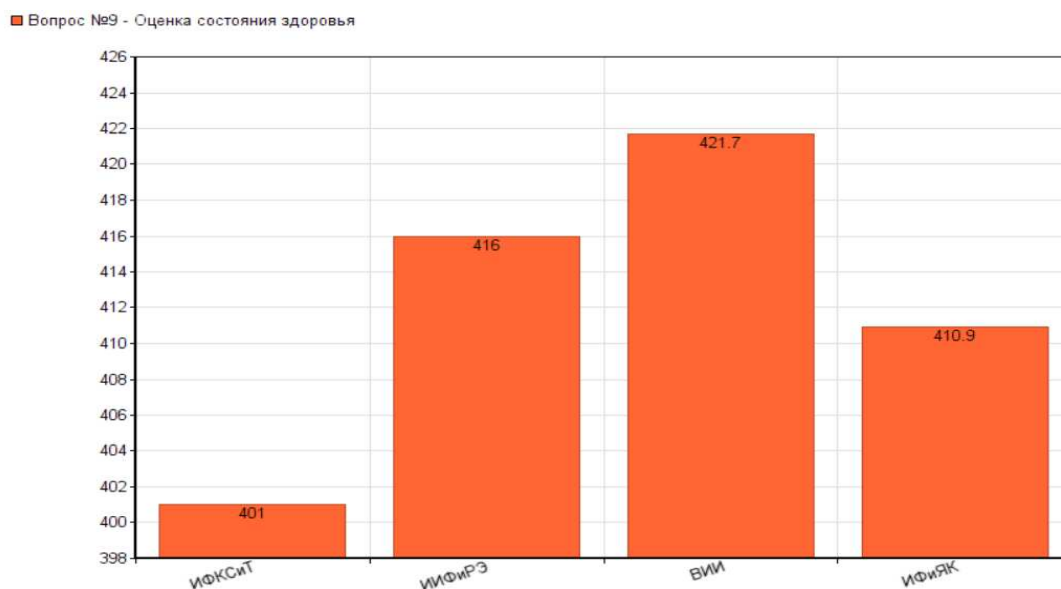
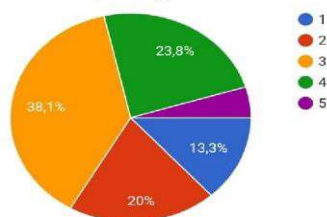


Рисунок 14 – Оценка состояния здоровья (в относительных показателях)

Для того, чтобы определить знания и умения опрашиваемых студентов в организации физической рекреации мы использовали вопросы номер 10, 11.

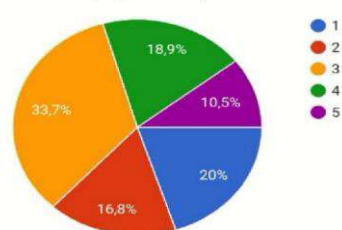
10. Оцените по 5-ти бальной шкале потребность в дополнительных знаниях и умениях в области физической культуры (где 1 совсем не нуждаюсь, 5 - очень нуждаюсь)?

105 ответов Институт физической культуры, спорта и туризма



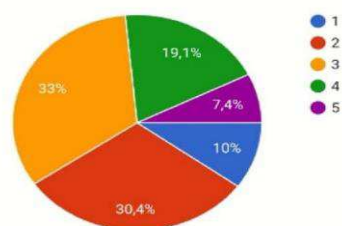
10. Оцените по 5-ти бальной шкале потребность в дополнительных знаниях и умениях в области физической культуры (где 1 совсем не нуждаюсь, 5 - очень нуждаюсь)?

190 ответов Институт инженерной физики и радиоэлектроники



10. Оцените по 5-ти бальной шкале потребность в дополнительных знаниях и умениях в области физической культуры (где 1 совсем не нуждаюсь, 5 - очень нуждаюсь)?

230 ответов Военно - инженерный институт



10. Оцените по 5-ти бальной шкале потребность в дополнительных знаниях и умениях в области физической культуры (где 1 совсем не нуждаюсь, 5 - очень нуждаюсь)?

