

Министерство образования и науки российской федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(Национальный исследовательский университет)

Гладких Владимир Андреевич

**Социально-педагогические условия
формирования рекреативно-оздоровительной
деятельности студенческой молодежи**

Выпускная квалификационная работа по направлению подготовки
44.04.01 – Педагогическое образование

Научный руководитель
д.б.н., доцент А.В. Ненашева

Челябинск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	6
1.1 Рекреационно-оздоровительные технологии: понятие, виды, функции	10
1.2 Методологические аспекты концептуальных основ завоостроения учащейся молодежи	13
1.3 Взаимосвязь и взаимообусловленность факторов среды и адаптивных способностей человека	23
ГЛАВА II ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	33
2.1 Организация исследования	33
2.2 Методы и методики исследования	35
ГЛАВА III РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	46
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	48

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Актуальность исследования обусловлена общими изменениями в социально-экономическом, социально-демографическом и социально-культурном развитии России, приведшим к ухудшению уровня жизни населения, снижению общедоступности медицинского обслуживания, дополнительного образования, досуга и спорта. И как результат – вырос уровень заболеваний нервно-психического характера, снизилась психическая устойчивость детей и взрослых. Отмечается также уменьшение общей численности населения, сокращение продолжительности жизни. Все это стало причиной социальной дезадаптации молодежи, увеличения количества правонарушений, распространения алкоголизма, наркомании [15, 39].

Одним из эффективных путей обращения молодежи к здоровому и социально полезному образу жизни является рекреативно-оздоровительная деятельность, которая возникает для решения комплекса социальных задач по формированию, изменению, сохранению и восстановлению определенных параметров физического состояния, психических качеств и способностей, удовлетворению познавательных интересов, организации отдыха, развлечения и общения. Это предназначение рекреативно-оздоровительной деятельности определяет многообразие связанных с ней ценностей, ее огромный социализирующий и воспитательный потенциал, способность выполнять разнообразные социокультурные функции [22, 46, 51].

Действующая система физического воспитания сегодня не удовлетворяет в полной мере требованиям общества в социальной адаптации студенческой молодежи, формированию здорового образа жизни. Существующие методики, разработанные для формирования здорового образа жизни молодежи, по своей сути были направлены на коллективный подход к решению задач физического воспитания

молодого поколения, где все участники процесса чувствовали себя лишь частью одного звена. Современная специфика формирования здорового образа жизни молодых людей требует от педагога всестороннего высокопрофессионального умения развить индивидуальные способности молодого человека с учетом его физических и психических особенностей. Очень важен личностный подход к каждому отдельному члену оздоровительного процесса [29].

На сегодняшний день вуз слабо ориентирован на создание условий для индивидуального развития личности, не учитывая изменений в системе мотивов и потребностей молодежи в сфере физкультурно-оздоровительного досуга. Анализ научно-педагогической литературы позволяет сделать вывод о недостаточности разработанности исследуемой темы и социально-педагогического обеспечения [11].

Изучение проблемы актуализации рекреативно-оздоровительной деятельности в образе жизни студенческой молодежи, освоение студентами ее социокультурного потенциала и формирование осознанной потребности в занятиях рекреативно-оздоровительной деятельностью имеет важнейшее значение. Создавая условия для решения задачи повышения уровня физической активности молодых людей, общество решает такие глобальные задачи, как сохранение генофонда нации и обеспечение национальной безопасности страны [20].

Гипотеза исследования. Формирование рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи как средства здорового образа жизни должно осуществляться на основе выявления и учета закономерностей влияния социально-педагогических условий.

Объект исследования: процесс формирования рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи.

Предмет исследования: социально-педагогические условия формирования рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи.

Целью исследования является теоретическое и экспериментальное обоснование социально-педагогических условий формирования рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи.

Задачи исследования:

1 Рассмотреть процесс формирования рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи с точки зрения деятельностного подхода.

2 Изучить отношение студенческой молодежи к рекреативно-оздоровительной деятельности и определить степень ее актуализации.

3 Апробировать комплекс социально-педагогических условий формирования рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи посредством его внедрения в деятельность физкультурно-оздоровительного клуба.

Научная новизна исследования заключается в том, что в ней: сформулировано научное представление о процессе формирования рекреативно-оздоровительной деятельности как средства здорового стиля жизни молодежи, основанном на социально-педагогических и психологических закономерностях физкультурно-оздоровительной деятельности; выявлен комплекс организационно-педагогических условий формирования рекреативно-оздоровительной деятельности молодежи, учитывающий предпочтения молодых людей в выборе видов, форм, организации и содержания рекреативно-оздоровительных занятий.

ГЛАВА I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Анализ современной литературы, касающийся социологических и биологических аспектов жизнедеятельности человека, позволяет предположить, что в период 2000-2015 гг. основное внимание будет уделяться как у нас, так и за рубежом поиску количественных критериев разных функциональных систем организма, характеризующих состояние нормы, напряжения, адаптированности и патологии [28].

К числу наиболее важных проблем, которые необходимо разрешить в этот период, по мнению авторов, следует отнести:

- а) выяснение пределов индивидуально допустимых отклонений в состоянии функциональных систем организма;
- б) создание унифицированных компьютерных методов диагностики и коррекции состояний, а также краткосрочных и долгосрочных прогнозов.

В рассмотренной концепции долгосрочной программы: «Влияние глобальных изменений природной среды и климата на здоровье, работоспособность и жизнедеятельность человека» и Государственной научно-технической программы - «Глобальные изменения природной среды и климата», отмечается, что адаптация человека к природным антропогенным факторам внешней среды является комплексной проблемой. Она требует, с одной стороны - функциональных медико-физиологических, биологических, социальных и педагогических исследований по изучению адаптивных возможностей человека и путей их повышения. С другой – разработки комплекса мероприятий, направленных на организацию контроля за изменениями параметров внешней среды, предупреждения дистресса, отрицательного для организма человека и создания установок на эустресс.

По мнению Ф.З. Меерсона, М.Г. Пшенниковой [51], эустресс, формируется под влиянием стрессоров, является защитной,

благоприятной реакцией, активизирующей компенсаторные системы организма.

Вышеизложенное становится более актуальным и выпуклым, если представить, что речь идет о той территории нашей страны (Южный Урал), которая официально признана экологически неблагополучной.

Последствия радиоактивного загрязнения регионов Урала и Зауралья (1957, 1967 гг.) наносят непоправимый ущерб здоровью населения, вызывая ряд заболеваний системы крови, психические перенапряжения. Выявлены демографические последствия низкой рождаемости в зонах радиоактивного облучения [34].

Разработка комплексной программы здоровья, реформирование здравоохранения области, принятие закона о физической культуре и спорте, создание центров медицины и новых реабилитационно-диагностических центров на базе функционирующих здравниц и детско-юношеских центров – пути устойчивого решения задач в развитии социальной сферы Уральского региона, оздоровления его населения [28].

В «Заключении» комиссии по оценке экологической ситуации в районе деятельности производственного объединения «Маяк», которая была организована распоряжением президиума АН СССР № 1140-501 от 12.06.90 года указывается следующее. Более чем 40-летняя деятельность ПО «Маяк» привела к локальному накоплению чрезвычайно больших количеств радионуклидов и значительному загрязнению Уральского региона (Челябинска, Свердловска, Курганской и Тюменской областей) «долгоживущими» продуктами деления [34].

Пострадавшие от радиоактивного загрязнения, а также свидетели срочной эвакуации населения из зараженных населенных пунктов порождают цепную реакцию радиофобии у детей и подростков [51].

Психоэмоциональный стресс разрушительно действует на их психику, провоцируя серьезные расстройства здоровья с последующей

инвалидизацией, в основе которой находятся не действующие ныне, а отдаленные последствия радиоактивного загрязнения [51].

Основными путями проникновения радионуклидов в организм человека является желудочно-кишечный тракт и дыхательные пути. Радионуклиды, находящиеся в верхних частях покрова почвы, в надземных частях пищевых культур, попадают в организм с пищей и питьевой водой. Как отмечается в статистических отчетах – около 1/3 населения страны используют для питья воду из децентрализованных источников. В 1992 году вода не отвечала гигиеническим требованиям по химическим и микробиологическим показателям в 31,6% и 32,4% соответственно. А в целом – 50% населения РФ использует для питья воду, не соответствующую гигиеническим требованиям по различным показателям качества.

Продукты питания, не соответствующие гигиеническим показателям безопасности, составляли в 1992 году – 21,4%, мед и продукты пчеловодства – 19,4%, напитки – 15,0%, хлеб, хлебобулочные и мукомольно-крупяные изделия – 13,4%.

Как показывают наблюдения за детьми - внуками ветеранов атомной промышленности ПО «Маяк» – прогностически значимыми признаками у них являлись факторы не радиационной природы. А такие признаки как: возраст матери, неблагоприятный для новорожденного, состояние ее здоровья до зачатия, течение беременности, неблагоприятные условия социальной жизни и др. являются определяющими. Поэтому, в первую очередь, разработка мероприятий по сохранению здоровья таких детей должна проводиться с учетом факторов риска нерадиационной природы [28].

Тяжелая экономическая и экологическая обстановка, сложившаяся на Урале и в Зауралье за последние годы, привела к ухудшению материального положения молодых семей. Некачественное питание будущих матерей приводит к тому, что еще в период внутриутробного развития плод не получает достаточно полноценного питания, а младенец рождается боль-

ным. Усугубляет данное положение то обстоятельство, что у детей двигательный голод реализуется лишь на 10-15%.

