

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Светлана Владимировна СЫРОВА, Яна Валентиновна ПЛАТОНОВА

ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина»

392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33

E-mail: svetsyrova@yandex.ru

Аннотация. Информационные и эмоциональные нагрузки в сочетании с низким уровнем культуры здорового образа жизни студентов (неумение эффективно организовывать режим дня, труда и отдыха, самостоятельные занятия физической культурой и спортом, многочасовое пребывание перед экранами компьютеров и телевизоров) вызывают синдромы «ранней и хронической усталости» и снижают двигательный потенциал. В этой связи исследование влияния различных средств физической культуры в физическом воспитании студентов приобретает особую педагогическую и социальную значимость. Мощные ресурсы педагогического воздействия на развитие личности студента имеет физическая рекреация. Включая в свое содержание физические упражнения, спортивные и подвижные игры, туристические походы, физкультминутки и физкультпаузы, прогулки на лыжах, оздоровительный бег, занятия в тренажерном зале, физическая рекреация восполняет дефицит двигательной активности у студенческой молодежи и составляет содержательную основу физкультурно-рекреационной деятельности в период обучения в вузе. Раскрыты сущность и значение физической рекреации, приводятся данные, позволяющие судить об отношении студенток к физической рекреации и занятиям физической культурой и спортом. Показано, что методика занятий атлетической гимнастикой является эффективной, в том числе при использовании принципа генеральной направленности занятий на сохранение комфортной зоны физической нагрузки при выполнении силовых упражнений.

Ключевые слова: здоровье; рекреация; физическая рекреация; студентки; атлетическая гимнастика; комфортная зона

В последнее десятилетие отмечается прогрессирующая тенденция ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи. Оценивая снижение качества здоровья и уровня физической подготовленности современной молодежи, ученые выделяют факторы, оказывающие непосредственное влияние на сложившуюся ситуацию. Это плохая экология больших городов, неблагоприятные микроклиматические условия по месту проживания, трудности, вызванные процессом обучения в вузе, и др. Кроме того, молодые люди мало заинтересованы в поддержании высоких физических кондиций, беспечно относятся к своему здоровью. Практика показывает, что абитуриенты, поступающие в Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, хорошо подготовлены по профилирующим дисциплинам (литературе, математике и др.), но плохо понимают оздоровительное значение физических упражнений, не ориентируются в вопросах, связанных с организацией и содержанием самостоятельных занятий, мало абитуриентов и студентов занимаются в спортивных секциях (1,5–2 %) под руководством специа-

листов. При этом о своем слабом здоровье сейчас принято заявлять без тени смущения. Абитуриентов, которые в школе были освобождены от занятий физической культурой, с каждым годом становится все больше, и нозология их болезней расширяется [1].

Технологии современного учебного процесса, объем информации, построение, специфика и условия проведения занятий предъявляют к молодому поколению требования, часто не соответствующие их индивидуальным возрастным и физическим возможностям. Сформировавшийся в процессе обучения дисбаланс приводит к снижению уровня резервных систем организма, его компенсаторных и адаптационных возможностей [1–4].

Вместе с тем перестройка системы образования поставила перед вузами задачу улучшения физкультурно-оздоровительной деятельности будущих специалистов. Одним из перспективных подходов к решению проблемы восстановления сил человека, затраченных в процессе физического и умственного труда, и в связи с этим повышения адаптационных возможностей организма че-

ловека может быть использование потенциала физической рекреации, имеющего мощные ресурсы для педагогического воздействия на развитие личности [2–8].

В переводе на русский язык термин «рекреация» означает воссоздавать, восстанавливать и включает в себя те виды жизнедеятельности, которые направлены на оздоровление и поддержание нормальной работоспособности человека, утомленного работой или учебой¹.

В литературе по физиологическим, медицинским, социально-экономическим, архитектурно-строительным и другим проблемам организации отдыха населения представлено достаточно большое количество видов рекреаций. Одной из ее форм является физическая рекреация, осуществляемая посредством двигательной деятельности с использованием физических упражнений в качестве основных средств [8–11].

