

УДК 796.0-057.875

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТИМУЛИРОВАНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ***канд. пед. наук В.А. ГОРОВОЙ**(Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина)**канд. пед. наук, доц. В.М. НАСКАЛОВ**(Полоцкий государственный университет)*

Рассмотрен краткий теоретический анализ механизма стимулирования физкультурно-рекреационной активности студентов. Определен ряд аспектов, последовательная реализация которых необходима для формирования у студента потребности в двигательной активности. Проведен анализ и представлены результаты исследований по изучению мотивов и интересов, побуждающих студентов к занятиям с использованием форм и средств физической рекреации. Выявлены наиболее популярные виды физической рекреации у студентов, а также эффективные формы агитационно-пропагандистской работы для привлечения студентов к физкультурно-рекреационной деятельности.

Ключевые слова: *физическая рекреация, студенты, двигательная активность, мотив, интерес.*

Введение. Наиболее важным фактором, имеющим прямое отношение к состоянию здоровья человека, определяющим его работоспособность в течение жизни, является двигательная активность (ДА) [1, 2]. Активная умственная деятельность резко повышает требования к психофизическому состоянию организма, в свою очередь, оптимальный объем ДА позволяет организму накапливать энергию для нормальной жизнедеятельности, противостоять ежедневному стрессу [3, 4].

В современных социально-экономических условиях наиболее приемлемым направлением в повышении ДА людей, получившим признание и активно развивающимся в различных странах, является физическая рекреация (ФР), под которой понимают «любые формы свободной, добровольно принятой, доступной, сознательно выполняемой двигательной деятельности, направленной на познание и преобразование человеком природы, общества и самого себя, самореализацию и самосовершенствование» [5].

Необходимость физического совершенствования студентов, формирования их физкультурно-рекреационной активности (ФРА) диктуется также запросами производственной сферы, потребностями в области обороны и непосредственной возможностью существования и развития общества, поскольку только здоровый, всесторонне развитый человек может удовлетворить потребности общества в высокопроизводительном труде, воспроизводстве и воспитании нового, физически крепкого поколения людей.

В теории и практике физической культуры и спорта изучены и разработаны различные формы, средства и методы формирования ФРА различных слоев населения, учащихся и студентов.

В то же время для большинства студентов занятия физическими упражнениями остаются на уровне зрелищ, а ее физическая подготовленность не отвечает в полной мере требованиям, предъявляемым к человеку современными социально-экономическими условиями [6]. У большинства студентов наблюдается лишь ситуативная ФРА и ее пик проявляется в период сдачи зачетов по дисциплине «Физическая культура». Более того, у студентов старших курсов, не охваченных физическим воспитанием, ФРА почти полностью отсутствует, в связи с чем у них падает работоспособность, ухудшаются показатели уровня физической подготовленности [7].

Приведенные данные свидетельствуют, что на протяжении всего процесса обучения в школе и последующих занятий в учреждении высшего образования (УВО) у большинства студентов не удается воспитать привычку к самостоятельным и систематическим занятиям физическими упражнениями. Следовательно, существующие в настоящее время в физическом воспитании педагогические средства лишь до известной степени способны решать указанную проблему.

При изучении проблемы ФРА личности выделяется несколько направлений. В качестве детерминант ФРА человека рассматривается: воздействие средств массовой информации, агитации и пропаганды; влияние социальной среды, формального и неформального общественного мнения. Среди условий ФРА учащихся рассматриваются вопросы совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию, содержания и структуры занятий, методов их проведения. В аспекте активизации физкультурно-рекреационной деятельности (ФРД) исследуются потребности, мотивы и интересы.

Цель данного исследования – проанализировать на теоретическом уровне механизм стимулирования ФРА студентов и изучить их мотивы и интересы в данном аспекте.