По данным Министерства образования России, количество детей и подростков с проблемами в поведении имеет отчетливую тенденцию к росту. К детям «группы риска» относятся более 50% учащихся в общеобразовательных школах. При отсутствии должной социальной помощи они дают около 20% всех правонарушений и преступлений. Продолжается процесс сокращения досуга детей во внешкольных учреждениях при разрушении инфраструктуры и культуры личности. Так, начиная с 1990 года, количество детей, занимающихся спортом уменьшилось – на 12,6 тысяч человек. Дальнейшее загрязнение атмосферного воздуха также отрицательно влияет на здоровье детей и всего населения. В 1992 году в 140 городах РФ были зарегистрированы примеси в атмосферном воздухе, превышающие ПДК в 5-10 раз. В городах – Челябинске и Челябинской области, где более 80% выбросов осуществляется предприятиями цветной и черной металлургии (Карабаш, Челябинск, Магнитогорск, Златоуст и др.), отмечается повышенный уровень заболеваемости детей и взрослых. У детей чаще фиксируются заболевания эндокринной системы, крови, органов дыхания (3). Экологически неблагоприятная атмосфера Южно-Уральского региона и необходимость сохранения здоровья детей и населения требуют разрешения задач по повышению ценности физической культуры и спорта. А нормализация экологической среды, здорового образа жизни, эффективных средств социального, педагогического и медицинского регулирования, контроля и поведения всего населения и, в особенности, детей и подростков, повышает уровень образованности, культуры, информированности и грамотности.

1.1 Рекреационно-оздоровительные технологии: понятие, виды, функции

Понятие "рекреационно-оздоровительные технологии" (РОТ) появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и до сих пор воспринимается многими исследователями как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Это свидетельствует об искаженном понимании термина "рекреационно-оздоровительные технологии" [5, 18].

Рекреационно-оздоровительные, по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни [15].

Под рекреационно-оздоровительной технологией О.В. Петров понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья [4].

А между тем, рекреационно-оздоровительные технологии - это совокупность процедур, операций и инструментов, которые при правильном применении обладают большими возможностями для проявления активности человека в зависимости от возрастных особенностей, интересов, физических способностей и индивидуальных предпочтений и сориентированы на повышение культуры быта и формирование здорового образа жизни; способствуют физической и духовной реабилитации, максимальному развитию инициативы, самостоятельности человека, снимающие физическое, психическое и интеллектуальное напряжение, стимулирующие социальную активность и создающие оптимальные условия для творческого самовыражения личности [1, 15].

Рекреационно-оздоровительные технологии включают в себя организацию рекреативной, игровой, развлекательной, физкультурно-оздоровительной деятельности; ориентацию на оздоровление образа жизни и повышение культуры быта с опорой на активное использование новейших достижений биологии, физиологии, психологии, медицины [43, 59].

Различают несколько уровней рекреационно-оздоровительной деятельности [13]:

Первый уровень - "пассивная рекреация" - предполагает простое расслабление, снятие эмоционального напряжения.

Второй уровень - "активный" - направлен на затрату физических и интеллектуальных сил, волевых усилий, обеспечение быстрой эмоциональной и физической разрядки. Данный уровень включает разнообразные развлекательные мероприятия - игры, танцы, праздники и т.д.

Третий уровень рекреации связан со значительной активизацией духовных интересов, предпочтений и возможностей человека. Этот уровень побуждает человека к расширению духовного мира и овладению культурными потребностями.

Четвертый уровень рекреации ориентирован на производство определенного вида культурных ценностей, развитие творческого начала. Именно этот уровень позволяет человеку совершенствовать различные стороны личности человека и удовлетворять многообразные запросы и интересы человека в сфере свободного времени.

Сущность рекреационно-оздоровительных технологий состоит в ориентации на оздоровление образа жизни и повышение культуры быта, удовлетворении разнообразных рекреационных потребностей (потребностей в физической реабилитации, в укреплении и улучшении здоровья, интересном содержательном досуге, насыщенной

коммуникативной деятельности, психической релаксации и многом др.) личности [44].

Функции рекреативно-оздоровительных технологий позволяют органично соединять интересы и потребности личности и общества. Среди них выделяют следующие [15]:

1 социализирующая функция обеспечивает три фактора генезиса социализации: деятельность, общение и самосознание;

2 информационно-просветительная функция направлена на духовное обогащение личности и физическое развитие, самообразовательную деятельность, получение необходимой информации и распространение знаний о сути наиболее значимых событий и явлений;

3 образовательно-развивающая функция ставит своей целью развитие и саморазвитие личности, ее социальное самоутверждение, она обеспечивает процесс социализации и индивидуализации личности;

4 рекреативно-оздоровительная функция обеспечивает восстановление сил, затраченных в процессе физического труда и активного духовного развития, снятие эмоционального напряжения;

5 рекреативно-игровая функция предусматривает расширение кругозора, формирование определенных умений и навыков, установок и позиций;

6 интегративно-коммуникативная функция реализует потребность человека во взаимном познании друг друга, обмене определенными ценностями и прежде всего осведомительной, эмоциональной, регулятивной информацией;

7 ценностно - гедонистическая функция обеспечивает эмоциональное состояние удовлетворения, чувства наслаждения, успеха, личной значимости и достижения личных целей;

8 культурно-творческая функция направлена на решение целого ряда социальных проблем. Она компенсирует недостаток возможностей

реализации творческих способностей, развития активности и инициативы людей.

Таким образом, функции рекреативно-оздоровительных технологий обеспечивают непрерывное образование и духовное обогащение людей. Они предполагают максимальное развитие инициативы, самостоятельности человека, стимулируют социальную активность, способствуют физической и духовной реабилитации, создают оптимальные условия для творческого самовыражения, снимают физическое, психическое и интеллектуальное напряжение. Рассмотрим значение и роль рекреационно-оздоровительных технологий в социальной работе с лицами, имеющими отклонения в здоровье [9, 36].

1.2 Методологические аспекты концептуальных основ завоствроения учащейся молодежи

Приведенное выше убеждает нас в том, что необходимы исследования, связанные с диагностикой и коррекцией физического и умственного развития и подготовленности детей неблагоприятного экологического региона. При этом основная цель - укрепления их здоровья и гармоничного развития, социально активной личности и индивида [3]. Не случайно появление новой дисциплины в учебном процессе школы – валеологии – науки о здоровье, научно-учебной дисциплины не только медицинского, но и преимущественно педагогического направления.

Методологической основой валеологии и принципы построения системы валеологического образования впитывают в себя основы человековедения, которые несут следующую смысловую нагрузку.

Для развития любой из отраслей валеологии требуется междисциплинарная и межведомственная интеграция усилий ученых и специалистов [41, 21, 33].

В подавляющем большинстве публикаций идет утверждение о том, что из множества факторов, обуславливающих состояние здоровья человека наиболее значимы факторы, относящиеся к образу жизни [55, 17].

По мнению И.И. Брехмана, валеологии суждено было исторически возникнуть на стыке экологии, биологии, педагогики, медицины, психологии и ряда других наук [1].

Значительно позже пришло понимание того, что помимо подготовки специалистов биологического и медицинского профиля, пропаганде здорового образа жизни целесообразно заняться обучением детей здоровью. Причем начинать эту работу необходимо в общеобразовательных школах и детских учреждениях [42].

В настоящее время стало реальностью быстрое распространение и проникновение валеологических принципов работы с молодым населением не только в общеобразовательных учреждениях школьного типа, но и в дошкольных образовательных учреждениях [5, 57].

Запаздывание государственной политики формирования здоровья граждан и особенно детства и юношества, создает существенные проблемы в становлении и развитии этого весьма важного для страны направления [19, 53].

Развитие валеологической науки, считай как формирование здоровья населения нашей страны, отдельных его граждан, в особенности подрастающего поколения, должно стать частью приоритетной государственной политики, направленной на предупреждение и дальнейшее прекращение деградации генофонда – повышения нравственных, физических, психических, репродуктивных возможностей человека нового столетия [7, 48].

Специфика здравотворчества состоит в том, что в отличие от устоявшегося мнения предмета научного поиска, здесь должен выступать сам объект, как основной исследователь управления состоянием своего

здоровья.

Он вносит основную информацию в паспорт своего здоровья. А кроме мотивации еще и должен обладать базовыми знаниями, позволяющими выполнять педагогическую коррекцию своих состояний (106). Вышеизложенное обязывает объект валеологического поля по новому осмыслить и оценить ценности валеологических воздействий на самого себя – в рамках сохранения собственного здоровья и здоровье окружающих его людей на отдаленную перспективу.

Проблема оценки двигательного гомеостаза организма учащихся заключается в сложности выбора комплекса критериев, оптимально отражающих разнообразные стороны готовности организма к трудовой деятельности и безопасности ее жизнеобеспечения.

При изучении действия на организм экологических и других экстремальных факторов, изучение морфометрических, функциональных параметров и уровень подготовленности ребенка становятся особенно актуальными.

Представляется весьма оригинальным предположение о том, что техногенные воздействия человека на среду своего обитания, в ряде случаев, привели к отрицательным последствиям для функционального состояния двигательного гомеостаза и здоровья, о чем говорилось выше.