235 ответов Институт филологии и языковой коммуникации

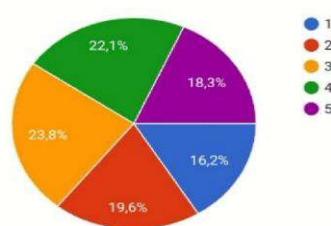


Рисунок 15 – Оценка в потребности доп. знаний в области ФК

Десятый вопрос (рис. 15) анкетирования показывает, что оценка потребности дополнительных знаний в области ФК схожа, в том, что большинство студентов, выбранных институтов, оценивают данную потребность на оценку 3. Больше всего в дополнительных знаниях нуждаются студенты ИФиЯК, и менее всего студенты из ИИФиРЭ (рис. 16). Мы предполагаем, что если студенты интересуются занятиями и для них важны занятия, то они будут нуждаться в дополнительно литературе в области физической культуры. Если им это не важно, то данная потребность снижается. Потому что у людей без определенных целей и знаний в физической рекреацией не отмечается и достаточного интереса к ней.

■ Вопрос №10 - Оценка в потребности доп. знаний в области ФК

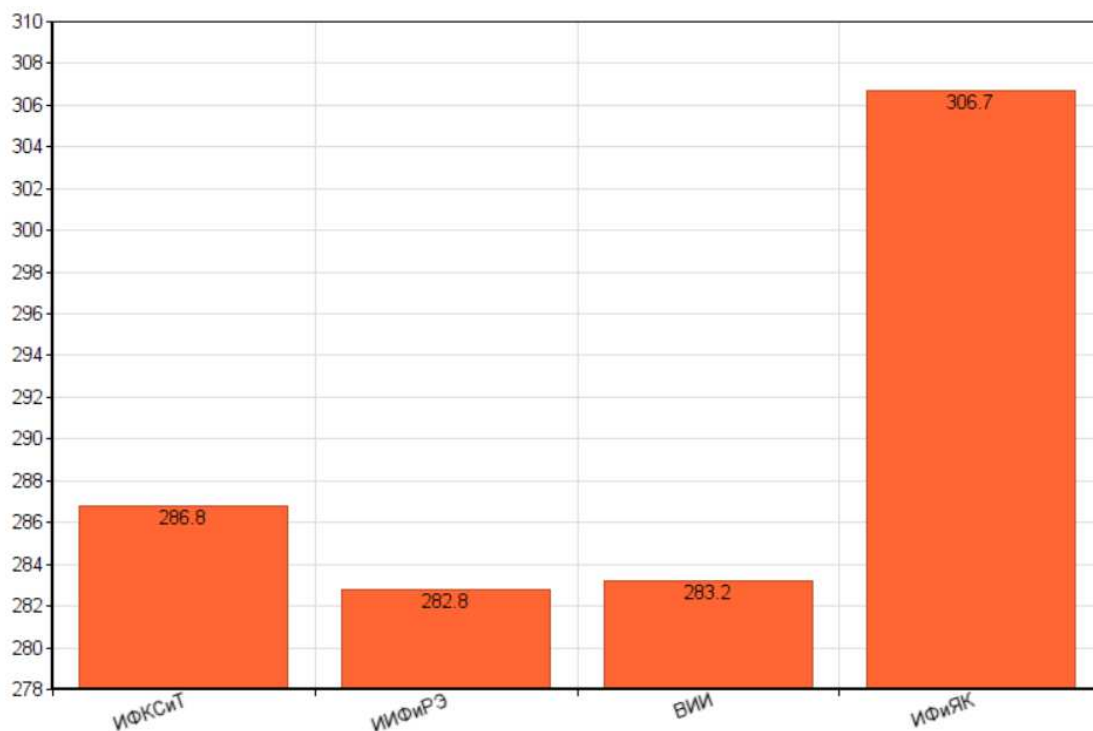


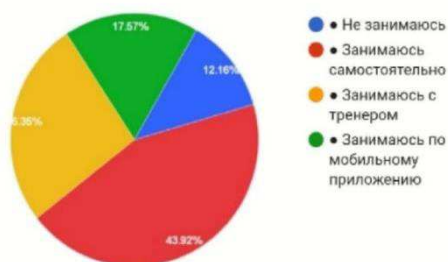
Рисунок 16 – Оценка в потребности доп. знаний в области ФК

ИИФиРЭ и ИФиЯК, наименее связаны с необходимостью в физической подготовке – показали абсолютно противоположные результаты в необходимости дополнительных знаний в области ФК. Это можно объяснить состоянием здоровья (рис. 14), у ИИФиРЭ оценка здоровья выше, поэтому они считают, что занятия активным отдыхом проходят хорошо.