Материалы и методы исследований. В исследовании приняли участие студенты шести УВО: УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина», УО «Полесский государственный университет», УО «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешо-

ва», УО «Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка», УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», УО «Гродненский государственный университет имени Я. Купалы». В анкетном опросе участвовали 957 студентов (772 девушки и 185 юношей) дневной формы обучения факультетов нефизкультурного профиля и 154 сотрудника из числа профессорско-преподавательского состава (ППС) кафедр физического воспитания и факультетов физкультурного профиля, перечисленных УВО.

Использовались следующие методы исследования: теоретическое изучение и анализ специальной научно-методической литературы, анкетирование, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. ФРА – самостоятельный вид социальной активности, а ее структура есть взаимосвязь внутренней активности сознания человека и его внешней активности. Элементами внутренней структуры активности в области физической культуры являются: 1) знания о социальных и индивидуальных потребностях в физическом и духовном совершенствовании, условиях, способах и средствах их удовлетворения; 2) мотивы – отношение к этим потребностям и способам их удовлетворения в виде индивидуальных потребностей, интересов, целей и убеждений личности. Внешняя структура ФРА включает в себя реальные действия человека, направленные на физическое и духовное совершенствование средствами физической культуры (участие в физкультурно-рекреационных мероприятиях; занятия предпочитаемым видом и формой физкультурно-рекреационной деятельности) [8].

Проблема мотивации – основная в объяснении особенностей деятельности человека и его активности. В обобщенном виде содержание мотивов, единство и иерархическая структура образуют ценностную ориентацию личности на конкретную деятельность, ее виды и формы.

Ценностные ориентации личности есть интеграция и проявление ее потребностей, интересов, целей и убеждений, становящихся ведущими мотивами деятельности и активности. Поэтому понимание механизма становления ценностных ориентаций личности в области физической культуры связано с анализом содержания и механизма составляющих ее мотивов.

Ценностные ориентации, присущие студенческой молодежи в условиях ФР, следующие:

- игровая деятельность в свободное время. Участие в ней определяется личностными потребностями, мотивами и целями студента;
- активность в каждом виде ФР;
- сознательное участие в духовном и физическом (телесном) развитии, восстановлении сил, развлечении, общении, повышении уровня физической культуры;
- установление правил игровой деятельности в зависимости от различных факторов (состава занимающихся, их потребностей и мотивов, традиций и т.п.);
- участие в рекреационной деятельности всех на равных правах [9].

Внутренним источником активности человека как начального в механизме побуждения к деятельности являются потребности.

Потребность – это нужда, надобность, объективная необходимость в определенных условиях существования и развития личности, это та сила, которая заставляет человека проявлять активность.

Занятия с использованием форм и средств ФР могут удовлетворять следующие потребности студентов:

- в движениях и физических нагрузках;
- общении, контактах и проведении свободного времени в кругу сверстников и друзей;
- играх, развлечениях, отдыхе и эмоциональной разрядке;
- самоутверждении, укреплении позиций своего «Я»;
- познании;
- эстетическом наслаждении;
- улучшении качества спортивных занятий, в комфорте.

Для формирования у студента потребности в ДА необходима последовательная реализация ряда аспектов.

Первый аспект: четкая постановка конкретной цели, которую необходимо достичь студенту в данном семестре, учебном году. Например, развить силу мышц, улучшить результат в беге на длинные дистанции и др.

Второй аспект: мотивация целевой установки. Необходимо логически аргументировать, что дает реализация поставленной цели. Объяснить, что значит для здоровья развитие общей выносливости, а студенткам, например, рассказать о принципах формирования фигуры, как развивать силу мышц брюшного пресса. Важно установить наиболее значимый для студента мотив. Для одних таким мотивом будет исправление недостатков телосложения, для других – воспитание волевых качеств или достижение хороших спортивных результатов.

Третий аспект: практическая реализация поставленной цели с помощью подбора эффективных физических упражнений. Обязателен личностный подход и реализация известных общепедагогических и специфических принципов физической культуры.

Четвертый аспект: мониторинг полученных результатов. При этом студент должен четко знать, какого результата можно достичь в контрольных упражнениях вследствие реализации индивидуальной программы ДА на каждом конкретном этапе.