Физическая рекреация, согласно В.М. Выдрину, – это органическая, имманентная часть физической культуры, совокупность нерегламентированной двигательной деятельности, направленной в конечном счете на обеспечение оптимального физического состояния человека, способствующего нормальному функционированию его организма в конкретных условиях жизни. Достижение данного физического состояния характеризуется: 1) удовлетворением физиологических потребностей в движении; 2) активизацией функций организма с помощью движений; 3) профилактикой неблагоприятных воздействий на организм человека; 4) компенсацией сниженных или временно утраченных функций организма; 5) удовлетворением потребности в развлечении, удовольствии, наслаждении; 6) переключением с одного вида деятельности на другой вид [9].

В.П. Зайцев рассматривает физическую рекреацию как активный и пассивный отдых в комплексе с другими оздоровительными мероприятиями вне производственной, научной, учебной и иной деятельности, направленный на формирование, восстановление, укрепление и сохранение здоровья человека, а также приносящий удовольствие и удовлетворение от них, но с использованием

средств физической культуры, ее форм и методов занятий [10].

Физическая рекреация в редакции М.А. Эльмурзаева, К.Ш. Дунаева, М.К. Дунаева представляет собой любые формы свободной, добровольно выполняемой и доступной двигательной деятельности, направленной на познание и преобразование человеком природы, общества и самого себя, своей природной и социальной сущности, самореализацию и совершенствование, освоение ценностей культуры и культуротворчество [7].

Физическая рекреация доступна людям различных возрастных категорий, не имеет жесткой регламентации по времени и продолжительности, месту занятий, составу занимающихся. Тем не менее данный вид двигательной активности предполагает соблюдение ряда правил и требований к проведению занятий с рекреационной направленностью: педагогический и медицинский контроль, самоконтроль, соответствие нагрузки и отдыха полу, возрасту, степени физического развития и адаптационных возможностей каждого занимающегося, консультации со специалистами и т. п. [11].

Таким образом, физическая рекреация является важной частью физической культуры, одним из оптимальных видов двигательной активности для студенческой молодежи, обеспечивающим ее гармоничное физическое развитие, повышающим потребность в занятиях физическими упражнениями, обладающими здоровьесберегающей функцией [2–8].

Оздоровительно-рекреационное направление в образовательном процессе вуза предусматривает использование различных средств физической культуры при коллективной организации отдыха, культурного досуга в выходные дни, период каникул, во время учебной практики и т. п. Средствами этого направления являются занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туристические походы, физкультурминутки и физкультпаузы, прогулки на лыжах, оздоровительный бег, занятия в тренажерном зале и другие виды двигательной активности, которые могут быть организованы на базе студенческих общежитий, домов отдыха, оздоровительно-спортивных лагерей, строительных отрядов и т. д. [11].

¹ Большая советская энциклопедия. М.: Сов. энциклопедия, 1975. С. 616-617.

При определении условий организации физической рекреации студенток Тамбовского государственного университета им. Г.Р. Державина учитывался тот факт, что нормативно-ценностное отношение девушек к занятиям физической культурой носит непостоянный характер и меняется в зависимости от циклов и фаз развития жизни. В вузе физическая культура выполняет созидательную функцию построения фундамента личности: усвоения знаний, умений и навыков, формирования мировоззрения и культуры. Основным мотивационным компонентом в период студенчества является стремление формирования эстетики тела и культуры движений, осознания себя как личности [12].

Разработка методики рекреационных занятий с использованием средств атлетической гимнастики со студентками включала в себя проведение анкетного опроса, чтобы выяснить, что они знают о сущности физкультурной рекреации и ее особенностях, какой они имеют личный опыт самостоятельных занятий физическими упражнениями, знают ли они, что из себя представляет атлетическая гимнастика и насколько у них сформировано устойчивое положительное отношение к физической культуре. Опрос проводился среди студенток Тамбовского государственного университета им. Г.Р. Державина

в 2016 г. В нем участвовали 100 студенток экономического факультета 1–3 курсов в возрасте от 17 до 20 лет.

В результате проведенного анкетного опроса выяснилось, что 47 % девушек-студенток имеют опыт самостоятельных занятий физическими упражнениями разной направленности и продолжительности. Около 20 % из числа указанного выше контингента студенток занимались в прошлом систематическими занятиями разными видами спорта. Вместе с тем 50 % студенток из числа опрошенных не отметили наличие опыта физкультурно-спортивной деятельности, помимо школьных и вузовских занятий по дисциплине «Физическая культура». Кроме того, 3 % из числа опрошенных студенток не смогли по тем или иным причинам ответить на вопрос о наличии у них опыта самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

Только 14 % студенток правильно указали главную сущность физической рекреации – «проведение полезного досуга, активного отдыха, развлечения с использованием различных средств физической культуры». На первое место они поставили «восстановление после работы, учебы, других видов деятельности» (36 % респондентов), что отчасти имеет определенный смысл (рис. 1).

