

Культура физическая и здоровье. 2022. № 2 (82). С. 157-161.
Physical Culture and Health. 2022, 82 (2), 157-161.

Научная статья
УДК 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_2_157

ВЛИЯНИЕ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ»



Иван Евгеньевич Евграфов

*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

*Кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Тел.: +7(960)0581184, e-mail: evgrafov_ivan@mail.ru
ORCID 0000-0001-8773-9585*

Аннотация. В данной статье рассматриваются результаты исследования направления «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», направленные на изучение рекреационно-оздоровительных интересов студентов, показателей здоровья, а также выявление их мнения об организации учебного процесса в высшем учебном заведении и пожеланиях по его совершенствованию на будущее.

Рекреация относится сейчас к такому избирательному виду деятельности, который становится необходимым условием нормальной человеческой жизни, средством компенсации напряжения, средством восстановления работоспособности и условием продолжения самого производства. Основная ее задача - восстановление и развитие физических и психических сил каждого члена общества, всестороннее развитие его духовного мира.

Виды рекреационной деятельности студенческой молодежи достаточно разнообразны. Так, все виды отдыха можно подразделить на две большие группы: стационарные и мобильные.

Результаты, полученные в ходе исследования, позволили познакомиться с контингентом студентов определить интересы, запросы, мнения студентов, организовать дополнительные занятия в свободное время и получить данные о влиянии рекреационной деятельности на уровень здоровья студентов. Также были проанализированы методические и организационные особенности процесса физического воспитания студентов в условиях их жизни и деятельности.

Представлена рекреационная программа двигательной активности, которая носит этапный характер.

Ключевые слова: студенты, здоровье, рекреация, рекреационно-оздоровительная деятельность, интересы, программа занятий, исследование.

Для цитирования: *Евграфов И.Е.* Влияние рекреационной деятельности на уровень здоровья студентов направления «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2. С. 157-161. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_2_157.

Введение

Неотъемлемой частью жизни человека является рекреационная деятельность, так как именно восстановление израсходованных человеком в процессе труда сил, а также накопление определенного запаса этих сил способствуют развитию физического и интеллектуального потенциала [1, 2].

Особенно это актуально для студентов направления «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (далее РиСОТ), которые во время учебы нередко испытывают стресс и упадок сил. Связано это, прежде всего, с массой таких обстоятельств, как обилие изучаемого материала, широкий круг взаимодействий (с преподавателями, сокурсниками и пр.) и постоянная смена деятельности (в частности участие в различных походах и мероприятиях туристской направленности). Как правило, студенты вынуждены сами справляться с возникшей усталостью, но далеко не у всех это получается. В результате такие учащиеся могут столкнуться не только с усталостью, но и с утомлением. Занятие студентами рекреационной деятельностью способствует

решению данной проблемы, а именно повышению качества успеваемости и уровня здоровья студента [3-10].

Цель исследования: выявить влияние рекреационной деятельности на уровень здоровья студентов направления РиСОТ.

Результаты исследования

Эксперимент проводился в Поволжском государственном университете физической культуры, спорта и туризма г. Казань Республики Татарстан в период с сентября 2021 г. по май 2022 года.

Было проведено анкетирование с целью выявления уровня интереса у студентов университета направления РиСОТ к рекреационно-оздоровительным мероприятиям в количестве 62 человек, среди которых 21 % – студенты I курса, 30,6 % – II курса, 25,8 % – III курса и 22,6 % – IV курса.

Результаты проведенного анкетирования позволяют сделать вывод о том, что студенты Поволжского ГУФКСиТ направления РиСОТ заинтересованы в появлении новых мероприятий рекреационно-оздоровительной направленности. При этом, по мнению студентов, регулярное посещение рекреационно-оздоровительных

мероприятий способствует повышению уровня их здоровья (56,5 %), а лучшими разновидностями рекреационно-оздоровительной деятельности являются физические упражнения (71 %), спортивные игры и упражнения (62,9 %), а также рекреационный туризм (61,3 %).

Для достижения поставленной цели была разработана специализированная рекреационная программа двигательной активности.