Результаты многолетней практики [10] показывают, что такой подход способствует формированию положительного отношения к физкультурно-рекреационным занятиям у студентов, является педагогически оправданным и отвечает требованиям высшей школы.

Следующим звеном в цепи побуждения к деятельности являются мотивы. Мотивы возникают и формируются на основе потребностей и всегда являются их субъективным отражением. Мотив – это то внутреннее состояние личности студента, которое определяет и направляет его действия на каждый данный момент времени.

Мотивация студенческой молодежи к ФР – это своеобразный энергетический заряд, определяющий их ДА. Кроме того, это особое состояние личности студента, формирующееся в результате соотношения им своих потребностей и возможностей с уровнем ДА. Это соотношение служит основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности в условиях вузовского образования. Следует указать, что состояние мотивации у первокурсников всегда имеет определенную эмоциональную окраску, что, очевидно, связано со специфическим образом жизни студенческой молодежи.

Как показывает практическая деятельность по физическому воспитанию студентов, все они, как правило, имеют мотивацию к различным видам физической культуры. Здесь важно подчеркнуть, что если жизненные ориентации характеризуют общую готовность к деятельности, то мотивы раскрывают непосредственный личностный смысл определенной деятельности для человека [11].

К исследованиям, посвященным изучению мотивации к ФР, можно отнести работы Н.Л. Анашкиной (1996), Л.Э. Клеменко (1998), Л.И. Лубышевой (1992), Ю.Е. Рыжкина (2005). Однако следует заметить, что поскольку данные исследования носили в основном эмпирический характер, то потребуются дальнейшее изучение мотивации к ФР различных групп населения, а также проведение сравнительного анализа и теоретическое осмысление данной проблемы в новых социально-экономических условиях.

Представляется целесообразным рассмотрение мотивов ФР в соответствии с подходом, предложенным А.Н. Николаевым (2003). Им разработана классификация, включающая все группы мотивов, характерные для любой деятельности (профессиональной, учебной, спортивной). Автор отмечает шесть неполных мотивов деятельности: мотивация на результат, на процесс деятельности, на общение, на вознаграждение, мотивация самосовершенствования и долженствования.

В контексте предложенной автором классификации мотивов деятельности мотивация на результат может выражаться в эффектах, которых достигает человек в процессе занятий. Так, к данной группе можно отнести «восстановление и укрепление здоровья», «улучшение самочувствия» – ведущие мотивы рекреационно-оздоровительных занятий, что подтверждается исследованиями Н.Л. Анашкиной (1996); Ю.Г. Горбунова (1974); Ю.А. Джаубаева (1990); А.Э. Клеменко (1998); Л.И. Лубышевой (1992); И.И. Мансурова (1973); Ю.Е. Рыжкина (2005); Ю.В. Сысоева (1997). Данные мотивы имели наибольшую значимость для всех групп испытуемых.

Проведенное нами исследование ($n = 957$) студентов шести УВО показало, что среди мотивов, побуждающих их к занятиям ФРД у 29% девушек и 37,8% юношей является улучшение самочувствия; 54,5% девушек и 39,5% юношей участвуют в физкультурно-рекреационной работе с целью коррекции фигуры; 13,9% девушек и 24,9% юношей – чтобы повысить работоспособность. В процессе ФРД налаживаются положительные взаимоотношения в коллективе у 5,1% девушек и 2,2% юношей; 22,7% девушек и 33,5% юношей получают удовольствие от этой деятельности, а 16,2% девушек и 23,2% юношей приятно проводят время. Более 20% (28,9% девушек и 21,6% юношей) студентов участвуют в данной деятельности, чтобы получить зачет.

Интересен тот факт, что 92,1% девушек и 90,8% юношей оценивают привлекательность форм ФРД в УВО как среднюю и высокую.