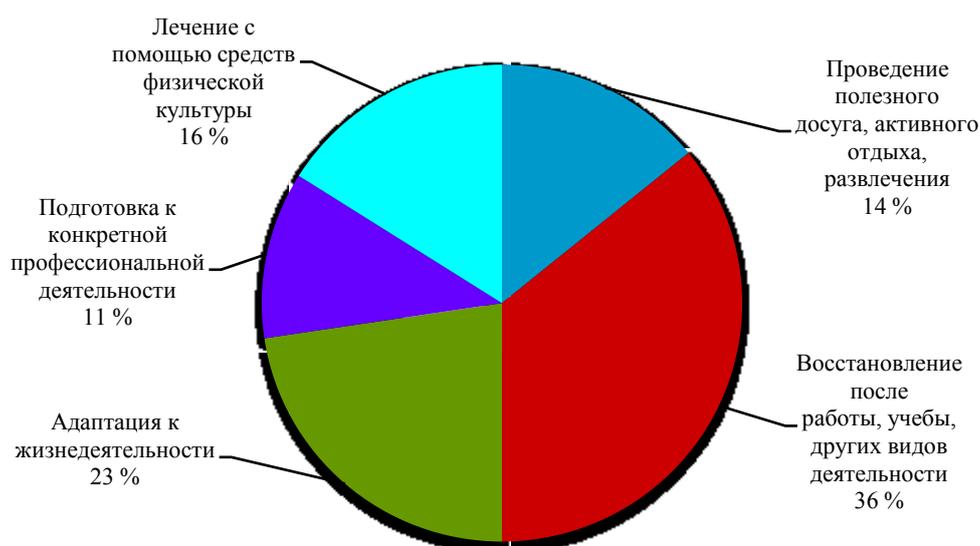


Рис. 1. Результаты анкетного опроса студенток 1–3 курсов нефизкультурных специальностей Тамбовского государственного университета им. Г.Р. Державина о сущности физической рекреации

В большинстве случаев студентки не знают, в чем сущность и назначение физической рекреации как специфического вида физической культуры. Причины этого, вероятно, заключаются в том, что мало информации дается на занятиях по предмету «Физическая культура» об отдельных ее направлениях и видах. Недостаточно интереса проявляют к изучению теории физической культуры сами студентки. Кроме того, необходимо отметить и тот факт, что в практической реальности сфера физкультурно-рекреационных услуг в России пока является мало разработанной и мало развитым направлением деятельности (включая и физкультурно-коммерческую составляющую).

Слабая осведомленность студенток о специфике и сущности физической рекреации не позволила девушкам ответить на вопрос о наличии строгого регламента в организации и проведении занятий с физкультурно-рекреационной направленностью: 15 % респонденток считают, что физическая рекреация не имеет строгого регламента, а 16 % посчитали, что строгий регламент в чем-то существует. Опрошенные не смогли точно определить контингент для занятий физической рекреацией. Вместе с тем 74 % респонденток считают, что атлетическая гимнастика может быть эффективным средством физической рекреации студенток.

При изучении мотивации студенток к занятиям физической культурой и спортом оказалось, что очень устойчивое отношение к физкультурным занятиям уже сложилось у 24 % респонденток, вполне устойчивое положительное отношение к физической культуре выявлено у 35 % студенток, не очень устойчивое отношение отмечено у 21 % студенток. Остальные 20 % имеют не очень устойчивое отношение к физической культуре, безразличное и даже определенно негативное отношение.

В процессе физического совершенствования студенток нефизкультурных специальностей в физкультурно-рекреационной деятельности определенную перспективу имеет атлетическая гимнастика (Г.П. Виноградов, 1997; С.В. Сырова, 2011; А.А. Коник, 2015 и др.), которая представляет собой систему гимнастических упражнений, направленную на развитие силовых качеств и способностей «ими пользоваться» [13]. Благоприятные

перспективы применения атлетической гимнастики как эффективного средства физической рекреации для студенток, обучающихся в вузах нефизкультурного профиля, определяется тем, что она всесторонне воздействует на человеческий организм, включает большое количество разнообразных упражнений, повышает общий мышечный тонус занимающихся, их физическую и умственную работоспособность, улучшает настроение, снижает психическую напряженность. Помимо этого, занятия данным видом двигательной активности способствуют укреплению и сохранению здоровья, формированию здорового образа жизни [3; 7; 8; 13].