В связи с тем, что женский пол физиологически более вынослив, но менее силен, чем мужской, степень физической нагрузки дифференцировалась в зависимости от пола и выглядела следующим образом:

а) для мужчин (группа «М»), было рационально проведение занятий с небольшой интенсивностью, направленных на развитие силы;

б) для женщин (группа «Ж»), были проведены занятия, направленные на развитие общей выносливости, с большей интенсивностью.

Программа включала 2 этапа (адаптационный и тренирующий), общей продолжительностью 6 недель, на каждом из которых были обозначены цели и задачи, соответствующие рекомендациям специалистов в области физической культуры и спорта.

Продолжительность адаптационного этапа составляла 2 недели (6 занятий), а тренирующего - 4 недели (12 занятий). Каждое занятие длилось 45 минут и включало в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Занятия проводились в свободное от учебного процесса времени в домашних условиях и включали общефизические и специальные физические упражнения.

Основными методами проведения занятий стали методы круговой тренировки и строго регламентированного упражнения.

Также, помимо регулярного выполнения рекреационных занятий (3 раза в неделю по понедельникам, средам и пятницам), в качестве рекомендаций, студенты старались придерживаться здорового образа жизни, а именно: соблюдать режимы дня, питания, труда и отдыха, отказаться от вредных привычек, спать не менее 8 часов в день, а также правильно и сбалансировано питаться.

Для выявления влияния рекреационной деятельности на уровень здоровья студентов направления РиСОТ, был проведен педагогический эксперимент, заключающийся во внедрении в образовательный процесс экспериментальной группы разработанной программы рекреационной деятельности для оценки ее влияния на уровень здоровья студентов. Участниками эксперимента стали 38 студентов направления РиСОТ, из числа которых 14 студентов III курса - представляли собой экспериментальную группу, остальные же 24 студента I и II курсов - контрольные.

Экспериментальное исследование включало 4 фазы: Фаза №1. Предварительное исследование. Данная фаза включала экспресс-диагностику изначального уровня соматического здоровья студентов обеих групп по методу Г.Л. Апанасенко.

Фаза №2. Экспериментальное вмешательство. На данном этапе в течение 6 недель (с 16.02.2022 г. по 30.03.2022 г.) студенты экспериментальной группы, согласно разработанной программе, регулярно занимались рекреационной деятельностью.

В образовательный процесс контрольной группы никаких изменений введено не было.

Фаза №3. Заключительное исследование. Данная фаза включала повторные измерения всех показателей и экспресс-диагностику уровня здоровья всех студентов по методу Г.Л. Апанасенко.

Фаза №4. Обработка результатов и их интерпретация. На данном этапе производилось сравнение показателей здоровья студентов направления РиСОТ до выполнения программы рекреационной деятельности и после.

Согласно полученным в феврале данным, из числа участников экспериментальной группы 14,3% (2 человека) имели высокий уровень здоровья, 35,7% (5 человек) - выше среднего, 50% (7 человек) - средний.

Результаты, полученные спустя 6 недель эксперимента, заключающегося во внедрении в образовательный процесс рекреационной программы, отличались от первых результатов: у 42,9% (6 человек) высокий уровень соматического здоровья, у 50% (7 человек) - выше среднего и только у 7,1% (1 человек) - средний (рис. 1).