Исходя из данных рисунков 16 и 17, можно сделать следующие выводы: чем больше нужда в знаниях, которых не хватает студентам в области ФК, тем меньше студентов организуют свою физическую рекреацию самостоятельно, и больше доверяют организацию тренерам или же мобильным приложениям.

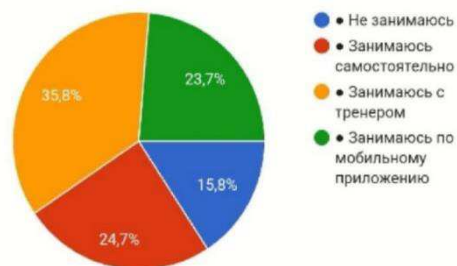
11. Как Вы организываете свою физическую рекреацию?

105 ответов Институт физической культуры, спорта и туризма



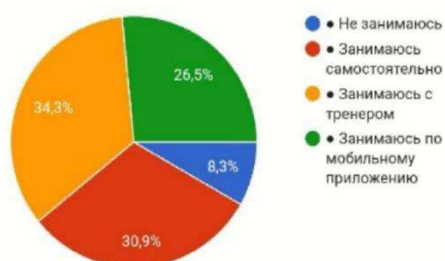
11. Как Вы организываете свою физическую рекреацию?

190 ответов Институт инженерной физики и радиоэлектроники



11. Как Вы организываете свою физическую рекреацию?

230 ответов Военно - инженерный институт



11. Как Вы организываете свою физическую рекреацию?

235 ответов Институт филологии и языковой коммуникации

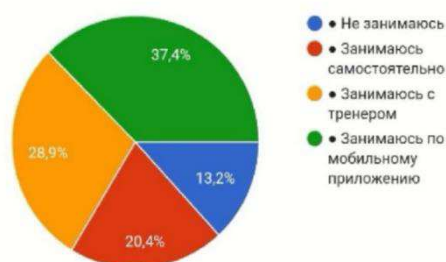


Рисунок 17 – Организация занятий физической рекреацией

Результаты изучения материала и проведенное нами анкетирование показывают, что направление профессиональной подготовки студентов влияет на содержание и результаты их рекреационной деятельности. Институты по-разному относятся к физической рекреации, но в то же время в некоторых моментах имеют сходства.

Мы выяснили, что самое большое количество студентов, которые совмещают работу и учебу из ИФКСиТ – 43,8%, соответственно у них меньше всего свободного времени. Самый меньший процент работающих студентов в ВИИ, и у них достаточно свободного времени, больше, чем у студентов ИФКСиТ. У студентов ИИФиРЭ и ИФиЯК вышеперечисленные два показателя по значениям находятся между значениями ИФКСиТ и ВИИ.

Студенты ИФКСиТ могли бы уделять физической рекреации чуть меньше времени, чем уделяют сейчас. Студенты ВИИ, ИФиЯК и ИИФиРЭ, наоборот, могли бы уделять больше времени, чем в данный момент.

Среди доминирующих видов двигательной активности нами выявлены: занятия по физической культуре в институте, определенный вид спорта. Наименее популярны: танцы и туризм, так как они наиболее коммерческие, нужно покупать абонементы, специальный инвентарь.

Около 41% респондентов ответили, что не принимают участие в спортивной жизни университета. Примерно 33% опрошиваемых принимают участие, но редко, остальные 26% ответили, что довольно часто принимают участие в спортивных мероприятиях университета. Студенты ВИИ чаще всего принимают участие в спортивных мероприятиях СФУ. Реже всего в спортивных мероприятиях от университета принимают участие студенты ИИФиРЭ. На одном уровне участия находятся студенты ИФКСиТ и ИФиЯК.

Больше всего в занятиях физической рекреацией студентов ИФКСиТ, ВИИ и ИФиЯК привлекает, что физическая рекреация это способ восстановления и укрепления здоровья. Студентов ИИФиРЭ больше всего привлекает, что это способ получения удовольствия от процесса.

Наиболее важной целью студенты ИИФиРЭ, ИФиЯК и ВИИ считают – формирование красивой фигуры. У студентов ИФКСиТ – восстановление, сохранение и укрепление здоровья. Так же у студентов ВИИ самой главной целью наряду с созданием красивой фигуры стоит развитие физических качеств.

Самые лучшие показатели здоровья у студентов военно-инженерного института, на втором месте институт инженерной физики и радиоэлектроники, на третьем – институт филологии и языковой коммуникации и на четвертом месте институт физической культуры, спорта и туризма. Данный результат не совсем поддается логичному объяснению. Но мы предполагаем, что возможные причины плохого здоровья – это всевозможные спортивные травмы, также период реабилитации, частые разъезды на соревнования в разные города, где другие часовые пояса, так как необходима акклиматизация и восстановление режима.