Смысл содержания методики занятий атлетической гимнастикой со студентками сводится к поэтапной «проработке» мышечных групп. Хотя атлетическая гимнастика не является видом спорта, она дает возможность сбалансировать развитие физических качеств, в основном силы, наряду с формированием красивого телосложения. Благодаря этому как средство физической культуры атлетическая гимнастика представляет особую ценность.

Средствами атлетической гимнастики являются следующие группы специальных упражнений:

- упражнения без отягощений и предметов;
- упражнения силового характера на снарядах массового типа (перекладина, кольца, брусья, конь с ручками). Дополнением к снарядам могут служить канаты и подвесные шести, гимнастическая стенка и навесные опоры;
- упражнения с гимнастическими предметами (набивными мячами, эспандерами и т. п.);
- упражнения со стандартными отягощениями: гантелями, гирями, штангой;
- упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках, не требующие специальной технической подготовленности и выполняемые в искусственно усложненных условиях;
- упражнения на тренажерах (тренажеры «блочного типа») и специальных устройствах, которые позволяют регулировать нагрузку за счет изменения веса отягощения (степени сопротивления).

Для обеспечения должного эффекта силовой тренировки в атлетической гимнастике используется *вспомогательная группа упражнений*, направленных на растягивание и расслабление, развитие «сопутствующих» физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты), переключение на более легкую работу, активный отдых.

В процессе построения физкультурно-рекреационных занятий атлетической гимнастикой со студентками учитывались следующие особенности [13; 14]:

1) стремление к предельному утомлению мышечного аппарата на каждом занятии оказывает влияние на увеличение интенсивности метаболических процессов, в первую очередь белкового синтеза, определяющего рост мышечной массы;

2) в режиме выполнения упражнения в занятии и в серии их важно учитывать оптимальное сочетание работы и отдыха;

3) в комплексы упражнений необходимо включать упражнения как на локальную нагрузку мышц, так и общего воздействия, вовлекающие в работу значительное количество мышечных групп;

4) упражнения силовой направленности обязательно должны сочетаться с упражнениями на растягивание тех же групп мышц и дополняться упражнениями на расслабление, движениями на точность и ловкость;

5) при подборе упражнений следует ориентироваться на основные мышечные группы: шеи, плечевого пояса, рук, передней и задней поверхностей тела и ног, не увлекаясь локальной нагрузкой какого-либо сгибателя или разгибателя;

6) для оценки исходного уровня подготовленности занимающегося используются соотношения весовых и ростовых показателей, оценка топографии мышц тела и отдельных звеньев, тестирование степени развития силовых качеств с помощью динамометрии и двигательных заданий (обычно на количество повторений контрольных движений);

7) для правильного и эффективного выполнения упражнения требуется рационализация дыхания, она может обеспечиваться подбором удобных поз, а также специальных двигательных заданий, выполнение которых формирует навыки правильного – «технического» и экономичного дыхания, которое спо-

собствует повышению результативности упражнения.

Важное внимание в работе со студентками на занятиях атлетической гимнастикой уделялось использованию специфических методических приемов [13]:

– «ограничители» – выполнение движения ограничивается по определенным параметрам (амплитуде, скорости, продолжительности);

– «последовательный прогресс» – по мере выполнения упражнения постепенно увеличиваются (раздельно или одновременно) количество повторений, величины отягощений;

– «концентрация и дробление» – требующаяся работа либо распределяется на несколько занятий, либо концентрируется в коротком промежутке времени;

– «коррекция позы» – конкретное упражнение выполняется с изменением позы в исходном, конечном или промежуточном положениях;

– «иллюзия облегчения» – при повторениях с предельным напряжением их преодолевают, оказывая некоторую помощь или облегчая условия;

– «потогония» – увеличение интенсивности упражнений за счет применения специальных средств и способов их применения;

– «синусоида» – последовательное увеличение и снижение величины мышечного напряжения при переходе от упражнения к упражнению;

– «приоритет» – первоначальная нагрузка более слабых мышечных групп с последующим переходом к более развитым;

– «локализация» – стремление к изолированному сокращению мышц и ограничению подключения к работе вспомогательных мышечных групп.