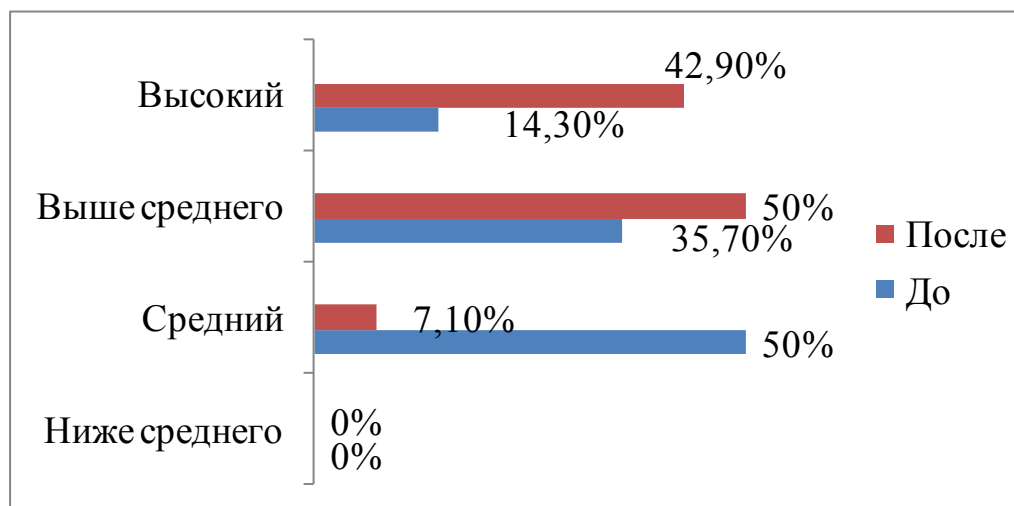


Рис. 1 – Уровень здоровья студентов экспериментальной группы (РиСОТ III курс) до и после прохождения рекреационной программы

Таким образом, уровень здоровья студентов III курса заметно вырос. Чтобы выяснить, является ли дан-

ный факт результатом выполнения рекреационной программы, был произведен сравнительный анализ

результатов экспериментальной группы с контрольными.

Так, согласно первичным данным, из числа контрольной группы РиСОТ I курса 36,4 % (4 человека) имели высокий уровень здоровья, 18,2 % (2 человека) – выше среднего и 45,4 % (5 человек) – средний.

Спустя контрольное время был произведен повторный экспресс-анализ, в результате которого выясни-

лось, что в отличие от экспериментальной группы, уровень здоровья студентов контрольной - снизился. 27,3 % (3 человека) студентов имели высокий уровень здоровья, 27,3% (3 человека) - выше среднего, 27,3 % (3 человека) – средний и 18,1 % (2 человека) – ниже среднего (рис. 2).

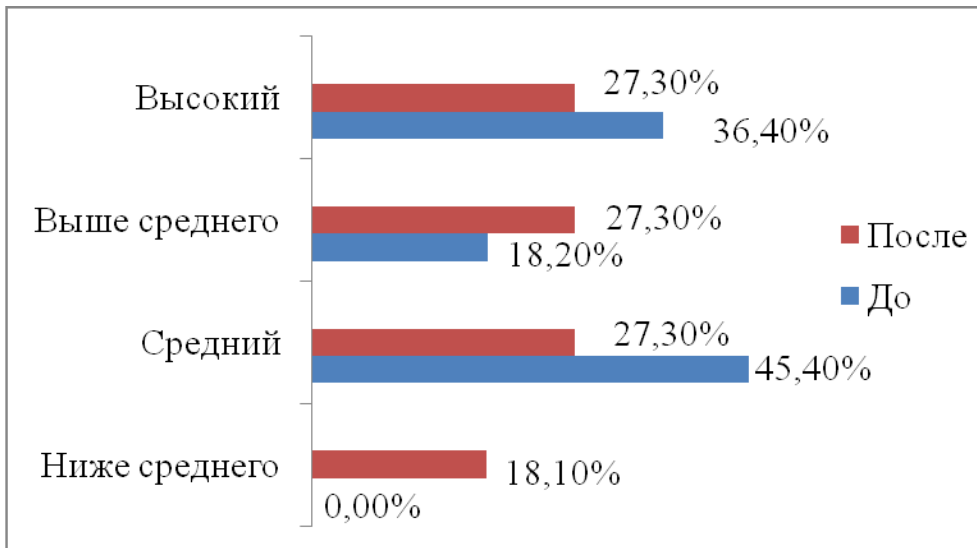


Рис. 2 – Уровень здоровья студентов контрольной группы № 1 (РиСОТ I курс) в начале и в конце эксперимента

Изначальные данные контрольной группы РиСОТ II курса свидетельствуют, что 23,1 % (3 человека) имели высокий уровень здоровья, 46,2 % (6 человек) – выше среднего и 30,7 % (4 человека) – средний.