Больше всего в дополнительных знаниях нуждаются студенты ИФиЯК, и менее всего студенты из ИИФиРЭ. ИИФиРЭ и ИФиЯК, наименее связаны с необходимостью в физической подготовке – показали абсолютно противоположные результаты в необходимости дополнительных знаний в области ФК. Это можно объяснить состоянием здоровья, так как у ИИФиРЭ оценка здоровья выше, поэтому они считают, что занятия активным отдыхом проходят хорошо. Исходя из данных рисунков №16 и №17, можно сделать следующие выводы: чем больше нужда в знаниях, которых не хватает студентам в области ФК, тем меньше студентов организуют свою физическую рекреацию самостоятельно, и больше доверяют организацию тренерам или же мобильным приложениям.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Физическая рекреация составляет содержательную основу физкультурно-рекреационной деятельности. Под физкультурно - рекреационной деятельностью понимается деятельность людей, осуществляемая в свободное время в целях отдыха, необходимого для восстановления физических, эмоционально-духовных сил человека с помощью средств физической культуры, спорта и туризма.

Главной задачей физической рекреации является оздоровление, восстановление и профилактика от пагубных действий на человека. Основными формами физической рекреации являются: самостоятельные занятия; групповые занятия под руководством тренера или педагога; массовые физкультурные мероприятия. Все виды и формы физической рекреации могут осуществляться в домашних условиях, в спортивных залах, бассейнах, саунах, клубах, на производственных предприятиях, в местах отдыха и лечения, во время службы в армии.

2. В качестве критериев отражающих рекреационную деятельность студентов могут быть следующие:

- 1) вовлеченность студентов в занятия физической направленности;
- 2) мотивационно - ориентировочное отношение студентов к физической рекреации;
- 3) знания и умения в организации самостоятельных занятий физической рекреацией;
- 4) ориентирование на результаты собственных занятий физической рекреации.

На основе выявленных критериев можно сравнить влияние направления профессиональной подготовки на физическую рекреацию студентов.

3. Важной задачей для студента является сохранение физической и умственной работоспособности, противодействие психическому утомлению. Одним из важнейших средств ее решения является смена деятельности,

отвлечение от ее профессиональных видов и форм, переключение на другие виды. Именно физическая рекреация является той формой активности студентов, которая должна удовлетворять различные психофизические потребности. Это очень важно для учащихся, так как, если психофизические потребности не удовлетворены, то продуктивность снижается во всех видах деятельности, особенно в учебе. Также, одной из особенностей физической рекреации студентов является возможность свободного выбора занятий, поддержка и помощь от института. Это дает студенту большее желание воспользоваться такими возможностями, а, следовательно, систематически посвящать свое время активному времяпрепровождению, получать удовольствие от занятий, общения и т.д.

4. Результаты анкетирования показывают, что направление профессиональной подготовки оказывает влияние на отношение студентов к рекреационной деятельности.

Различия содержания и результатов физической рекреации при обработке результатов оказались следующие:

1) Количество свободного времени у студентов ИФКСиТ, значительно меньше, чем у остальных опрашиваемых институтов.

2) Разница в количестве времени, которое студенты могли бы уделять на занятия физической рекреацией. Больше всего этого времени у студентов ВИИ, меньше всего у студентов ИИФиРЭ.

3) Разница в количестве времени, которое студенты уделяют активному отдыху. Больше всего времени уделяют на занятия студенты ВИИ, меньше – студенты ИФКСиТ.

4) Наибольшее количество студентов, которые участвуют в спортивных мероприятиях СФУ из ВИИ, наименьшее число студентов из ИИФиРЭ. Равные показатели у студентов ИФКСиТ и ИФиЯК.

5) Разница в качестве здоровья студентов. Анкетирование показало, что по субъективной оценке здоровья, студенты ВИИ оценили его гораздо

лучше, чем студенты из опрашиваемых институтов. А наиболее низкий показатель у студентов ИФКСиТ.

б) Различна потребность в дополнительных знаниях в области ФК. Наиболее остро чувствуют необходимость в знаниях студенты ИФиЯК, меньше всего этот уровень у студентов ИИФиРЭ.