Это предположение весьма характерно для жизни современного молодого человека, подвергающегося многообразным воздействиям окружающей среды, в том числе и учебной деятельности. В этой связи возникает необходимость коррекции физического развития, подготовленности, и в целом, физического состояния. Для этого необходимы новые педагогические технологии, обеспечивающие индивидуализацию нагрузок и восстановления, проведение реабилитационных и коррегирующих мероприятий [35, 56].

Представляется возможным считать, что, не учитывая строгую формализацию характеристик двигательного гомеостаза в процессе

учебной деятельности, не вполне корректно судить об индивидуальных и групповых закономерностях адаптации. С другой стороны, в обсуждении вопросов, касающихся состояния организма учащихся, необходимо учитывать ход (процесс) адаптивных и дезадаптивных его изменений, а также морфо-функциональных проявлений, взаимосвязей и их регуляции.

Актуальность настоящей проблемы заключается в том, что ее интегративное разрешение на стыке научных исследований позволит не только увидеть своеобразие изменений двигательного гомеостаза, но и прогнозировать его развитие. В конечном итоге это объективизирует процесс регулирования нагрузок и отдыха, при этом представляется возможность активизировать процесс реституции. Комплексный подход строится на определении системы как совокупности множества составляющих ее элементов.

В качестве валеолого-педагогических подходов, а на их основе велась разработка индивидуальных технологий педагогических воздействий, были взяты - физическая подготовленность и состояние детского, подросткового и юношеского населения, проживающего и обучающегося в экологически неблагоприятном районе - Челябинске и области.

Предметом исследования стали условия проведения, организации, использования традиционных и нетрадиционных средств, методика индивидуализации процесса физического развития, подготовленности и состояния, включающие:

а) индивидуализацию процесса физической подготовленности, физического развития и состояния детей, подростков и юношей;

б) индивидуализацию в процессе совершенствования в физическом развитии, подготовленности и коррекцию индивидуальных качеств, свойств и способностей учащихся.

Несмотря на то, что изучению адаптивного состояния различных систем организма учащихся посвящено значительное количество работ,

главное внимание в них было уделено сбору фактического материала [10]. Однако сегодня нужны новые теории, новые педагогические технологии, своевременная коррекция учебных программ и тех изменений в организме, которые сопровождают возрастные изменения двигательного гомеостаза и требуют коррекционных воздействий на программу адаптивных изменений.

Объективный процесс развития в направлении все возрастающей корректности приводит к системной постановке в разрешении таких вопросов, как динамика моторики человека, ее целостности и функционирования, системно-целостного исследования, обеспечивающих психо-моторные действия морфо-метрических характеристик. Эти вопросы не только не разрешены, но на системном уровне относительно недавно рассматриваются в науке о физическом совершенствовании человека.

Понимая под моторикой широкую область двигательной активности человека, рассматривая ее многомерную сущность со всей сложностью взаимоотношений, нами установлены взаимосвязи изучаемых морфометрических и функциональных изменений организма учащихся. Показано, что механизмы интегративных изменений двигательного гомеостаза, в значительной степени, определяются правилом исходного уровня Вильдера. Выявлены прогностические индикаторы состояния функциональных систем организма, определяющие жизнедеятельность учащихся. Проведено ранжирование параметров двигательного гомеостаза.

Итак, мы рассматриваем проблему моторики человека с позиции системного валеолого-педагогического подхода. Как показал специальный методологический анализ, вне рассмотрения этих вопросов не представляется возможным построить единую системную междисциплинарную концепцию, которая позволяла бы реализовать целостный подход к описанию и объяснению моторики человека. Полагаем, что при таком под-

ходе в современных условиях развития познания совершенно неожиданно может оказаться, что необъемлемое, выступавшее ранее как необъятное, в принципе объемлемо, хотя бы в первом приближении.

Разумеется, мы отдаем себе отчет о том, что необходимость разрешения этой проблемы пугает каждого исследователя, какими бы знаниями он не обладал. Дело в том, что движение - это энергетическая форма бытия, как внутренне присущий материи атрибут – глобальный онтологический фактор существования биосферы, объединяющий все происходящие во Вселенной процессы, от простого перемещения, кончая мышлением.

Движение присуще всем живым объектам на самых различных уровнях организации, начиная от «аморфных» перемещений простейшей амобы и кончая стремительным полетом птицы, прыжком пантеры, или блестящим каскадом пируэтов, выполняемых фигуристкой, акробатом или прыгуном в воду.

Двигательная функция организма – одна из основных функций, обеспечивающих адекватность жизни организма на земле, что практически предполагает всегда интенсивную мышечную деятельность. Из сказанного следует, что не только движение, понимаемое в философском смысле, но даже мышечное движение обладает чрезвычайной многоликостью своих проявлений.

Естественно, что при такой информативной многоаспектности моторика биосистемы стала объектом исследования многочисленных наук. Обще концептуальность моторики состоит в следующем.

Сущность цикла ряда работ состоит в выявлении общих принципов, лежащих в основе управления двигательным актом в нервно-мышечной системе. Первые основы принципов построения были основаны на представлениях о безусловных рефлексах, когда любое движение мыслилось как последовательность более простых двигательных рефлексов (вестибулярных, лабиринтных, статокинетических и др.), а рефлекторная дуга

считалась основным элементом сколь угодно сложного физиологического процесса [4, 31]. Важным разделом этой концепции явились работы по исследованию безусловно-рефлекторных взаимодействий между мышцами вообще и мышцами-антагонистами в частности. Безусловно-рефлекторная теория, естественно, не могла объяснить целенаправленных двигательных актов, поэтому открытие условных рефлексов немедленно нашло свое отражение во взглядах на общие принципы построения движения. По этой теории основная роль в управлении движениями отводится условным рефлексам, формируемым на корковом уровне, а активность коры управляет непосредственно потоком эфферентных сигналов, направляемых к мышцам.

На смену этим представлениям, в основе которых, по существу, лежит концепция незамкнутой рефлекторной дуги (условной и безусловной), пришли представления об управлении по замкнутому циклу с афферентной обратной связью. Хотя, некоторые авторы обращали внимание на возможную роль эфферентных сигналов в формировании движений. Достаточно обосновано и полно эти взгляды были развиты в работах Н.А. Бернштейна, П.К. Анохина, Н. Винера и др. в теории «сенсорных коррекций». Они также развили теорию взгляда на нервно-мышечную систему как многоуровневую, каждый уровень которой ответственен за целый класс движений, а сложность организуемых движений возрастает с повышением уровня.

Важную роль в системном осмыслении общих принципов координации движений сыграли концептуальные модели, в которых нашли свое отражение биокибернетические тенденции последних лет. Упомянем лишь об идеях А.Г. Цейтлина, к числу наиболее плодотворных из которых следует отнести «принцип наименьших взаимодействий» и «метод оврагов», построенный на идее о том, что при поддержании позы решается задача о минимализации функции многих переменных [18].

И, наконец, в последнее время все большую роль в системном осмысливании организации развития и управления движениями в широком онтогенетическом аспекте начинают играть две современные синтетические концепции. Это концепция функциональной системы П.К. Анохина и одно из ее частных приложений, сформулированное автором как учение о системогенезе, а также концепция надежности биологической системы [38], устойчивости и надежности в спорте. К следующему направлению относятся работы, связанные с исследованиями нейрофизиологии микроуровня.

Несмотря на то, что проблема морфометрических и функциональных изменений находит изучение в спортивной науке – это информативное многоаспектное направление познание моторики биосистемы стало объектом исследования ряда наук цивилизации информационной. Сущность работ этого цикла состоит в выявлении общих принципов, лежащих в основе управления двигательным актом нервно-мышечной системы. В настоящее время все большую роль в системном осмысливании организации, развития и управления движениями в широком аспекте начинает играть ряд современных концепций и парадигм [59]:

- 1 Информационно-потребная теория.
- 2 Концепция функциональной системы (учение о системогенезе) и концепция неравновесных состояний.
- 3 Концепция надежности биологических систем.
- 4 Концепция информационных цивилизаций.

Представления об объективно-концептуальном единстве по проблемам моторики будут неполными без цикла исследований, которые условно назовем педагогическим направлением.

Вопросы адаптивных изменений организма человека в сочетании с факторами среды будут тем понятней и доступней, если представить концепцию целостности, системности организации моторики.

Это направление объединяет две кардинально связанные методологические концепции: качественной специфичности двигательной способности человека (концепция двигательных способностей) и качественных особенностей двигательной деятельности человека (концепция двигательных качеств). Основываясь на обширном фактическом материале концепция двигательных способностей человека сложилась еще в 30-х годах [12] и в последнее время получила дальнейшее развитие и обоснование в технологии педагогической реализации. В соответствии с этой концепцией существуют общие и специфические способности, причем первые обеспечивают выполнение нескольких близких по качественным признакам групп двигательных действий, а вторые - будучи в высшей степени независимыми, обеспечивают только один конкретный вид двигательной деятельности.

Концепция двигательных качеств [6] рассматривает иной, более высокий качественно сложившийся уровень проявления двигательной деятельности человека. В рамках теоретических построений этой концепции в настоящее время двигательное качество может быть проявлено как теоретическая абстракция, характеризующая дискретный момент функциональной интеграции ведущих и детерминантных двигательных способностей для получения конкретного двигательного результата, требующего преимущественного проявления именно этих способностей [5].