Повторный экспресс-анализ показал, что схожесть результатов с другой контрольной группой, а именно –

снижение уровня здоровья. 7,6 % (1 человек) студентов имели высокий уровень здоровья, 30,8 % (4 человека) – выше среднего, 30,8 % (4 человека) – средний и 30,8 % (4 человека) – ниже среднего (рис. 3).

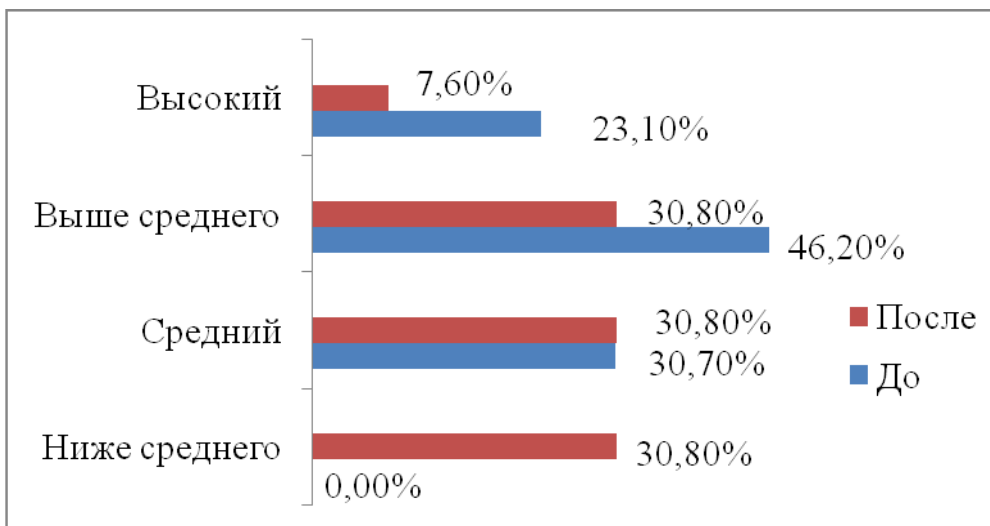


Рис. 3 – Уровень здоровья студентов контрольной группы №2 (РиСОТ II курс) в начале и в конце эксперимента

Так, сравнив результаты экспериментальной и контрольных групп, мы пришли к выводу, что разработанная нами рекреационная программа является отличным способом поддержки и повышения уровня здоровья, а значит, рекреационная деятельность ока-

зывает положительное влияние на уровень соматического здоровья студентов направления РиСОТ.

Выводы

В ходе исследования было проведено анкетирование с целью выявления заинтересованности студентов на-

правления РиСОТ к рекреационно-оздоровительным мероприятиям, которое показало, что:

а) 58,1 % чувствуют необходимость рекреационно-оздоровительных мероприятий в Поволжском ГУФКСиТ;

б) большая часть (56,5 %) студентов уверены, что посещение рекреационно-оздоровительных мероприятий способствует повышению их уровня их здоровья;

в) большинство студентов (58,1 %) станут посещать новые регулярные рекреационно-оздоровительные мероприятия, если они появятся в Поволжском ГУФКСиТ;

г) большая часть студентов заинтересованы в рекреационно-оздоровительных мероприятиях, связан-

ных с физическими упражнениями (71 %), спортивными играми и упражнениями (62,9 %) и рекреационным туризмом (61,3 %).

Разработанная нами рекреационная программа двигательной активности была успешно внедрена в образовательный процесс.

Сравнительный анализ результатов эксперимента показал, что рекреационная деятельность оказывает положительное влияние на уровень здоровья студентов направления РиСОТ.

Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Голубев А.И. Физкультурно-спортивные интересы и отношение студентов к физической культуре / А.И. Голубев, Г.Н. Голубева // Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России. Материалы Международной научно-методической конференции, посвященной XXXI летним Олимпийским играм. - Уфа : Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2016 - С. 71-76.
2. Голубева, Г.Н. Валеология: учебное пособие / Г.Н. Голубева, А.И. Голубев. - Набережные Челны: «Поволжская ГАФКСиТ», 2011. - 90 с.
3. Голубева Г.Н. Значимость различных факторов и детализированная оценка здоровья у студентов вуза / Г.Н. Голубева, А.И. Голубев // Наука и спорт: современные тенденции. - 2018. - Т. 21. - № 4 (21). - С. 96-101.
4. Горбунов, В.И. Оценка показателей качества жизни студентов медицинского вуза / В.И. Горбунов, Г.В. Возженникова, И.Н. Исаева, А.С. Верушкина // Ульяновский медико-биологический журнал. - 2012. - №1. - С. 46-49.
5. Игнатъева, Л.П. Факторы, влияющие на здоровье: учебное пособие / Л.П. Игнатъева, М.В. Чирцова, М.О. Потапова. - Иркутск: ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России, Кафедра коммунальной гигиены и гигиены детей и подростков, 2014. - 33 с.
6. Карелина, Н.Н. Влияние физической культуры и спорта как активного отдыха на образ жизни студенческой молодежи / Н.Н. Карелина, А.В. Тарасов, И.В. Шелегин // Ученые записи университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 1 (143). - С. 87-90.
7. Колпакова, Е.М. Двигательная активность и её влияние на здоровье человека / Е.М. Колпакова - Текст: непосредственный // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2018. - №1(8). - С. 94-109.
8. Могунова, М.Н. Физическая рекреация как предпосылка к здоровому образу жизни студентов / М.Н. Могунова, Г.М. Сикорская // Воронежский научнотехнический вестник. - 2015. - № 1(11). - С. 2-4.
9. Сбитнева, О.А. Современные и традиционные системы физических упражнений как средство оздоровительной направленности студентов в процессе образовательной деятельности / О.А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2018. - № 4. - С. 65-68.
10. Чернышева, И.В. Физическая рекреация - одна из форм здорового образа жизни / И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, М.В. Шлемова, С.В. Мусина - Текст: непосредственный // Известия Волгоградского государственного технического университета. Серия: новые образовательные системы и технологии обучения в ВУЗе. - 2014. - № 15 (142). - С. 61-63.

References

1. Golubev, A. I., Golubeva, G. N. (2016) *Fizkul'turno-sportivnye interesy i otnoshenie studentov k fizicheskoj kul'ture* [Physical culture and sports interests and students' attitude towards physical culture]. *Osobennosti organizatsii fizkul'turno-ozdorovitel'noi deyatel'nosti v vuzakh na sovremennom etape sotsial'no-politicheskogo razvitiya Rossii. Materialy Mezhdunarodnoi nauchno-metodicheskoi konferentsii, posvyashchennoi XXXI letnim Olimpiiskim igram* [Features of the organization of physical culture and health activities in universities at the present stage of socio-political development of Russia. Materials of the International Scientific and Methodical Conference dedicated to the XXXI Summer Olympic Games]. Ufa, Ufa State Petroleum Technical University Publ., 2016, pp. 71-76. (in Russian)
2. Golubeva, G. N., Golubev, A. I. (2011) *Valeologiya* [Valeology] : textbook. Naberezhnye Chelny, Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism Publ., 2011. 90 p. (in Russian)
3. Golubeva, G. N., Golubev, A. I. (2018) *Znachimost' razlichnykh faktorov i detalizirovannaya otsenka zdorov'ya u studentov vuza* [Significance of various factors and detailed health assessment in university students]. *Nauka i sport: sovremennye tendentsii*. 21 (4), 96-101. (in Russian)
4. Gorbunov, V. I., Vozzhennikova, G. V., Isaeva, I. N., Verushkina, A. S. (2012) *Otsenka pokazatelei kachestva zhizni studentov meditsinskogo vuza* [Evaluation of quality of life indicators of medical students]. *Ulyanovskii mediko-biologicheskii zhurnal*. (1), 46-49. (in Russian)
5. Ignatieva, L. P., Chirtsova, M. V., Potapova, M. O. (2014) *Faktory, vliyayushchie na zdorov'e* [Factors affecting health] : a training manual. Irkutsk, Irkutsk State Medical University Publ. 33 p. (in Russian)
6. Karelina, N. N., Tarasov, A. V., Shelegin, I. V. (2017) *Vliyanie fizicheskoj kul'tury i sporta kak aktivnogo ot-dykha na obraz zhizni studencheskoj molodezhi* [Influence of physical culture and sports as active recreation on life-style of student youth]. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*. 143 (1), 87-90. (in Russian)