Основной причиной, мешающей студентам заниматься ФРД, называют отсутствие свободного времени (60,4% девушек и 62,2% юношей). Также главными причинами являются следующие: у девушек – неумение организовать свой двигательный режим (15%), слабое здоровье (13,5%), в УВО нет секции по любимому виду спорта (13,2%), не учитываются интересы при организации занятий (11,7%), плохая спортивная база (10,9%), никто не приглашает на занятия (8,9%); у юношей – в УВО нет секции по любимому виду спорта (16,8%), неумение правильно организовать свой двигательный режим (13,5%), плохая спортивная база (9,2%), слабое здоровье (9,2%), никто не приглашает на занятия (7%), не учитываются интересы при организации занятий (4,3%). Другие причины, мешающие использовать формы и средства ФР, отметили 6,5% девушек и 7% юношей.

Важным звеном в цепи побуждения людей к занятиям физическими упражнениями являются интересы. Под ними понимается избирательное отношение человека к объекту, обладающему определенной значимостью и эмоциональной привлекательностью.

В интересах отражаются потребности человека и средства их удовлетворения. Если потребность вызывает желание обладать предметом, то интерес – ознакомиться с ним.

Свободный выбор спортивных занятий свидетельствует о наличии у человека действенного интереса.

Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-рекреационной деятельности, которые связаны:

а) с удовлетворенностью при использовании физических упражнений (динамичность, эмоциональность, новизна, разнообразие, общение и т.д.);

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

в) перспективой занятий (физическое совершенство и гармоническое развитие, воспитание двигательных и личностных качеств, укрепление здоровья, повышение мастерства) (В.А. Соколов, 1987; Н.Н. Филиппов, 2001; И.А. Фурманов, 2007).

У людей без определенных целей в ФР не отмечается и достаточного интереса к ней.

Чтобы привлечь человека к регулярным занятиям физическими упражнениями, рекомендуется не только правильно и умело построить физическую тренировку, но и придать ей социально-культурный смысл. Физкультурно-рекреационную деятельность, мотивированную лишь выполнением некоторой, даже биологически обоснованной нормой ДА, люди, особенно молодого возраста, воспринимают с наименьшим интересом. В это же время повышенный интерес молодежи к таким видам ДА, как ритмическая и атлетическая гимнастика, различные виды восточных единоборств, свидетельствует о наибольшей их привлекательности. То есть тех видов физкультурных занятий, которые отвечают требованиям досуговой деятельности, в понимание которой входит удовлетворение не только чисто потребительских интересов, а возможность воздействия на духовную сферу личности, ее саморазвитие, инициативу и т.п. (Н.Н. Филиппов, 2001).

Оптимизация физкультурно-рекреационной жизни студентов возможна только через правильный учет спортивных интересов. Это позволит более эффективно решать вопросы укрепления здоровья, повышения физической подготовленности, ДА и внедрения физической культуры как элемента здорового образа жизни студенческой молодежи.

В современных социально-экономических условиях лишь небольшое количество исследований посвящено изучению психологических факторов ФРА и отношения людей к ФР. Исключения составляют исследования, проведенные А.Э. Клеменко (1998). В его работе показано, что интерес к рекреационно-оздоровительным занятиям как черта личности характеризуется стремлением активно включиться в ФР, проявить инициативу и самостоятельность. Наличие же у человека противоположных качеств, таких как лень, слабоволие, пассивность создают предпосылки для низкой ДА.

За последние 20 лет предпочтения студентов относительно форм занятий ФР не претерпели значительных изменений. Ранговая структура их по результатам опроса 1998 г. представлена следующим образом: 1) индивидуальные занятия; 2) туристские походы; 3) занятия в спортивных секциях; 4) соревнования по видам спорта; 5) занятия в клубах по спортивным интересам; 6) занятия в физкультурно-оздоровительных группах; 7) участие в физкультурно-спортивных праздниках.

По данным С.Н. Реховской (2007), самыми популярными формами ФР у студентов являются спортивные игры и утренняя зарядка. Наименее популярны велосипедный спорт и легкая атлетика.

По данным нашего исследования был установлен достаточно высокий уровень вербального отношения студентов к занятиям ФРД. Так, 86,0% респондентов считают такие занятия необходимыми, 8,3% относятся к ним безразлично, и лишь 5,7% не видят в них необходимости.