Итак, исходя из анализа основополагающих концепций, построенных в рамках исследования объекта моторики, представляется необходимым объединить их в единую и целостную систему теоретических построений, рассматривая сами эти концепции как информативные системообразующие «функциональные элементы» системного знания о моторике как объекте познания. Отметим, что понятие «объект познания» фиксирует объективное существование изучаемых явлений, их свойств, связей и законов развития. Это понятие ориентирует исследователя на

наиболее полное и всестороннее отражение объективных сторон и отношений изучаемого объекта в различных рамках – теоретических и эмпирических.

С учетом изложенного выше, мы пытаемся продолжить системное рассмотрение целостности моторики. Специально подчеркиваем, что системное исследование, прежде всего, предполагает установление самой целостности и связанности системы, установление ее внешних и внутренних связей и отношений и выявление структурных и функциональных характеристик целостности.

Итак, под системным исследованием моторики человека необходимо понимать подход с позиций установления ее внутренних и внешних свойств, связей и отношений, определяющих целостность, надежность и устойчивость двигательной деятельности, как внутренней функциональной организации, так и во внешних двигательных результативных проявлениях как определенного целого на организменном макро- и микро уровне.

Такой подход с неизбежностью предполагает рассмотрение функциональных инвариантов целостности, выступающих в познании как ее неотъемлемые корреляты.

К ним относятся:

- 1 Единство функциональной организации целостности биосистемы.
- 2 Единство сенсорной организации человека.
- 3 Функциональная целостность двигательного анализатора.

Как показал специальный методологический анализ, вне рассмотрения этих вопросов не представляется возможным построить единую системную междисциплинарную концепцию, позволяющую реализовать целостный подход к описанию и объяснению моторики человека.

1.3 Взаимосвязь и взаимообусловленность факторов среды и адаптивных способностей человека

В настоящее время понятие адаптации с биологической позиции все более сдвигается в сторону социальной и педагогической.

Современные представления об опережающем развитии систем живого организма в условиях его эволюционного развития вызывают крайнюю необходимость обоснования практического применения «опережающей» двигательной активности учащихся [41]. Данные такого рода расширяют наши представления и во многом дают ответ о функциональных резервах биосистем. В том числе и двигательных «кондиций» человека [17].

Известно, что резервы адаптации ограничены экстремальными и интенсивными воздействиями. А достижение суперкомпенсации в двигательной сфере человека должно соизмеряться со скоростью накопления структурных и функциональных предпосылок адаптации [38].

Биологическое понимание «адаптация» (приспособление) живого организма к среде приобретает в научных работах эволюционное, морфологическое и физиологическое содержание, которое приобрело в последнее время доминирующее значение. Фундаментально эта проблема рассматривается в работах [4].

Базисным в учении об адаптации является положение о способности биосистем и организма в целом расширять свои физиологические [22], морфологические [19], биохимические, педагогические и психологические параметры. Так, в частности, Ф.З. Меерсон [51], предложено понятие об интенсивности функционирования структур, суть которого заключается в том, что объем функции определяется какой-то единицей массы работающего органа и в итоге получается, что чем интенсивнее функция, тем больше должно образовываться работающих структур, ее обеспечивающих. Однако, по мнению других авторов – Б.А.

Никитюка, Н.Г. Самойлова, такое количественное наращение функции, зависящее от растущего числа структур, имеет пределы.

Исследование приспособительных возможностей функций организма при относительной слабости исполнительных механизмов позволило выделить два основных аспекта: степень адаптации с физическим развитием организма и связи адаптивных возможностей со специфическим воздействием его адаптивного фактора. При этом, автор делит все свойства организма на специфические и неспецифические, а развитие неспецифических и определяет свойство, обозначаемое понятием «адаптоспособности». Интерес представляет суждение автора о том, что любой живой организм, в той или иной мере, обладает резервами оптимизации адаптивного процесса и при слабости одних адаптивных механизмов достигает адаптивной цели другими путями, используя иные механизмы. Этот постулат и привел автора к суждению о том, что при действии одних и тех же экстремальных факторов на организм и одних и тех же требований адаптации к ним, он может использовать индивидуальные стратегии адаптации.

Развитие организма вообще определено генетически [57]. Однако реализация генетической программы существенно, во многом, зависит от влияния факторов среды. В жизни и физическом воспитании учащейся молодежи к числу внешних факторов относится физическая нагрузка, получаемая ими в быту и условиях прохождения школьной программы, в том числе и по физической культуре. Тренировочный эффект физической нагрузки определяется так называемой «нормой реакции», которая представляет генетически предопределенный, индивидуальный характер ответа на нагрузку [38].

А.А. Никитиной [50], рассматривая проблему внутренней среды организма, отмечает, что адаптация спортсменов к нагрузкам сопровождается снижением концентрации метаболитов, гормонов, ферментов ниже фонового уровня. При адаптации к специфическим

нагрузкам, по мнению автора, возникает экономия расходования энергетических ресурсов.

Минимизация функций в состоянии относительного покоя действительно характерна для людей хорошо физически подготовленных к специфической деятельности и, особенно, к мышечной деятельности на выносливость. Поэтому П.П. Озолин считает, что минимизация функций есть снижение энергетической стоимости отдельных физиологических операций на единицу элементарной выполняемой физической нагрузки.

Слабые физические нагрузки не оказывают существенного влияния на организм, но при чрезмерных физических нагрузках может произойти преждевременное исчерпание адаптивных возможностей организма [5].

Исследования на спортсменах показали, что сдвиги гомеостаза у них в микроцикле подготовки, превышающие 30-40% (при критическом уровне 50%) от индивидуальных показателей стресс-реакции и могут приводить к срыву адаптации. Своевременный контроль за функциональным состоянием и коррекция физических нагрузок, по мнению автора, приводит к нормализации функций организма. Адаптация к какому-либо одному фактору может способствовать приспособлению его к другим факторам, повышению устойчивости к ним [28]. Это явление получило название перекрестной адаптации [51]. Особую значимость данная проблема приобретает при изучении влияния мышечной деятельности при адаптации организма к различным факторам среды и обратного влияния их на двигательную активность человека, в том числе и на тренировочные воздействия.

Рядом работ установлено, что на организм человека положительно влияет пребывание его в условиях среднегорья и высокогорья, при этом повышается устойчивость организма к значительной интенсивной мышечной деятельности, что напрямую связано с уменьшением кислородного долга и возрастанием интенсивности процессов реституции в тканях после нагрузки [34].

Однако, несмотря на это, Б. Шарки отмечает, что позитивное влияние высокогорья на показатели красной крови нехарактерно для всех людей. Так, у спортсменов с высоким уровнем красных кровяных телец, с достаточно высоким уровнем гемоглобина и содержанием железа не наблюдается положительных изменений в составе крови, а у лиц с низким уровнем параметров красной крови отмечаются положительные сдвиги [41].

Ф.З. Меерсон с соавт. [51] на основании комплексных исследований сделали выводы о том, что адаптация здоровых нетренированных людей к периодическому действию гипоксии в условиях барокамеры повышает толерантность к физическим нагрузкам. Определенный компонент работы оказывается достигнутым с меньшим, чем до адаптации, функциональными тратами сердца.

За последнее время в физиологии спорта часто адаптации по их форме дифференцируют на предваряющие, перекрестные и «покрывающие» [16, 31]. Наиболее часто встречающийся – покрывающий режим воздействия. Он четко проявляется, например, при быстрой смене климато-географических зон, изменений условий быта (режим питания, сна, отдыха и др.). Таким формам адаптации содействуют режимы воздействия: выступают в виде ступенчатых, прерывистых, разной продолжительности и интенсивности, а также коррегирующим одновременное влияние после предварительной адаптации к одному и тому же или нескольким факторам. Такие режимы адаптации широко применяются в быту, а физиологической их основой является устранение чрезмерного напряжения – стрессовых воздействий на организм.

В практике наблюдаются два типа адаптационных процессов [30]. Причем, первый из них отмечает доминирующую адаптацию к какому-либо одному фактору. А при другом возникают очевидные компромиссные изменения. При этом, есть предположение, что речь идет не о том, облегчает или не облегчает адаптация к одному фактору

адаптацию к другому, т.е. речь идет не о перекрестной адаптации, а об учете в конечной адаптации требований, которые обуславливаются спецификой каждого фактора в изучаемом явлении.

Есть мнение о том, что перекрестная адаптация достигается путем повышения активности функции [54], например, спортивная тренировка. Изменение гомеостаза в нужной степени, как утверждает автор, может быть получено путем увеличения тренирующих воздействий, путем оптимального их распределения во времени.

Однонаправленные изменения организма к ограничению воды и кислорода были показаны в исследованиях Дж. Закирова, которые выражались в повышении резистентности к кислородному голоданию. По данным А.Д. Слонима, адаптация к гипоксии включает и адаптацию к недостатку воды. Это объясняет автор тем, что с усилением легочного дыхания (на высоте) имеет место и увеличение потери воды. Вместе с тем, адаптация к гипоксии не приводит [59] к повышению устойчивости к недостатку воды. Авторами выдвинуто положение для прогнозирования явлений адаптации в различных условиях различных факторов внешней среды. Приведенные прогнозы касаются установления пределов адаптивных возможностей организма человека в отдельных географических регионах.

Центральный ключевой момент адаптации к тканевой гипоксии [17] представляет собой аспект перекрестной адаптации к воздействию самых различных экстремальных факторов среды. Каким бы ни был патогенез вызываемых ими процессов, обязательным атрибутом здесь присутствует тканевая гипоксия, исполняющая адаптивные процессы как определяющее звено.

