

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК ФАКТОР САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Хало П. В., к. техн. н., доц., Захаров А. А., студ.
Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)
nabard@yandex.ru

Актуальность Проблема повышения эффективности занятий, путем повышения уровня мотивированности учащихся к занятиям физической культурой и спортом, использования не только общепринятых физических упражнений, но и различных оздоровительных средств, включая физическую рекреацию, позволяющих усилить воздействие как на физическое состояние учащихся, так и на улучшение состояния здоровья в целом, является весьма актуальной. Другой важной проблемой среднего образования является самореализация личности старшеклассников, которая занимает важное место в педагогике. Ценность изучения данной проблемы актуальна также тем, что до сих пор еще не исследована педагогическая обусловленность самореализации к средствам и методам физической рекреации. Особенностью исследования личности старшеклассников в научных трудах является то, что физическая рекреация рассматривается как фактор успешности индивида вообще, либо в конкретных сферах деятельности (А.Ю. Джаубаев, 1990; Н.Г. Закревская, 2000; В.Г. Сакаев с соавт., 2000; Д.В. Смирнов, 2000; С.И. Филимонова, 2000), либо оценивается роль физической рекреационной активности в формировании различных качеств личности - повышении самооценки (Н.А. Анашкина, 1996), развитии коммуникативных компетенций (А.А. Никитина, 2002), изменении эмоционального фона (Ю.Е. Рыжкин, 1997; Н.А. Анашкина, 1996; Л.И. Лубышева, 2001). Авторы, изучающие проблему отношения к физической рекреации в качестве фактора самореализации личности, затрагивают лишь отдельные аспекты проблемы, но не рассматривают отношение

к физической рекреационной деятельности как фактору самореализации личности [1, 2, 3].

Гипотеза: предполагалось, что формирование позитивного отношения к занятиям физической рекреацией позволит повысить физическую активность учащихся и окажет положительное влияние на самореализацию их личности.

Итогом проведенного анализа литературы стала разработка экспериментальной методики формирования позитивного отношения к физической рекреации по средствам прочтения лекций для старшеклассников и проведения бесед с тренерами, классными руководителями, учителями физической культуры и родителями. Материал лекций и бесед повышения уровня мотивированности к ее практикованию был составлен на основе рекомендаций А.П. Николаева (2001), и включал следующие аспекты: для старшеклассников: возможность получения как можно большего объема информации о физической рекреации и спорте; возможность получения ярких переживаний, в том числе и от межличностной коммуникации в процессе занятий физической рекреационной активностью; приобретение индивидуального положительного опыта, связанного с занятиями физической рекреацией и фиксация на нем внимания занимающихся; возможность получения информации о значимости занятий физической рекреацией для укрепления здоровья, улучшении имиджа, развитии двигательных качеств и навыков, увеличения значимости мотива самосовершенствования.

Для тренеров, у которых занимались старшеклассники физической рекреацией, классными руководителями, учителей физической культуры и родителей: создание групп с учетом схожих предпочтений при выборе разновидности физической рекреации, идентичных по уровню физической подготовленности и психологическому складу участников рекреационной деятельности; демонстрацию реально достигнутых результатов каждого из участников занятий физической рекреации; проявление внимания к личности каждого занимающегося, к его интересам и потребностям;

поощрение инициативы участников занятий физической рекреацией, проявления к ним доверия; введение элементов самостоятельности в организации рекреационной активности для повышения уровня личной ответственности каждого занимающегося; способствование формированию ситуаций, приносящих положительные эмоции у занимающихся; стремление к привнесению разнообразия в занятия физической рекреацией.

В качестве методов и методик для исследования были использованы: метод анализа научно-методической литературы, формирующего педагогического эксперимента, методы опроса, а также нестандартизированного наблюдения. Для обработки эмпирических данных применялись методы математической статистики. Использовались методики оценки индекса рекреационной активности по С.Н. Реховской и краткая форма, опросника личностных ориентаций Э. Шострома.

В результате проведенных педагогического эксперимента была апробирована разработанной нами методика формирования позитивного отношения к физической рекреации у старшеклассников. В эксперименте приняли участие 168 человек, которые составили экспериментальную группу, в которую вошли ученики школ 11 и 10 классов, средних школ №1 и №2 п. Весёловский. Контрольную группу, в которой беседы и лекции не проводились, составили учащиеся из Краснооктябрьской СОШ, 11а; Кировская СОШ, 11а; Позднеевская СОШ, 11б; Верхнесолёновская СОШ, 10а; Багаевская СОШ, 10б; Лененская СОШ, 11б; Краснооктябрьская СОШ, 11б; Кировская СОШ, 10а; Позднеевская СОШ 10а, что в целом составило 160 старшеклассников. Для оценки рекреационной активности был выбран индекс рекреационной активности С.Н. Реховской, а уровень развития личности оценивался на основе краткой формы опросника личностных ориентаций Э. Шостра. Группы были сформированы таким образом, что оценка индекса рекреационной активности С.Н. Реховской и степени

самоактуализации личности перед началом эксперимента показала отсутствие достоверных различий между ними. Разработанная методика апробировалась в течение одного учебного полугодия (с апреля 2015 года по декабрь 2015 года). В ходе педагогического эксперимента в экспериментальной группе, в отличие от контрольной, произошёл прирост результатов по индексу рекреационной активности С.Н. Реховской и степени самоактуализации личности. Оценка достоверности различий была произведена на основе U-критерия Манна-Уитни для малых несвязанных выборок. Кроме того, оценка коэффициента корреляции Спирмана показала сильную положительную корреляцию между исследуемыми параметрами.

Выводы: 1. Прирост результата показателей по индексу рекреационной активности С.Н. Реховской и степени развития личности в экспериментальной группе позволяют считать гипотезу о большей эффективности разработанной методики развития мотивации у учащихся к занятиям физической рекреацией доказанной. 2. Установлена сильная положительная корреляция ($r_s=0,9$, для $\alpha=0,05$) между развитием личности и рекреационной активностью

Литература:

1. Хало П.В., Хвалебо Г.В., Лебединская И.Г. Повышение качества физкультурно-спортивной деятельности с помощью произвольного полимодального внимания // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. 2013. № 1с. С. 166-171

2. Хало П.В. Концепция активации резервных возможностей человека как полииерархической функции или в чем смысл жизни // Научно-методический электронный журнал "Концепт". 2013. Т. 4. № 34. С. 1956-1960.

3. Хало П.В. Эмоциональные компоненты в формировании расширенных состояний сознания // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. 2009. № 2. С. 350-353.