На рекреационных занятиях атлетической гимнастикой со студентками использовались следующие факторы нагрузки: величина веса снаряда или утяжелителя любого вида, количество повторения силового упражнения, время выполнения упражнения, паузы отдыха между упражнениями или сериями упражнений, амплитуда движений в выполняемом упражнении. Исходя из этого определялись максимально возможные показатели студентки в каком-либо силовом упражнении (например, в упражнении со штан-

гой, на силовом тренажере) и разрабатывалась индивидуально для каждой занимающейся «зона комфортности» физической нагрузки во время его выполнения [6].

На основании проведенного исследования сделаем следующие выводы.

1. Рекреативные формы физической культуры являются наиболее доступными для студентов различного уровня физической подготовленности, физического развития, профессиональной подготовки и обеспечивают естественную потребность в двигательной активности.

2. Анализ специальной методической литературы и проведенный анкетный опрос показали, что студентки нефизкультурных специальностей не имеют четкого представления о сущности физической рекреации, атлетической гимнастики. Вместе с тем 47 % студенток имеют определенный опыт самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности, 59 % отметили устойчивое и очень устойчивое положительное отношение к физической культуре, что создает в целом благоприятные предпосылки для занятий силовыми упражнениями с рекреационной направленностью.

3. В результате педагогического наблюдения установлено, что в качестве ведущих факторов, определяющих физическую нагрузку в атлетической гимнастике, выделяют: количество повторений упражнения, вес снарядов и утяжелителей, время выполнения упражнения, отдых между упражнениями и сериями, амплитуду движений в упражнениях.

4. В занятиях атлетической гимнастикой с рекреационной направленностью недостаточно внимания уделяется зоне комфортности во время выполнения упражнений.

Список литературы

1. Сюткина В.И., Калинин Я.В. Состояние здоровья студентов как педагогическая проблема школьного и вузовского физкультурного образования // Современные аспекты физкультурной и спортивной работы с учащейся молодежью: материалы Междунар. науч.-практ. конф. Пенза: Пенз. гос. ун-т, 2015. С. 175-180.
2. Анес Д.А., Глебов В.В. Физическая рекреация как основа гармонизации и сохранения здоровья в студенческой среде // Успехи современного естествознания. 2013. № 8. С. 47-48.
3. Горовой В.А. Подходы и принципы организации физической рекреации студентов // Весник МДПУ імя І.П. Шамякіна. 2013. № 1. С. 72-76.
4. Коник А.А., Беляев И.С., Дорохин А.Ю. Атлетическая гимнастика как эффективное средство повышения двигательной активности в процессе физкультурно-рекреативной деятельности студентов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: материалы 11 Междунар. науч. конф. Белгород: Белгород. гос. технол. ун-т им. В.Г. Шухова, 2015. С. 177-180.
5. Джаубаев Ю.А., Саркисова Н.Г., Петьков В.А. Физическая рекреация как средство развития социокультурной компетентности студентов вуза // Вестник Адыгейского государственного университета. 2015. № 4 (169). С. 138-142.
6. Сырова С.В. Использование средств рекреационной физической культуры на занятиях со студентками вузов нефизкультурных специальностей (на примере атлетической гимнастики) // Социально-экономические явления и процессы. 2011. № 9 (31). С. 276-278.
7. Эльмурзаев М.А., Дунаев К.Ш., Дунаев М.К. Современные подходы к определению понятия физическая рекреация // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 2 (132). С. 205-209.
8. Виноградов Г.П. Теория и методика рекреационных занятий физическими упражнениями. СПб., 1997. 163 с.
9. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1989. № 3. С. 2-4.
10. Зайцев В.П., Олейник Н.А., Гостищев В.К. и др. Физическая рекреация в условиях современной цивилизации. Т. 1: Формирование рекреационной культуры здоровья. Харьков: ХГАФК, 2012. 512 с.
11. Пружинин К.Н., Пружинина М.В. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования. Иркутск: Иркут. филиал «РГУФКСМиТ», 2011. 120 с.
12. Виленский М.Я. Пути компенсации дефицита двигательной активности и повышение уровня физической работоспособности и подготовленности студенток // Теория и практика физической культуры. 1975. № 4. С. 54-57.
13. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика. М., 2007. 160 с.
14. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. и др. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1990. 287 с.