Организму человека в основном свойственны два вида реакции адаптации. Во-первых, срочно возникающие реакции интенсификации функционирования систем кровообращения, дыхания, обмена веществ, и, как следствие, увеличение обмена теплопродукта; во-вторых, это

достаточно замедленные морфо-функциональные изменения, которые заключаются в упреждающем развитии организма, т.е. в отражении определенных условий среды путем своеобразного накопления базовых изменений и обеспечивающих потенции активной двигательной деятельности [16].

Установлено [11], что значительной силы стрессоры вызывают стресс-реакции, порою выводящие человека в предпатологическое состояние. Как представляется, предупреждение его развития заключается в знании диапазонов индивидуальных резервных возможностей организма, времени пролонгирования стресса и своевременного включения антистрессорных систем, рациональности применения методик тренировки.

Комплексный контроль в физическом воспитании, спорте позволяет своевременно увидеть направление хода процесса в сторону развития патологического состояния.

Например, В.Н. Платонов полагает, что возможности функциональной системы находятся в соответствии с ее функциональными ресурсами в данный момент. При этом автор обращает внимание на то, что отсутствие единой системы оценки состояния спортсмена, предусматривающей комплексы соответствующих показателей и оценочных шкал, с учетом вида спорта и других факторов, не позволяет сравнивать результаты, полученные разными авторами [5, 16, 54].

В настоящее время бытует мнение о том, что адаптивные перестройки в организме спортсменов – динамический процесс, состоящий из ряда стадий. Например, А.Д. Слоним в ходе тренировочного процесса выделяет стадии: физиологического напряжения организма, адаптированности, дезадаптированности и реадаптации. Так, отмечается им, что у спортсменов в стадии напряжения повышается роль базовых функций организма, а спортивная работоспособность при этом неустойчива. Физиологическую основу стадии адаптации организма

составляет установившийся возросший уровень функционирования различных его систем, поддерживающих гомеостаз в конкретных условиях деятельности. Этой фазе соответствует возросший липидный обмен. В заключение автор ставит правомерный вопрос о том, что практиков спорта интересует прикладной аспект адаптации. Беря за основу предложение, высказанное А.Д. Слоним, можно констатировать, что опираясь на теорию, нужно тщательно изучить изменения систем организма под влиянием конкретных воздействий, предусматриваемые программами физического воспитания и тренировки детей. Исходя из этого посыла, ряд специалистов увязывают фазы развития тренированности с процессами течения адаптации у здоровых спортсменов и спортсменов хронически переутомленных [34, 58].

Известно и то, что нагрузки в физическом воспитании, особенно в спорте вызывают значительные структурные и функциональные изменения в организме. Однако, как отмечено отдельными авторами [59], такие нагрузки, применяемые длительное время, неминуемо ведут к срыву адаптации. Поэтому необходимо не только целесообразное варьирование ими, но и наличие своевременных пауз и полного восстановления после напряженных циклов учебно-тренировочных и соревновательных воздействий. Только такой подход может обеспечить оптимальное развертывание метаболических процессов организма.

Концепция о расходовании адаптивных возможностей в стрессе вместе с допущением восстановления была раскрыта для объяснения динамики спортивных достижений [35, 41]. Авторы разделили учебно-тренировочный и соревновательный процесс на три фазы:

- 1 – фаза адаптации;
- 2 – фаза наивысшей работоспособности;
- 3 – фаза реадаптации.

Ими показано и то, что чрезмерные напряжения обладают способностью не только развивать, но и разрушать функцию, вплоть до истощения резервных возможностей организма [8].

Анализ данных литературы [31] показывает качественно разные метаболические, физиологические и другие проявления. Автор высказал предположение, что это и есть особые механизмы адаптационного регулирования. По мнению А.И. Кузнецова деятельность механизмов направлена на обеспечение динамической смены состояний. Например, многократные повторения, в конечном счете, приводят к росту мощности систем, обеспечивающих мышечную деятельность. При этом повышая их способность к оперативной мобилизации функциональных резервов в целях более высокого достижения двигательных способностей и качеств человека [2, 10, 58].

В этой связи особое значение приобретают вопросы оптимизации физического воспитания, массового спорта, двигательной активности молодого населения.

Вся жизнедеятельность человека (пожалуй, с его рождения), начиная с элементарных локомоций, сопряжена с воздействием различных сбивающих факторов, препятствующих и усложняющих решение двигательных задач. Эти факторы могут выступать в виде возмущений, воздействующих на различные системы организма. В одном случае они вторгаются в психическую сферу человека, в другом - определяют завышенные требования к энергообеспечению организма, в-третьих - выступают в качестве механических помех, мешающих осуществлению закодированных движений.

Простейшие опыты, закодированных (стереотипных) движения человека можно проследить на примере восхождения его на лестничные ступеньки. При этом отмечалось нарушение двигательной структуры в 98% случаев при увеличении одной из ступенек всего на 5 см. С усложнением различной деятельности ребенка в формировании его дви-

гательной базы (с раннего детского возраста) сила и сложность сбивающих факторов также усложняется и в подавляющем большинстве случаев носят многомерный или полиструктурный характер [29]. Ярким примером этому может служить деятельность человека при преодолении силы тяжести на космическом корабле, где все органы и системы организма подвергаются высочайшим перегрузкам и напряжениям. При этом обращает на себя внимание факт: систематическое моделирование сбивающих факторов среды носит тренировочный эффект и адаптирует органы и системы, несущие бремя нагрузки в том или ином роде деятельности. Это вполне доказанный и проверенный факт при подготовке человека к космическим полетам, высотным восхождениям и выступлениям спортсменов на ответственных соревнованиях.

Выше предложенное и практическая деятельность человека свидетельствуют, что, начиная с младшего школьного возраста, у детей необходимо формировать и совершенствовать движения точности выполнения в условиях действия сбивающих факторов, в том числе и при выполнении упражнений коррегирующего характера.

Достижение оптимальной готовности различных систем организма происходит не всегда одновременно. При этом могут наблюдаться явления, когда физическая подготовка занимающегося может опережать техническую и тактическую подготовку и наоборот (166). А иногда рост физических «кондиций» несколько уступает им.

В ряде работ [41, 55] показано, что структурные предпосылки адаптации в отличие от функциональных должны каждый раз создаваться заново. После избыточно-превалирующей основы адаптации такие структуры могут функционально не нагружаться, но в результате этого нарушаются сложившиеся формы регуляции. Этой фазе соответствует возросший липидный обмен. В заключение автор ставит правомерный вопрос о том, что практиков спорта интересует прикладной аспект адаптации.

Известно, что нагрузки в спорте вызывают значительные структурные изменения в организме. Однако, как отмечено отдельными авторами, такие нагрузки, применяемые длительное время, неминуемо ведут к срыву [12]. Поэтому необходимо не только целесообразное варьирование ими, но и наличие своевременных пауз отдыха и полного восстановления после напряженных циклов учебно-тренировочных и соревновательных воздействий. Такой подход может обеспечить оптимальное развертывание метаболических процессов в тканях по более приемлемому типу адаптации. Он будет служить надежной защитой от травм и перенапряжений, даст возможность длительного сохранения дееспособности индивида [9].

Общая структура уровней системы управления физиологическими процессами в ходе физиологической интеграции состоит в том, что объект регулирования в значительной степени является общим для всех систем гомеостаза [49]. Названная особенность биологических систем, по-видимому, связана с регуляцией метаболизма биохимических составляющих.

В организме человека, как утверждает [31], сочетаются как автоматические, так и генетически обусловленные реакции. Подготовка учащихся и спортсменов требует изучения закономерности адаптации их организма к конкретным нагрузкам и программам тренировки, позволяющим обеспечивать высокую у них работоспособность.

В современных исследованиях физической культуры и спорта, наряду с педагогической и технологической информацией, включают параметры различных функциональных систем организма. При этом большинство показателей (по степени их ценности) информационного характера определяются глубиной анализа и принципами оценки [10].

При этом для интерпретации результатов используются такие оценки и моменты, как конституция и индивидуальная обусловленность,

устойчивые и мобильные внутрисистемные взаимосвязи, скорость их возникновения и продолжительности удержания [17, 28].

Резюмируя этот раздел работы, касающийся проблем адаптации к физическим нагрузкам и естественному двигательному режиму человека, можно констатировать. Адаптацию следует рассматривать как динамический процесс приспособления организма к специализированным текущим физическим нагрузкам, в основе которого лежит формирование новой программы, а приспособительный процесс его измерения и физиологические механизмы выявляются оценкой состояния и соотношения внешних и внутренних условий деятельности индивида.

Совершенно очевидно, что физкультурная и спортивная деятельность обеспечивается взаимодействием всех систем организма. Констатируя изложенное выше, в следующих разделах настоящего обзора будут предложены данные, касающиеся возрастных особенностей кардиореспираторной системы при занятиях физической культурой и спортом.

Полагаем, что комплексная оценка функционирования этих ведущих, обеспечивающих двигательную и спортивную деятельность систем организма позволит выявить лежащие в их основе интегративные механизмы, сформировавшиеся при адаптации организма к нагрузкам длительного характера.

ГЛАВА II ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось на базе Южно-Уральского государственного университета. В исследовании принимали участие студенты Института спорта туризма и сервиса, факультеты журналистики и экономики и управления 1-5-х курсов. Всего приняли участие 75 студентов.