В процессе опроса студентов выяснилось, что учебные занятия по физической культуре в УВО устраивают только 38,6% студентов (из них 18,3% юношей и 20,3% девушек); скорее устраивают, чем нет – 32,4% (из них 13,8% юношей и 18,6% девушек); скорее не устраивают – 16,3% (6,5% и 9,8% соответственно); совершенно не устраивают 4,2% (1,1% и 3,1% соответственно). Безразличие к занятиям физической культурой выразили 8,5% студентов (из них 4% юношей и 4,5% девушек).

Интересен выбор форм ФР, вызывающих наибольший интерес среди студентов. Так, девушки, кроме самостоятельных занятий, к числу приоритетных форм относят турпоходы выходного дня (35,4%), занятия в секции по виду спорта (28,6%), утреннюю гигиеническую гимнастику (21,2%), участие в спортивно-массовых мероприятиях (17,7%), участие в спартакиаде (13,5%). В свою очередь, юноши на первое место ставят занятия в секциях по видам спорта (46,5%), самостоятельные занятия (37,8%), турпоходы выходного дня (28,7%), участие в спортивно-массовых мероприятиях (17,8%), утреннюю гигиеническую гимнастику (10,3%), участие в спартакиаде (7,6%).

В качестве компонента ДА и средства ФР отмечены популярные среди молодежи дискотеки (танцы). Как считают 81,2% ППС, дискотеки, организованные УВО, можно использовать в качестве компо-

нента ДА. Среди опрошенных студентов 49,9% девушек и 32,9% юношей хотели бы использовать в качестве компонента ДА дискотеки, организованные УВО. Другим формам занятий ФРД отдают предпочтение 0,9% девушек и 3,2% юношей.

Большинство студентов (44,5% девушек и 51,4% юношей) отдают предпочтение самостоятельным занятиям, которые свойственны ФРД. В то же время организованные занятия предпочитают 56,5% девушек и 51,3% юношей, что повышает роль кафедр физического воспитания и спортивных клубов УВО при организации ФРД (табл. 1).

Таблица 1. – Формы ФРД, которым отдают предпочтение студенты

Каким формам физкультурно-рекреационной деятельности Вы отдаете предпочтение?	Ответы, %	
	девушки	юноши
Организованным кафедрой физического воспитания	33,7	33,5
Организованным физкультурно-спортивным клубом	22,8	17,8
Самостоятельным	44,5	51,4

Примечание: проценты в сумме не составляют 100, т.к. респонденты могли указать несколько ответов.

Преподаватели физической культуры ($n = 154$) из форм агитационно-пропагандистской работы по формированию здорового образа жизни наиболее эффективными для привлечения студентов к ФРД считают следующие: проведение соревнований, спартакиад; специальные беседы и лекции; наглядная агитация и наличие специальной методической литературы (табл. 2).

Таблица 2. – Наиболее эффективные формы агитационно-пропагандистской работы для привлечения студентов к ФРД

Формы агитационно-пропагандистской работы для привлечения студентов к ФРД	Мнение студентов, %		Мнение ППС, %
	девушки	юноши	
Специальные беседы и лекции	15,7	21,1	36,4
Плакаты, стенды, витрины	20,3	23,8	8,4
Методическая литература, газеты	11,5	11,9	7,8
Телерадиопередачи	23,4	11,9	15,6
Проведение соревнований	51,8	55,1	53,2
Другое	3,6	8,1	5,8

Примечание: проценты в сумме не составляют 100, т.к. респонденты могли указать несколько ответов.

Выводы. Виды и формы ФРА в субъективном плане обусловлены их ценностной ориентацией на ФРД. Эта ценностная ориентация представляет собой взаимосвязь и взаимообусловленность основных мотивов, физкультурных потребностей и интересов.

Формирование у студентов потребностей в рекреационно-оздоровительных занятиях – это общественно культурная форма заполнения свободного времени при формировании общей культуры молодого человека.