Схожие результаты в том, что среди доминирующих видов двигательной активности выявлены: занятия по физической культуре в институте, определенный вид спорта. Наименее популярны: танцы и туризм. Так же схожесть проявляется в том, что студентов ИФКСиТ, ВИИ и ИФиЯК больше всего привлекает, что физическая рекреация это способ восстановления и укрепления здоровья. Студентов ИИФиРЭ больше всего привлекает, что это способ получения удовольствия от процесса.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеев С.В., Виленский М.Я., Гостев Р.Г., Гостева С.Р., Лотоненко А.В., Филимонова С.И. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве России. Монография. – М.: ООО НИЦ «Еврошкола», Воронеж: ООО «Издательство РИТМ», 2017. - 500 с. URL: <https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/Kafedra-fizicheskogo-vospitaniya/PublishingImages/Pages/science/Монография%202018.pdf>
2. Аслаханов С-А. М., Эльмурзаев М. А. Познание сущности физической рекреации // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №10 (152). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/poznanie-suschnosti-fizicheskoy-rekreatsii> (дата обращения: 18.03.2021).
3. Бальба Р. В., Лундина Г. А., Джаубаев Ю. А. Реализация концепции физической рекреации в профессиональной подготовке будущих педагогов // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2016. №1 (173). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/realizatsiya-kontseptsii-fizicheskoy-rekreatsii-v-professionalnoy-podgotovke-buduschih-pedagogov> (дата обращения: 18.02.2021).
4. Бардина М. Ю., Иванов В. Д., Петров Б. М. Организация рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений // Вестник ЧелГУ. 2014. №4 (333). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-rekreatsionnyh-zanyatij-fizicheskoy-kulturoy-studentov-vysshih-uchebnyh-zavedeniy> (дата обращения: 26.02.2021).
5. Бардина М. Ю., Иванов В. Д., Петров Б. М. Организация рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений // Вестник ЧелГУ. 2014. №4 (333). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-rekreatsionnyh-zanyatij-fizicheskoy-kulturoy-studentov-vysshih-uchebnyh-zavedeniy>

6. Бинева, Е.А. Особенности досуговой деятельности современной студенческой молодежи : на примере тюменских вузов : автореферат дис... кандидата социологических наук : 22.00.06 / Бинева Елизавета Альбертовна; [Место защиты: Тюмен. гос. нефтегаз. ун-т]. - Тюмень, 2012. - 23 с.
7. Военно инженерный институт СФУ [Электронный ресурс] // офиц. сайт Военно инженерного института СФУ <http://vii.sfu-kras.ru/on-institute/obshchaya-informatsiya>
8. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин // Культура физическая и здоровье. 2004. № 2. С. 18-21
9. Глобенко Р.Р. Влияние качества физической рекреации студентов на уровень их физического развития и психоэмоционального состояния // Наука и образование сегодня. 2016. №9 (10). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-kachestva-fizicheskoy-rekreatsii-studentov-na-uroven-ih-fizicheskogo-razvitiya-i-psihoemotsionalnogo-sostoyaniya>
10. Горовой В. А. Подходы и принципы организации физической рекреации студентов // Веснік МДПУ імя І. П. Шамякіна. 2013. №1 (38). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podhody-i-printsipy-organizatsii-fizicheskoy-rekreatsii-studentov> (дата обращения: 02.04.2021).
11. Горовой В.А. Обоснование эффективности использования форм и средств физической рекреации студентами вузов // Веснік МДПУ імя І. П. Шамякіна. 2012. №4 (37). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obosnovanie-effektivnosti-ispolzovaniya-form-i-sredstv-fizicheskoy-rekreatsii-studentami-vuzov> (дата обращения: 18.02.2021).
12. Горовой, В. А. Физическая рекреация студентов : методические рекомендации / В. А. Горовой. – 2-е изд. – Мозырь : МГПУ имени И. П. Шамякина, 2015. – 158 с
13. Горовой, В. А. Практический этап методики организации физической рекреации студентов // Веснік МДПУ імя І. П. Шамякіна. – 2012. – №1 (34). – С. 80-85.