Педагогический эксперимент продолжался в течение девяти месяцев. Каждые три месяца проводился мониторинг посещаемости рекреативно-оздоровительных занятий. Выявленный комплекс социально-педагогических условий, включающий в себя: условия организации рекреативно-оздоровительных занятий и рекомендации для преподавателей рекреативно-оздоровительной деятельности, был внедрен в деятельность экспериментальной площадки учебно-спортивного комплекса ЮУрГУ.

Расписание рекреативно-оздоровительных занятий студентов было сформировано в вечернее время с 18.00. до 21.00. ежедневно.

План исследования состоял из трех этапов.

Первый этап включал в себя постановку проблемы исследования и теоретический анализ педагогической, психологической, социологической литературы и нормативно-правовых документов в сфере физической культуры и Государственной молодежной политики по проблеме формирования рекреативно-оздоровительной деятельности молодежи. Была осуществлена разработка рабочего плана и программы социологического исследования на основе рекомендаций экспертной группы; рассмотрены основные факторы, влияющие на привлечение молодежи к занятиям рекреативно-оздоровительной деятельностью;

На втором этапе было проведено непосредственно социологическое исследование «Рекреативно-оздоровительная деятельность в образе жизни студенческой молодежи».

На третьем этапе проводили математическую обработку и интерпретацию полученных данных. На данном этапе были использованы методы математической статистики. На основе полученных данных были выявлены факторы, повышающие рекреативно-оздоровительную активность молодежи. Проводился анализ эффективности внедренного комплекса социально-педагогических условий организации рекреативно-оздоровительных занятий, целью которого являлось повышение активности молодежи в данном виде деятельности.

2.2 Методы исследования

В исследовании были применены следующие методы:

- 1 Теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования.
- 2 Метод опроса (анкетирование).
- 3 Педагогический эксперимент.
- 4 Методы математической статистики.

ГЛАВА III РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Сущность формирования рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи заключается в создании таких условий в физкультурно-образовательном процессе, при которых студент становится ее субъектом, способным строить и реализовывать собственные программы физического самосовершенствования. Это возможно осуществить на основе концепций, подходов и технологий в рамках личностно ориентированного образования. Для реализации личностно ориентированного образования на практике необходимо использовать такие подходы и технологии обучения, которые не должны быть узконаправленными.

Процесс формирования рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи должен осуществляться на основе взаимодействия педагогической и социальной систем, обеспечивающих всестороннее развитие личности молодого человека, формирование у него осознанной необходимости в здоровом образе жизни, удовлетворение потребностей молодых людей в укреплении и сохранении индивидуального здоровья, двигательной активности, деятельном отдыхе и развлечении, духовном развитии и общении.

Для повышения рекреативно-оздоровительной активности студенческой молодежи должны быть учтены предпочтения молодых людей в выборе форм, видов, содержания и организации рекреативно-оздоровительной деятельности.

Программа и организация исследования «Социально-педагогические условия формирования рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи» включает в себя методы и организацию исследования, а также программу социологического исследования «Рекреативно-оздоровительная деятельность в образе жизни студенческой молодежи» и организацию педагогического

эксперимента по формированию рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи.

Социологический анализ условий формирования рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи выявил показатели отношения студенческой молодежи к рекреативно-оздоровительной деятельности, активности студентов в данном виде деятельности, мотивации молодых людей к рекреативно-оздоровительным занятиям, а также уровень сформированности валеологической культуры студентов.

Анализ полученных данных вышеперечисленных показателей, свидетельствует о том, что 25,8% опрошенных студентов не занимаются рекреативно-оздоровительной деятельностью, 74,2% посещают рекреативно-оздоровительные занятия, из них 29,8% занимаются регулярно (4-6 раз в неделю и более), 28,1% – иногда (2-3 раза в неделю), 16,3% занимаются очень редко (от случая к случаю).

Таблица 1 – Показатели рекреативно-оздоровительной активности студентов (%)

Степень активности	17-19 лет	20-21 год	22-25 лет
Нет	11,6	43,4	15,3
Очень редко	28,4	6,8	9,8
Иногда	37,3	17,0	40,5
Регулярно	22,7	32,8	34,4

Наиболее часто посещают рекреативно-оздоровительные занятия студенты Института спорта, туризма и сервиса – 46,4% занимаются регулярно. Большинство учащихся факультетов экономики и управления и журналистики ответили, что занимаются 2-3 раза в неделю (иногда) – 30,6% и 40,9% соответственно.

Таблица 2 – Показатели рекреативно-оздоровительной активности студентов (по факультетам и институтом) (%)

Степень активности	ЭиУ	ИСТИС	Журналистики
Нет	22,6	19,5	17,1
Очень редко	18,7	14,2	23,5
Иногда	30,6	19,9	40,9
Регулярно	28,1	46,4	18,5

Наибольшую активность в регулярных занятиях рекреативно-оздоровительной деятельностью проявляют студенты старше 25 лет. Большинство студентов возрастных групп 17-19 лет, 20-21 года проявляют свою активность в отношении рекреативно-оздоровительной деятельности уже более 5 лет. В свою очередь большая часть респондентов в возрасте от 22 до 25 лет занимаются в интервале от 2 до 5 лет. Необходимо отметить, что у респондентов мужского пола показатели выше: 36,6% – занимаются более 5 лет и 25,7% – от 2 до 5 лет.

Наиболее выраженными мотивами рекреативно-оздоровительной деятельности являются «оптимизировать вес, улучшить осанку, фигуру» (53,9%) и «стремление к эмоциональной разгрузке, получению положительных эмоций, общению» (41,0%), на втором месте мотивы «укрепить здоровье» (26,7%) и «двигательный голод, желание подвигаться» (25,4%). Наименьшую степень выраженности среди студенческой молодежи имеют такие мотивы, как «научиться красиво двигаться» (15,4%), «самоутверждение» (14,7%) и «рационально провести время» (1,6%).

Как видно из таблицы 3, стремление укрепить здоровье преобладает у респондентов мужского пола (28,5%), находясь на третьем месте в иерархии мотивов к занятиям рекреативно-оздоровительной деятельностью, в то время как у испытуемых женского пола этот параметр находится только на пятом месте (22,1%).

Интересно, что выраженность мотивации в укреплении здоровья и самоутверждении возрастает соразмерно с возрастом респондентов: чем старше испытуемые, тем более выраженными становятся данные мотивы.

Таблица 3 – Показатели мотивации студентов к занятиям рекреативно-оздоровительной деятельностью (%)

Мотивы	17-19 лет	20-21 год	22-25 лет
Оптимизировать вес, улучшить осанку, фигуру	65,7	47,7	19,8
Укрепить здоровье	22,6	24,3	30,5
Двигательный голод, желание подвигаться	35,4	16,8	22,1
Научиться красиво двигаться	19,6	12,4	27,5
Стремление к эмоциональной разгрузке, общению	33,2	31,7	57,3
Самоутверждение	7,1	8,2	29,0
Рационально провести время	1,7	1,1	8,4

Среди наиболее значимых барьеров рекреативно-оздоровительной активности студентов, первое место занимает нехватка времени, на втором - усталость, лень, нежелание заниматься, на третьем месте – низкое материальное положение студенческой молодежи и на четвертом – некачественная организация занятий. Однако у испытуемых 22-25 лет и старше 25 лет основным фактором, препятствующим рекреативно-оздоровительной деятельности студентов, является «некачественная организация занятий» (42,7% и 38,8%), в то время как большинство респондентов 17-19 лет, как и 20-21 года не считают данный фактор барьером их рекреативно-оздоровительной активности.

Низкая материальная обеспеченность наблюдается у 23,1% студентов 17-19 лет и у 24,8% испытуемых 20-21 года, этот показатель значительно снижается у респондентов 22-25 лет (6,9%), а у испытуемых старше 25 лет он равен нулю. Это связано с тем, что большинство студентов старшего возраста начинают работать, и имеют дополнительный заработок, поэтому «нехватка денежных средств» не является для них барьером.

Таблица 4 – Факторы, препятствующие занятиям рекреативно-оздоровительной деятельностью студентов (%)

Факторы	17-19 лет	20-21 год	22-25 лет
Нехватка времени	38,1	40,3	19,8
Усталость, лень, нежелание заниматься	33,1	26,9	30,5
Нехватка денежных средств	23,1	24,8	6,9
Некачественная организация занятий	5,7	8,1	42,7

Наиболее предпочитаемым видом рекреативно-оздоровительной деятельности являются спортивные игры (41,7%), второе место занимает велосипедный спорт (23,4%), третье – спортивные танцы (20,6%), на четвертом месте находятся клубные танцы (16,0%), на пятом – хип-хоп (12,7%); в средней степени популярны среди студенческой молодежи йога (10,5%), экстремальные виды спорта (10,2%), пилатес (10,2%), плавание (10,2%), аэробика (9,5%), стрейчинг (9,3%); наименее популярны среди студентов такие виды рекреативно-оздоровительной деятельности, как единоборства (6,9%), шейпинг (6,1%), легкая атлетика (5,7%), туризм (5,5%), брейк-данс (5,3%), цигун (4,9%), калланетика (3,3%).

Наибольшей популярностью среди респондентов мужского пола пользуются спортивные игры (54,7%), велосипедный спорт (20,5%), клубные танцы (17,2%). Девушки предпочитают спортивные танцы (32,9%), спортивные игры (27,2%), велосипедный спорт (26,6%), пилатес (20,4%), йогу (19,1%), хип хоп (18,2%).