7. Kolpakova, E. M. (2018) *Dvigatel'naya aktivnost' i ee vliyanie na zdorov'e cheloveka* [Motor activity and its impact on human health]. *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury i sporta*. 8 (1), 94-109. (in Russian)

8. Migunova, M. N., Sikorskaya, G. M. (2015) Fizicheskaya rekreatsiya kak predposylka k zdorovomu obrazu zhizni studentov [Physical recreation as a prerequisite for a healthy lifestyle of students]. *Voronezhskii nauchno-tekhnicheskii vestnik*. 11 (1), 2-4. (in Russian)

9. Sbitneva, O. A. (2018) Sovremennye i traditsionnye sistemy fizicheskikh uprazhnenii kak sredstvo ozdorovitel'noi napravlenosti studentov v protsesse obrazovatel'noi deyatel'nosti [Modern and traditional systems of physical exercise as a means of health orientation of students in the process of educational activities]. *Mezhdunarodnyi zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk*. (4), 65-68. (in Russian)

10. Chernysheva, I. V., Egorycheva, E. V., Shlemova, M. V., Musina, S. V. (2014) Fizicheskaya rekreatsiya - odna iz form zdorovogo obraza zhizni [Physical recreation – one of the forms of a healthy lifestyle]. *Izvestiya Volgogradskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta. Seriya: Novye obrazovatel'nye sistemy i tekhnologii obucheniya v vuze*. 142 (15), 61-63. (in Russian)

Поступила в редакцию 06.05.2022

Подписана в печать 30.06.2022

Original article

UDC 796

DOI: 10.47438/1999-3455_2022_2_157

THE INFLUENCE OF RECREATIONAL ACTIVITIES ON HEALTH LEVEL OF STUDENTS OF "RECREATION AND SPORTS TOURISM" DIRECTION

Ivan E. Evgrafov

*Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism¹
Kazan, Russia*

*PhD of Pedagogy, associate professor of the department of adaptive physical culture and life safety
Ph.: +7(960)0581184, e-mail: evgrafov_ivan@mail.ru
ORCID 0000-0001-8773-9585*

Abstract. This article discusses the results of a study of the direction "Recreation and Sports and Health Tourism", aimed at studying the recreational and health interests of students, health indicators, as well as identifying their opinion on the organization of the educational process in a higher educational institution and wishes for its improvement for the future.

Recreation now refers to such a selective type of activity, which is becoming a necessary condition for normal human life, a means of compensating voltage, a means of restoring working capacity and a condition for the continuation of production itself. Its main task is the restoration and development of the physical and mental forces of each member of society, and the comprehensive development of his spiritual world.

The types of recreational activities of student youth are quite diverse. Therefore, all types of recreation can be divided into two large groups: stationary and mobile.

The results obtained in the course of the study made it possible to be acquainted with the contingent of students, determine the interests, requests, opinions of students, organize additional classes in their free time and obtain data on the impact of recreational activities on the level of students' health. In addition, the methodical and organizational features of the process of physical education of students in the conditions of their life and work were analyzed.

A recreational program of motor activity is presented, which is of a staged nature.

Keywords: students, health, recreation, recreational and leisure activity, interests, educational curriculum, research.

Cite as: Evgrafov, I. E. (2022) The influence of recreational activities on health level of students of "recreation and sports tourism" direction. *Physical Culture and Health*. (2), 157-161. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_2_157.

Received 06.05.2022

Accepted 30.06.2022