- 14.Горовой, В. А. Структурно-функциональная модель и методика организации физической рекреации студентов / В. А. Горовой // Мир спорта. - 2010. - № 4. - с. 68-75
- 15.Герега Н. Н. Отношение студентов педагогического вуза к занятиям физической культурой и внедрению комплекса ГТО // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-studentov-pedagogicheskogo-vuza-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-vnedreniyu-kompleksa-gto> (дата обращения: 21.02.2021).
- 16.Дегтярик И.В. Студент и свободное время / И.В.Дегтярик, З.Л. Королева // Адукацыя і выхаванне. - 1998 . - № 8. - С. 30-36
- 17.Джаубаев, Ю.А. Физическая рекреация как средство развития социокультурной компетентности студентов вуза / Ю.А. Джаубаев, Н.Г. Саркисова, В.А. Петьков // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2015. – № 4 (169). – С. 138-142.
- 18.Дорошенко В. В., Бессарабова Ю. В. Рекреационная направленность профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза // Общество: социология, психология, педагогика. 2016. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rekreatsionnaya-napravlennost-professionalno-prikladnoy-fizicheskoy-podgotovki-studentov-vuza> (дата обращения: 18.02.2021).
- 19.Зайцев В. П., Ермаков С. С., Х-Д М. Методология рекреации в структуре образовательного пространства // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2011. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodologiya-rekreatsii-v-strukture-obrazovatel'nogo-prostranstva> (дата обращения: 19.03.2021).
- 20.Зайцев В. П., Манучарян С. В., Крамской С. И., Евсютина В. Б. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ / Зайцев В.П., Манучарян С.В., Крамской С.И., Евсютина В.Б.

- // ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ. - 2010. - № 1. - с. 46-48
URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=13013809>
21. Зайцев В.П., Прусик К., Ермаков С.С. Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов / Зайцев В.П., Прусик К., Ермаков С.С. // Физическое воспитание студентов. - 2011. - №1. - с. 68-77 URL: <https://www.sportedu.org.ua/html/journal/2011-N1/11zvpros.pdf>
22. Институт физической культуры, спорта и туризма СФУ [Электронный ресурс] // офиц. сайт Института физической культуры, спорта и туризма СФУ – Режим доступа : <http://ifksit.sfu-kras.ru/institut/history>
23. Климова Т. В., Савченко В. С., Влияние досуговой деятельности на социальную активность студентов // Вестник Амурского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. 2012. №56
24. Коледа, В.А. Теоретико-методические основы физического воспитания в системе профессионально-личностного развития студентов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В.А. Коледа ; БГАФК. – Минск, 2002. – 42 с.
25. Кравчук Т. А., Савчак Д. А., Лукьянова Н. А., Смирнова К. А. СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №6 (184). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strukturno-funktsionalnaya-model-fizkulturno-ozdorovitelnoy-deyatelnosti-studentov-fizkulturnogo-vuza> (дата обращения: 18.02.2021).
26. Крамской С. И., Зайцев В.П., Манучарян С.В. Проблемы физической рекреации в высшем учебном заведении // Социально-гуманитарные знания. 2013. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-fizicheskoy-rekreatsii-v-vysshem-uchebnom-zavedenii> (дата обращения: 11.03.2021).
27. Лотоненко, А.В. Физическая рекреация в пространстве физической культуры в пространстве физической культуры вуза / А.В. Лотоненко, Ю.С. Молодых // Культура физическая и здоровье. –2016. – № 1 (56). – С. 96-98.

- 28.Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации : учебное пособие для студентов вузов /В.С. Макеева, В.В. Бойко. – Орел: ФГБОУ ВПО «Государственный университет – УНПК» , 2011. – 177с.
- 29.Медынский С.В. Определение академических специализаций профессиональной подготовки специалистов физического воспитания и спорта в Соединенных Штатах Америки // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2014. №1-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/opredelenie-akademicheskikh-spetsializatsiy-professionalnoy-podgotovki-spetsialistov-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta-v-soedinennyh> (дата обращения: 18.02.2021).
- 30.Митриченко, Р.Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Митриченко Расима Хайдаровна; [Место защиты: Волгогр. гос. акад. физ. культуры]. - Волгоград, 2012. - 26 с.
- 31.Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близнаевский, С. К. Рябина. — М. : Издательство Юрайт, 2014. — 424 с. URL: <https://static.my-shop.ru/product/pdf/182/1818187.pdf>
- 32.Павлов Е. А. Заинтересованность абитуриентов вуза физической культуры в обучении по направлениям подготовки укрупнённой группы «Сервис и туризм» // Сервис в России и за рубежом. 2016. №4 (65). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zainteresovannost-abiturientov-vuza-fizicheskoy-kultury-v-obuchenii-po-napravleniyam-podgotovki-ukrupnyonnoy-gruppy-servis-i-turizm> (дата обращения: 18.02.2021).
- 33.Подолька А. Е., Подолька О. Б. Физическая рекреация как форма интеграции физического воспитания и профессионально-прикладной подготовки студентов // Вестник Череповецкого государственного университета. 2019. №4 (91). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-rekreatsiya-kak-forma-integratsii-fizicheskogo-vospitaniya-i-professionalno-prikladnoy-podgotovki-studentov> (дата обращения: 19.03.2021).