Теоретический и экспериментальный анализ мотивации ДА и пассивности у людей различных половозрастных и социальных групп показывает, что процесс формирования устойчивых положительных мотивов к занятиям имеет место у большей части представителей различных социально-демографических групп, т.к. механизм формирования мотивов и процесс занятий физическими упражнениями для лиц разного пола, возраста, социального положения носит дифференцированный характер, что необходимо учитывать при организации занятий ФР. Это, несомненно позволит комплексно и целенаправленно решать вопросы укрепления здоровья, повышения физической подготовленности, ДА и внедрения ФР как составляющей образа жизни студентов.

Учет интересов при организации занятий ФРД, увеличение количества секций по видам спорта, помощь в организации двигательного режима, а также личное приглашение на занятия являются важными условиями вовлечения студентов в ФРД.

Активизации и совершенствования требует работа по организации ФРД в УВО; использования эффективных форм агитационно-пропагандистской работы для привлечения студентов к ФРД.

При составлении программ занятий необходимо учитывать склонность студентов к различным видам ФРД (наиболее привлекательными формами занятий ФРД среди студентов являются самостоятельные занятия, секции по видам спорта, турпоходы выходного дня, ДА при посещении дискотек, утренняя гигиеническая гимнастика).

Необходимо повышение роли физкультурно-спортивных клубов при организации ФРД (проведение спартакиад в несколько этапов, ежемесячное проведение турпоходов выходного дня и т.д.).

ЛИТЕРАТУРА

1. Кобяков, Ю.П. Двигательная активность студента: структура, нормы, содержание / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 43–47.
2. Земба, Е.А. Факторы здорового образа жизни / Е.А. Земба // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2014 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2014. – Ч. 2. – С. 112–114.
3. Виленский, М.Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 9. – С. 9–11.
4. Логинов, С.И. Физическая активность: методы оценки и коррекции / С.И. Логинов. – Сургут : СурГУ, 2005. – 74 с.
5. Рыжкин, Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации : учеб. пособие / Ю.Е. Рыжкин. – СПб. : Образование, 1997. – С. 36–39.
6. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособие для преподавателей и кураторов групп сред. и высш. учеб. заведений / Р.И. Купчинов. – Минск : ИВЦ Минфина, 2004. – 211 с.
7. Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе : сб. науч. ст. / редкол.: А.Р. Борисевич [и др.]. – Минск : БГПУ им. М. Танка, 2013. – 332 с.
8. Соколов, В.А. Сущность, структура и содержание социально-педагогических факторов, детерминирующих физкультурную активность студенческой молодежи : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В.А. Соколов ; Киевский. гос. ин-т физ. культуры. – Киев, 1992. – 51 с.
9. Лотоненко, А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / А. В. Лотоненко. – Воронеж, 1998. – 340 л.
10. Ковалева, О.Н. Формирование положительного отношения к физкультурно-спортивным занятиям у студентов / О.Н. Ковалева, Т.Е. Могилевцева, А.С. Суворов // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 27–28 сент. 2007 г. / Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол.: О. М. Демиденко [и др.]. – Гомель, 2007. – С. 36–38.
11. Деятельность. Сознание. Личность / под ред. Д.А. Леонтьева. – М. : Смысл ; Академия, 2004– 346 с.

Поступила 30.03.2018

**PSYCHOLOGY AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF STIMULATION OF SPORTS
AND RECREATIONAL ACTIVITY OF STUDENTS**

V. GOROVOI, V. NASKALOV

In article the short theoretical analysis of the mechanism of stimulation of sports and recreational activity of students is considered. A number of aspects which consecutive realization is necessary for formation at the student of need for physical activity is defined. The analysis is carried out and results of researches on studying of the motives and interests inducing students to occupations with use of forms and means of a physical recreation are presented. The most popular types of a physical recreation at students and also effective forms by the propaganda propagandist of work for involvement of students to sports and recreational activity are revealed.

Keywords: *physical recreation, students, physical activity, requirements, motives, interests.*