Исследуя уровень валеологической культуры студентов, были получены следующие результаты. Чуть меньше половины опрошенных студентов считают необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни (41,8%), 2,5% респондентов эта проблема вообще не волнует. Наиболее осознанно подходят к вопросу целесообразности здорового образа жизни студенты возрастной группы старше 22-25 лет. Наименее заинтересованы в соблюдении принципов здорового стиля жизни испытуемые 17–19 лет.

В результате исследования организационно-педагогических условий формирования рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи были выявлены показатели бюджета свободного времени студентов и его распределения в режиме дня, материальные возможности студентов в потреблении рекреативно-оздоровительных услуг; определены наиболее значимые для студенческой молодежи критерии выбора преподавателя и физкультурно-оздоровительного клуба для рекреативно-оздоровительных занятий. В итоге, были получены следующие результаты: бюджет свободного времени у 45,2% студентов не превышает 2-3 часов, у 28,8% лимит свободного времени составляет 4-6 часов, у 16,9% – менее 2 часов, 9,1% ответивших располагают более чем 6 часами.

Наиболее удобным временем занятий рекреативно-оздоровительной деятельностью для большинства студентов является вечернее (72,1%), 13,1% испытуемых ответили, что утреннее, для 7,6% приемлемо любое время и 7,2% указали дневное время.

Рассматривая критерии выбора преподавателя рекреативно-оздоровительной деятельности, опрошенные студенты отметили как наиболее значимые «личные качества педагога», затем следуют «опыт работы», «индивидуальный подход к занимающимся» и «профессиональное образование», менее важными респонденты сочли такие критерии как «использование эффективных методик обучения», «достижения преподавателя в данной сфере деятельности» и «внешний вид педагога».

Что касается критериев выбора физкультурно-оздоровительного клуба для занятий рекреативно-оздоровительной деятельностью, то, по мнению всех опрошенных студентов, наиболее важными являются «удобное месторасположение», «приемлемая цена», «удобное время занятий», далее по степени значимости следуют «профессиональный преподавательский состав», «хорошее материально-техническое и санитарно-гигиеническое оснащение» и «наличие дополнительных услуг».

Материальные возможности студентов в потреблении рекреативно-оздоровительных услуг следующие: большинство респондентов готовы потратить на занятия менее чем 2000 рублей (50,1%), 35,5% опрошенных в состоянии потратить от 2000 до 5000 рублей, 10,0% – 5000–10000 рублей и только 4,6% могут потратить более 10000 рублей. Большинство респондентов мужского пола готовы потратить менее чем 2000 рублей (59,6%).

Таблица 5 – Материальные возможности студентов в потреблении рекреативно-оздоровительных услуг (%)

Ответы	17-19 лет	20-21 год	22-25 лет
Менее 2000 руб.	44,5	64,9	23,7
От 2000 до 5000 руб.	40,5	24,4	45,0
От 5000 до 10000 руб.	13,7	3,9	25,2
Более 10000 руб.	1,3	6,8	6,1

Основным источником финансирования рекреативно-оздоровительной деятельности студентов являются средства родителей (52,5%), 37,5% опрошенных оплачивают занятия за счет дополнительного заработка и 21,1% респондентов ответили, что используют стипендию для оплаты занятий. Подавляющее большинство испытуемых 17–19 лет оплачивают занятия за счет средств родителей (82,7%), а респонденты в возрасте 20-21 года (42,5%), 22-25 лет (77,1%) и старше 25 лет (89,6%) в большей степени за счет своего дополнительного заработка, причем этот показатель увеличивается и становится уже преобладающим у респондентов 22-25 лет и особенно у испытуемых старше 25 лет, в свою очередь снижается материальная зависимость студентов от родителей - только 3,0% опрошенных старше 25 лет используют средства родителей для оплаты занятий.

В результате проведенного социологического исследования «Рекреативно-оздоровительная деятельность в образе жизни студенческой молодежи» были получены данные, на основе которых был выявлен комплекс социально-педагогических условий формирования рекреативно-оздоровительной деятельности, включающий в себя: условия организации рекреативно-оздоровительных занятий и рекомендации для преподавателей рекреативно-оздоровительной деятельности.

Условия организации рекреативно-оздоровительных занятий:

- физкультурно-оздоровительный клуб, предоставляющий рекреативно-оздоровительные услуги, должен иметь удобное месторасположение;

- ценовая политика физкультурно-оздоровительного клуба должна учитывать материальное положение студенческой молодежи, на которую ориентированы предоставляемые рекреативно-оздоровительные услуги, стоимость которых не должна превышать 2000 рублей в месяц;

- расписание рекреативно-оздоровительных занятий должно быть сформировано в вечернее свободное от учебы время;

- физкультурно-оздоровительный клуб должен учитывать предпочтения студенческой молодежи в выборе видов рекреативно-оздоровительной деятельности, наиболее популярными из них являются: спортивные игры, велоспорт, спортивные танцы, клубные танцы, хип-хоп, йога, экстремальные виды спорта, плавание, аэробика, стрейчинг;

- рекреативно-оздоровительные занятия должны проводиться профессиональными педагогами.

Рекомендации для преподавателей рекреативно-оздоровительной деятельности:

- при проведении занятий рекреативно-оздоровительной деятельностью со студенческой молодежью необходимо гарантировать оздоровительный эффект, то есть эффект укрепления и сохранения здоровья, путем тщательного отбора средств и методов воздействия на физическое состояние, рационального регулирования нагрузок, систематического педагогического контроля;

- предоставление информации о значимости занятий рекреативно-оздоровительной деятельностью в укреплении и сохранении здоровья;

- осуществлять индивидуальный подход, проявляя интерес к личности каждого занимающегося, учитывая индивидуальные различия и потребности каждого участника;

- способствовать формированию ситуаций, приносящих положительные эмоции у занимающихся, в том числе и от межличностного общения в процессе занятий рекреативно-оздоровительной деятельностью.

В результате проведенного педагогического эксперимента прирост студентов, занимающихся рекреативно-оздоровительной деятельностью на экспериментальной площадке, превысил количество занимающихся на контрольной более чем в 5 раз.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод об эффективности проведенной педагогической работы по формированию рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Процесс формирования рекреативно-оздоровительной деятельности молодежи должен осуществляться на основе взаимодействия педагогической и социальной систем, обеспечивающих всестороннее развитие личности молодого человека, формирование у него осознанной необходимости в здоровом образе жизни, удовлетворение потребностей молодых людей в укреплении и сохранении индивидуального здоровья, двигательной активности, деятельном отдыхе и развлечении, духовном развитии и общении. Для повышения рекреативно-оздоровительной активности молодежи должны быть учтены предпочтения молодых людей в выборе форм, видов, содержания и организации рекреативно-оздоровительной деятельности.

В целом студенческая молодежь положительно относится к занятиям рекреативно-оздоровительной деятельностью. Наибольшую активность в регулярных занятиях рекреативно-оздоровительной деятельностью проявляют студенты возрастной группы 21-25 лет, наименее активны студенты 17-19 лет. Из числа занимающихся рекреативно-оздоровительной деятельностью большинство студентов занимаются уже более 5 лет, что говорит о сформированной потребности в физкультурно-оздоровительном досуге этих молодых людей.

Наиболее предпочитаемыми видами рекреативно-оздоровительной деятельности среди студенческой молодежи являются спортивные игры, велосипедный спорт, спортивные танцы, клубные танцы, хип-хоп.

Наиболее выраженными мотивами рекреативно-оздоровительной деятельности молодежи являются «оптимизировать вес, улучшить осанку, фигуру» и «стремление к эмоциональной разгрузке». Среди наиболее значимых барьеров рекреативно-оздоровительной активности студентов, на первом месте - нехватка времени, на втором - усталость, лень, нежелание заниматься, на третьем месте – низкое материальное

положение студенческой молодежи и на четвертом – некачественная организация занятий.

Представления молодежи о здоровом образе жизни поверхностные и до конца не сформированы. Большинство студентов подразумевают под здоровым образом жизни занятия физической культурой и спортом, отсутствие вредных привычек и рациональное питание. Меньше половины молодых людей считают необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни. Наиболее осознанно подходят к вопросу целесообразности здорового образа жизни студенты возрастной группы 25 лет и старше.

Комплекс социально-педагогических условий формирования рекреативно-оздоровительной деятельности, включает в себя: условия организации рекреативно-оздоровительных занятий и рекомендации для преподавателей рекреативно-оздоровительной деятельности.

Комплекс социально-педагогических условий формирования рекреативно-оздоровительной деятельности был успешно внедрен и доказал свою эффективность, повысив активность студенческой молодежи в потреблении рекреативно-оздоровительных услуг более, чем в 5 раз, что в свою очередь сформировало потребность студентов в занятиях рекреативно-оздоровительной деятельностью. Поэтому можно сделать вывод об эффективности проведенной педагогической работы по формированию рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи, что подтверждает выдвинутую гипотезу данного экспериментального исследования.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Акимова, Л.А. Социология досуга: Учеб. пособие / Л.А. Акимова - М.: МГУКИ, 2003. – 124 с.
- 2 Актуальные вопросы истории, социологии, управления и экономики физической культуры и туризма // Сборник научных работ. - Малаховка, МГАФК, 2005. - 86 с.
- 3 Аристова, Л.В. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта / Л.В. Аристова // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 5. - С.2-8.
- 4 Бикмухаметов, Р.К. Интеграция физического и духовного воспитания студентов педвуза / Р.К. Бикмухаметов // Педагогика. - 2004. - № 9. - С. 64-70.
- 5 Виноградов, П.А. О современной концепции развития физической культуры и спорта / П.А. Виноградов // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта. Часть I / П.А. Виноградов. - Челябинск: УрГАФК, 2005. - 289 с.
- 6 Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М.Я Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
- 7 Воронин, С.Э. Организационно-правовые формы физкультурных организаций в современных условиях / С.Э. Воронин, С.С. Филиппов // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 4. - С.14-16.
- 8 Выдрин, В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2-4.
- 9 Галкин, В.В. Экономика физической культуры и спорта / В.В. Галкин, В.И. Сысоев. - М.: Издательство Московской Академии экономики и права, 2005. - 213 с.