34. Подоляка А. Е. Развитие профессионально значимых физических качеств средствами физической рекреации студентов гуманитарных специальностей // Изв. Саратовского университета. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2019. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-professionalno-znachimyh-fizicheskikh-kachestv-sredstvami-fizicheskoi-rekreatsii-studentov-gumanitarnyh-spetsialnostei> (дата обращения: 19.03.2021).
35. Подскребышева Н. П. Профессиональная подготовка студентов экономических специальностей на основе интеграции современных технологий физического воспитания : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Подскребышева Наталья Петровна; [Место защиты: Моск. гор. пед. ун-т]. - Москва, 2013. - 26 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01006672841>
36. Попович, А. П. Физическое воспитание как средство профессиональной подготовки и карьерного роста современного студента : учеб. пособие / А. П. Попович, Г. И. Мехович, О. В. Прохорова ; [науч. ред. Е. С. Набойченко] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2018. — 92 с. URL: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/58595/1/978-5-7996-2299-2_2018.pdf
37. Постольник Ю.А., Бубенцова Ю.А., Кашенков Ю.Б. Изменение эмоционального состояния студентов на основе модернизации процесса физического воспитания в высшем учебном заведении // Евразийский Союз Ученых. 2020. №2-1 (71). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izmenenie-emotsionalnogo-sostoyaniya-studentov-na-osnove-modernizatsii-protsesta-fizicheskogo-vozpitanija-v-vysshem-uchebnom> (дата обращения: 22.03.2021).
38. Пружинин, К. Н. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования: учебно-методическое пособие для самоподготовки студентов /К. Н. Пружинин, М. В. Пружинина. – Иркутск: Иркутский филиал «РГУФКСМиТ», 2011. – 120 с.
39. Рыжкин, Ю.Е. Физическая рекреация в физкультурном образовании человека : учебное пособие / Ю. Е. Рыжкин, М. А. Эльмурзаев, А. И. Ибриев ;

- Федеральное агентство по образованию, ГОУВПО Чеченский гос. пед. ун-т. – Назрань : Пилигрим, 2009. – 153 с.
40. Седоченко, С.В. Физическая рекреация: учебное пособие для студентов институтов физической культуры / С.В. Седоченко. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», – 2019. – 70 стр. URL: https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/sedochenko_s.v._fizicheskaya-rekreaciya-posobie_pdf.pdf
41. Синенко, Г.С. Социально-педагогические условия формирования рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Синенко Галина Сергеевна; [Место защиты: Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма]. - Москва, 2011. - 175 с.
42. 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.
43. Суржок Т.Г. Повышение образовательной направленности физкультурной деятельности молодежи // Ученые записки Санкт-Петербургского университета управления и экономики. 2011. №1 (31). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-obrazovatelnoy-napravlennosti-fizkulturnoy-deyatelnosti-molodezhi> (дата обращения: 18.02.2021).
44. Суровенкова М. А. Досуговая деятельность современной студенческой молодежи // Вестник ассоциации вузов туризма и сервиса. 2013. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dosugovaya-deyatelnost-sovremennoy-studencheskoj-molodezhi>
45. Сырова С. В. Содержание физкультурной рекреации студенток в условиях вузов нефизкультурного профиля // Социально-экономические явления и процессы. 2011. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/soderzhanie-fizkulturnoy-rekreatsii-studentok-v-usloviyah-vuzov-nefizkulturnogo-profilya> (дата обращения: 26.03.2021).