Поступила в редакцию 15.11.2017 г.
Отрецензирована 18.12.2018 г.
Принята в печать 19.03.2018 г.
Конфликт интересов отсутствует.

Информация об авторах

Сырова Светлана Владимировна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры. Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация. E-mail: svetsyrova@yandex.ru

Платонова Яна Валентиновна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры. Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация. E-mail: kalinchevayana@gmail.com

Для корреспонденции: Сырова С.В., e-mail: svetsyrova@yandex.ru

Для цитирования

Сырова С.В., Платонова Я.В. Физическая рекреация студенток средствами атлетической гимнастики // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. Тамбов, 2018. Т. 23, № 173. С. 66-73. DOI: 10.20310/1810-0201-2018-23-173-66-73.

DOI: 10.20310/1810-0201-2018-23-173-66-73

PHYSICAL RECREATION OF WOMEN STUDENTS WITH THE AID OF ARTISTIC GYMNASTICS

Svetlana Vladimirovna SYROVA, Yana Valentinovna PLATONOVA

Tambov State University named after G.R. Derzhavin
33 Internatsionalnaya St., Tambov 392000, Russian Federation
E-mail: svetsyrova@yandex.ru

Abstract. Information and emotional pressure along with low cultural level of students' health way of living (inability to organize daily routine, work and rest efficiently, individual physical education and sports classes, spending long hours in front of a computer or a television) provoke syndromes of "early and chronic fatigue" and lower motional potential. In this regard the research of different means of physical education influence on students' physical education acquires special pedagogical and social significance. Physical recreation has powerful resources for pedagogical influence on personal development of a student. Physical recreation compensates the lack of motional activity among students and forms the substantive basis of physical education and recreation activities during university years including physical exercises, sports and action games, hiking, physical activity breaks, skiing, health-improving run, working out at the gym. Essence and significance of physical recreation are revealed, the data are presented, which allows to form an opinion of women students' attitude towards physical recreation and physical education and sports classes. It is shown that methods of artistic gymnastics classes are more effective, moreover, with the use of general direction of classes principle for preserving comfort zone of physical activity during strength exercises.

Keywords: health; recreation; physical recreation; women students; artistic gymnastics; comfort zone

References

1. Syutina V.I., Kalincheva Y.V. Sostoyanie zdorov'ya studentov kak pedagogicheskaya problema shkol'nogo i vuzovskogo fizkul'turnogo obrazovaniya [Students' health state as a pedagogical problem of school and university physical education]. *Materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Sovremennye aspekty fizkul'turnoy i sportivnoy raboty s uchashcheyasya molodezh'yu»* [Proceedings of International Scientific and Practical Conference "Modern Aspects of Physical Education and Sports Work with Students"]. Penza, Penza State University Publ., 2015, pp. 175-180. (In Russian).
2. Anes D.A., Glebov V.V. Fizicheskaya rekreatsiya kak osnova garmonizatsii i sokhraneniya zdorov'ya v studencheskoy srede [Physical recreation as the basis of harmonization and preservation of health among students]. *Uspekhi sovremennogo estestvoznaniya – Advances in Current Natural Sciences*, 2013, no. 8, pp. 47-48. (In Russian).
3. Gorovoy V.A. Podkhody i printsipy organizatsii fizicheskoy rekreatsii studentov [Approaches and principles of students' physical recreation organization]. *Vesnik MDPU imya I.P. Shamjakina* [Bulletin of MSPU named after I.P. Shamyakin], 2013, no. 1, pp. 72-76. (In Russian).