10 Герасимова, Г.Н. Физическая культура в жизни молодёжи/ Г. Н. Герасимова // Советская педагогика. - 1990. - №3. - С. 24–29.

11 Горшков, В.Е. Управление физической культурой и спортом в современных условиях: учебное пособие / В.Е. Горшков, В.А. Какузин, А.В. Починкин. - Малаховка: МОГИФК, 2006. - 68 с.

12 Гостев, Р.Г. Физическая культура и спорт в России: состояние и перспективы // Физическая культура и спорт в Российской Федерации / Р.Г. Гостев, С.И. Гуськов. - М.: Импульс-Принт, 2004. - 438 с.

13 Григорьева, Е.И. Социально-культурная деятельность: Краткий курс лекций для подготовки к государственному экзамену / Е.И. Григорьева. – Тамбов, 2007. - 276 с.

14 Гуськов, С.И. Профессиональный спорт и российская действительность // Физическая культура и спорт в Российской Федерации / С.И. Гуськов. - М.: Импульс-Принт, 2003. - 285 с.

15 Гуськов, С.И. Спортивный маркетинг / С.И. Гуськов. - Киев.: Олимпийская литература, 2002. - 296 с.

16 Драккер, П.Ф. Управление, нацеленное на результаты / П.Ф. Драккер / перевод с англ. - М.: Технологическая школа бизнеса, 2003. - 191 с.

17 Жолдак В.И. Основы менеджмента: учебное пособие / В.И. Жолдак. - Малаховка.: 2004. - 238 с.

18 Жолдак, В.И. Основы менеджмента спорта / В.И. Жолдак, В.Н. Зуев. - Тюмень: Вектор Бук, 2003. - 419 с.

19 Залетаев, И.П. Физическая культура / И.П. Залетаев, В.П. Шеянов, Б.И. Загорский и др. - М.: Высшая школа, 2004. - 395 с.

20 Золотов, М.И. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов. - М.: Издательский центр "Академия", 2006. - 432 с.

21 Зубарев, Ю.Н. Менеджмент и маркетинг в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / Ю.Н. Зубарев, А.А. Сучилин. - Волгоград.: Сфера, 2005. - 267 с.

22 Итоги работы Министерства по делам молодежи и спорту Республики Татарстан за 2007 год и задачи на 2008 год: материалы коллегии / под ред. М. М. Бариева. - Казань.: РЦИМ, 2007. - 60 с.

23 Камалетдинов, В.Г. Физкультурно-спортивное движение: управление, пути совершенствования / В.Г. Камалетдинов // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 4. - С. 19-21.

24 Киселева, Т.Г. Социально-культурная деятельность. Программа / Т.Г. Киселева, Ю.Д. Красильников. - М., МГУКИ, 2001. - С. 103.

25 Краснов, В.М. Новое в организации и управлении развитием физической культуры и спорта в Чувашской Республике / В.М. Краснов // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 10. - С.57-60.

26 Кузин, В.В. Возможности финансирования спорта за счет игорного бизнеса / В.В. Кузин, М.И. Золотарев, М.Е. Кутепов // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 4. - С.2-6.

27 Кузин, В.В. Оптимизация системы управления отраслью "физической культуры и спорта" в России в рыночных условиях / В.В. Кузин // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 6. - С. 56-58.

28 Левченко, А.В. Здоровый образ жизни как элемент культуры профессиональной педагогической деятельности / А.В. Левченко // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры в образовании: материалы междунар. науч.-практ. конф., 28-29 октября 2004 г. – Курск : КГУ, 2004. – С. 168-172.

29 Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие / Л.И. Лубышева. – М.: Академия, 2001. – 240 с.

30 Материалы коллегии "Итоги работы Министерства по делам молодежи, спорту и туризму Республики Татарстан за 2007 год" /

Министерство по делам молодежи, спорту и туризму РТ; под ред. М. М. Бариева. - Казань.: РЦМИПП, 2008. - 56 с.

31 Менеджмент в спорте: краткий словарь-справочник / сост. М.И. Золотов [и др.]. - М.: Союз менеджеров, 2003. - 126 с.

32 Молодежь и спорт в Республике Татарстан: информационно-методологический сборник / редколл.: И.И. Гильмутдинов. - Казань.: РЦИМ, 2008. - 152 с.

33 Молодежь и спорт в Республике Татарстан: информационно-методологический сборник / под общей редакцией М.М. Бариева. - Казань.: РЦИМ, 2004. - 186 с.

34 Николаева А.Д. Забота о детях / А.Д. Николаева // Педагогика. - 2006. - №7. - С.55-57.

35 О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ // Российская газета. - 2007. - 07 декабря.

36 Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации: федеральный закон от 06.10.2003 г. № 131-ФЗ // Российская газета. - 2003. - 11 октября.

37 Паначев В. Спорт и личность / В. Паначев // СОЦИС. - 2007. - № 11. - С.125-129.

38 Реховская, С.Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека: автореф. дис. ... канд. психол. наук / С.Н. Реховская. - СПб., 2007. - 24 с.

39 Рожков, М.И. Педагогическое обеспечение работы с молодежью. Юногика: учеб. пособие / М.И. Рожков. - М.: ВЛАДОС, 2008. - 264 с.

40 Синенко, Г.С. Концепция молодежных субкультур / Г.С. Синенко // Молодежная политика: история, теория, практика» (25-28 ноября 2009 года) : материалы Международного научного конгресса. - М.: Светотон, 2009. - С. 381-384.

41 Синенко, Г.С. Социально-педагогические условия формирования рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.С. Синенко. – М., 2011. – 24 с.

42 Синенко, Г.С. Процесс социализации молодежи / Г.С. Синенко // Молодежная политика: история, теория, практика (25-28 ноября 2009 года) : материалы Международного научного конгресса. – М.: Светотон, 2009. – С. 384–387.

43 Синенко, Г.С. Социализация молодежи в условиях социальной трансформации / Г.С. Синенко // Молодые ученые – 2010: материалы Всероссийского форума. – М.: Физическая культура, 2010. – С. 262–263.

44 Синенко, Г.С. Социально-педагогическая организация досуга молодежи / Г.С. Синенко // Гражданское и патриотическое воспитание молодежи в высших учебных заведениях : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – М.: Светотон, 2009. – С.158–160.

45 Синенко, Г.С. Социально-педагогические аспекты формирования мотивации молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности / Г.С. Синенко // Гражданское и патриотическое воспитание молодежи в высших учебных заведениях: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – М.: Светотон, 2009. – С. 154–158.

46 Синенко, Г.С. Формирование у студентов потребности в рекреативно-оздоровительных занятиях / Г.С. Синенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – №3. – С. 21–25.

47 Синенко, Г.С. Экстремальный досуг как форма рекреативно-оздоровительной деятельности студентов / Г.С. Синенко // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2011. – №1(20). – С. 55–58.

48 Князева, Н.А. К вопросу формирования культуры здоровья студентов / Н.А. Князева // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры в образовании: материалы междунар. науч.-практ. конф., 28-29 октября 2004 г. Курск: КГУ, 2004. - С. 165-168.

49 Кобяков, Ю.П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 5. - С. 44-46.

50 Никитина, А.А. Физкультурно-оздоровительная деятельность студентов специального учебного отделения вуза / А.А. Никитина // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры / СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002. - С. 27 - 31.

51 Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1988. – 130 с.

52 Плешаков А.Н. Потребность в физической культуре как области деятельности / А.Н. Плешаков, А.В. Лотоненко // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 5. - С. 25-28.

53 Руненко С.Д. Фитнес: мифы, иллюзии, реальность / С. Д. Руненко. - М.: Советский спорт, 2005. - 64 с.

54 Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 5. - С. 17-19.

55 Статистический отчет по форме федерального статистического наблюдения №1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» за 2009 г.: электронный ресурс. - Электрон, дан. - Режим доступа: www.sport.minstm.gov.ru

56 Филимонова, С.И. Оптимизация самореализации личности средствами физической культуры / С.И. Филимонова // Здоровье молодежи XXI века: тезисы научно-практической конференции / Под общ. ред. В. В. Чешкиной. - М.: Изд-во МГСУ «Союз». - 2000. - 164 с.

57 Шарков Ф. И. Социология: теория и методы: учебник/ Ф. И. Шарков. - М.: Экзамен, 2007. - 478 с.

58 Bucher, G.V. Foundations of Physical Education, Mosby Company St. Luis / G.V. Bucher. London, 1960. - P. 8-48.

59 Sport psychology. The key concept. - London and New York, 2002. - 293 P.

60 Wood P.D. Physical activity, diet and health: independent and interactive effects / P.D. Wood // Medicine and Science in Sports and Exercise. - 1994. Vol. 26. - №7. - P. 838-843.