46. Тюрина И. В. Влияние профессионально-прикладной физической подготовки на формирование физической культуры личности // Наука-2020. 2018. №8 (24). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-professionalno-prikladnoy-fizicheskoy-podgotovki-na-formirovanie-fizicheskoy-kultury-lichnosti> (дата обращения: 01.04.2021).
47. Физическая культура студента : учеб. / М.Я. Виленский [и др.] ; под ред. В.И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2001. – 448 с.
48. Халамлиев М. И., Джаубаев Ю. А., Боташева М. Х., Узденова Ф. М., Петьков В. А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ РЕКРЕАЦИОННО-ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2020. №3 (263). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologicheskaya-model-organizatsii-rekreatsionno-dosugovoy-deyatelnosti-studentov-vuza> (дата обращения: 19.03.2021).
49. Чапурин М. Н., Симзяева Е. Н., Бурцев В. А. Физкультурно-спортивная деятельность студентов вуза как специфический вид активности // Вестник РУК. 2014. №1 (15). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizkulturno-sportivnaya-deyatelnost-studentov-vuza-kak-spetsificheskiy-vid-aktivnosti> (дата обращения: 22.03.2021).
50. Шарафеева А.Б. Реализация технологии формирования физкультурно-рекреационной компетентности студентов факультетов физической культуры // ТипФК. 2014. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/realizatsiya-tehnologii-formirovaniya-fizkulturno-rekreatsionnoy-kompetentnosti-studentov-fakultetov-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 10.04.2021).
51. Эльмурзаев М.А., Дунаев К.Ш. Об уточнении понятия физкультурно-рекреационная деятельность // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №9 (115).

52. Ульянова Марина Организация досуговой деятельности // Мониторинг. 2000.
№1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-dosugovoy-deyatelnosti>
(дата обращения: 27.02.2021)

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Анкета

Содержание и результаты занятий физической рекреацией студентов СФУ Мы рассчитываем на Ваше заинтересованное участие в нашем исследовании. Отвечать на вопросы несложно. Прочитайте вопрос, предлагаемые варианты ответов и отметьте вариант, который совпадает с Вашим мнением. Анонимность опроса гарантируется. Полученные данные будут обработаны и использованы только в обобщенном виде.

1. Работаете ли помимо учебы?
 - Да
 - Нет
2. Сколько у вас свободного времени (часов в неделю) помимо учебы и работы?
 - до 10 часов в неделю
 - 10-20 часов в неделю
 - 20-30 часов в неделю
 - 30-40 часов в неделю
 - Более 50 часов в неделю
3. Сколько времени (часов в неделю) вы могли бы уделить активному отдыху (двигательной активности)?
 - 1-3 часа
 - 4-6 часов
 - 7-9 часов
 - 10-12 часов
 - Больше 12 часов
4. Сколько часов в неделю Вы уделяете двигательной активности (танцы, фитнес, спорт, туризм и т.п.)?
 - Не занимаюсь
 - Менее 4 ч

- 5-7 ч
 - 8-10 ч
 - Более 10 ч
5. Какими видами двигательной активности Вы занимаетесь?
- Не занимаюсь
 - Занятия по физической культуре в институте
 - Спорт (вид спорта)
 - Фитнес (тренажерный зал)
 - Танцы
 - Туризм
 - Зарядка и домашние тренировки
6. Участвуете ли вы в спортивных мероприятиях от СФУ?
- Да, часто
 - Да, но редко
 - Нет
7. Что Вас привлекает в занятиях ФР?
- Общение с друзьями и близкими
 - Способ восстановления, сохранения и укрепления здоровья
 - Получение удовольствия от процесса
 - Необходимая смена деятельности
 - Приобретение новых эмоций и ощущений
 - Не занимаюсь
8. Какая наиболее важная цель от занятий?
- Формирование красивой фигуры
 - Восстановление, сохранение и укрепление здоровья
 - Развитие физических качеств
 - Не занимаюсь
9. Оцените по 5-ти бальной шкале состояние своего здоровья.
- 1 - очень плохое
 - 2 - плохое

- 3 - хорошее
- 4 - очень хорошее
- 5 - отличное

10. Оцените по 5-ти бальной шкале потребность в дополнительных знаниях и умениях в области физической культуры (где 1 совсем не нуждаюсь, 5 - очень нуждаюсь)?

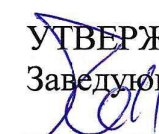
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

11. Как Вы организовываете свою физическую рекреацию?

- Не занимаюсь
- Занимаюсь самостоятельно
- Занимаюсь с тренером
- Занимаюсь по мобильному приложению

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма


УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой

А.И. Чикуров
« 29 » июня 2021г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

**ВЛИЯНИЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА
ФИЗИЧЕСКУЮ РЕКРЕАЦИЮ СТУДЕНТОВ**

Научный руководитель  канд.пед.наук, профессор В.М. Гелецкий

Выпускник  Е.А. Зепп

Нормоконтролер  О.В. Соломатова

Красноярск 2021