4. Konik A.A., Belyaev I.S., Dorokhin A.Y. Atleticheskaya gimnastika kak effektivnoe sredstvo povysheniya dvigatel'noy aktivnosti v protsesse fizkul'turno-rekreativnoy deyatel'nosti studentov [Physical recreation as an effective means of raising motional activity in the process of physical education and recreation activities of students]. *Materialy 11 Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii «Fizicheskoe vospitanie i sport v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh»* [Proceedings of the 11 International Scientific Conference “Physical Education and Sports in Higher Education Institutes”]. Belgorod, V.G. Shukhov Belgorod State Technological University, 2015, pp. 177-180. (In Russian).
5. Dzhaubaev Y.A., Sarkisova N.G., Petkov V.A. Fizicheskaya rekreatsiya kak sredstvo razvitiya sotsiokul'turnoy kompetentnosti studentov vuza [Physical recreation as a means for development of sociocultural competence among university students]. *Vestnik Adygeyskogo gosudarstvennogo universiteta – Bulletin of the Adygeya State University*, 2015, no. 4 (169), pp. 138-142. (In Russian).
6. Syrova S.V. Ispol'zovanie sredstv rekreatsionnoy fizicheskoy kul'tury na zanyatiyakh so studentkami vuzov nefizkul'turnykh spetsial'nostey (na primere atleticheskoy gimnastiki) [Use of recreational physical means at classes with students of non-gymnastics specialties (for example artistic gymnastics)]. *Sotsial'no-ekonomicheskie yavleniya i processy – Social and Economic Phenomena and Processes*, 2011, no. 9 (31), pp. 276-278. (In Russian).
7. Elmurzaev M.A., Dunaev K.Sh., Dunaev M.K. Sovremennyye podkhody k opredeleniyu ponyatiya fizicheskaya rekreatsiya [Modern approaches to the definition of physical recreation notion]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of P.F. Lesgaft University], 2016, no. 2 (132), pp. 205-209. (In Russian).
8. Vinogradov G.P. *Teoriya i metodika rekreatsionnykh zanyatiy fizicheskimi upravleniyami* [Theory and Methods of Recreational Classes with Physical Exercises]. St. Petersburg, 1997, 163 p. (In Russian).
9. Vydrin V.M. Fizicheskaya rekreatsiya – vid fizicheskoy kul'tury [Physical recreation – type of physical education]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and Practice of Physical Culture*, 1989, no. 3, pp. 2-4. (In Russian).
10. Zaytsev V.P., Oleynik N.A., Gostishchev V.K. et al. *Fizicheskaya rekreatsiya v usloviyakh sovremennoy tsivilizatsii. T. 1: Formirovanie rekreatsionnoy kul'tury zdorov'ya* [Physical Recreation in the Conditions of Modern Civilization. Vol. 1. Formation of Recreational Health Culture]. Kharkov, Kharkov State Academy of Physical Culture, 2012, 512 p. (In Russian).
11. Pruzhinina K.N., Pruzhinina M.V. *Fizicheskaya rekreatsiya kak mezhdistsiplinarnaya oblast' fizkul'turnogo obrazovaniya* [Physical Recreation as Interdisciplinary Field of Physical Education]. Irkutsk, Irkutsk Branch of Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism Publ., 2011, 120 p. (In Russian).
12. Vilenskiy M.Y. Puti kompensatsii defitsita dvigatel'noy aktivnosti i povyshenie urovnya fizicheskoy rabotosposobnosti i podgotovlennosti studentok [Ways of compensation the lack of motional activity and increasing physical efficiency and competence level among women students]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and Practice of Physical Culture*, 1975, no. 4, pp. 54-57. (In Russian).
13. Menkhin A.V. *Rekreativno-ozdorovitel'naya gimnastika* [Recreational Gymnastics]. Moscow, 2007, 160 p. (In Russian).
14. Ashmarin B.A., Vinogradov Y.A., Vyatkina Z.N. et al. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya* [Theory and Methods of Physical Education]. Moscow, Prosveshchenie Publ., 1990, 287 p. (In Russian).

Received 15 November 2017

Reviewed 18 December 2017

Accepted for press 19 March 2018

There is no conflict of interests.

Information about the authors

Syrova Svetlana Vladimirovna, Senior Lecturer of Physical Education and Adaptive Physical Education Department. Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Tambov, Russian Federation. E-mail: svetsyrova@yandex.ru

Platonova Yana Valentinovna, Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Physical Education and Adaptive Physical Education Department. Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Tambov, Russian Federation. E-mail: kalinchevayana@gmail.com

For correspondence: Syrova S.V., e-mail: svetsyrova@yandex.ru

For citation

Syrova S.V., Platonova Y.V. Fizicheskaya rekreatsiya studentok sredstvami atleticheskoy gimnastiki [Physical recreation of women students with the aid of artistic gymnastics]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2018, vol. 23, no. 173, pp. 66-73. DOI: 10.20310/1810-0201-2018-23-173-66-73. (In Russian, Abstr. in Engl.).