**Содержание**

Введение

Раздел 1. Физическая рекреация в сфере досуга человека

1.1 Использование физической рекреации для отдыха

1.2 Физическая рекреация – вид физической культуры

1.3 Феномен физической рекреации

1.4 Стритбол шагает по планете

Раздел 2. Методы исследования

Раздел 3. Результаты исследований

Раздел 4. Обсуждение полученных результатов

Выводы

Практические рекомендации

Список использованной литературы

**Введение**

**Актуальность исследования**. Проблема самореализации занимает центральное место в гуманистической психологии, которая считается одной из наиболее интенсивно развивающихся отраслей психологии. Важность исследования данной проблемы обусловлена еще и тем, что до сих пор не изучена психологическая обусловленность самореализации средствами физической рекреации.

Особенностью изучения данной проблемы в работах отечественных авторов является то, что физическая рекреация рассматривается как фактор успешности человека вообще, либо в конкретных сферах деятельности – чаще в учебной, либо оценивается роль физической рекреационной деятельности в формировании определенных качеств личности – повышении самооценки, развитии коммуникативных качеств, изменении эмоционального состояния – улучшении настроения, которые способствуют успешности в жизни и самореализации.

В данной работе физическая рекреация рассматривалась в контексте отношения к ней различных социальных групп. Авторы, изучающие проблему отношения к физической рекреации в качестве фактора самореализации личности, затрагивают лишь проблему влияния физической рекреационной активности на самореализацию (Закревская Н.Г., 2000; Никитина А.А., 2002; Рыжкин Ю.Е., 1997, 2002; Филимонова С.И., 2000), но не рассматривают отношение к физической рекреационной деятельности как фактор самореализации личности. Отношение к физической рекреации исследовалось на основе новых, современных положений и критериев отношений – активности, потребности и удовлетворенности занятиями (по А.Н. Николаеву).

В работе представлена попытка теоретического обобщения и экспериментального обоснования отдельных положений по вопросу об отношении к физической рекреации как фактору самореализации личности. Учитывая недостаточность эмпирических данных по данному вопросу, его изучение имеет высокую актуальность.

**Объект исследования**: показатели, отражающие отношение к физической рекреации; психологические свойства, демографические и социальные характеристики испытуемых; степень их самореализации в сфере учебной деятельности и личной жизни, а также степень реализации ими различных жизненных ценностей.

**Предмет исследования**: возможность формирования у испытуемых позитивного отношения к занятиям физической рекреацией (на примере использования рекреационного стритбола) и характер влияния на показатели их самореализации.

**Характеристика испытуемых.** Общее число испытуемых составило 60. Из них – 30 мальчиков, и 30 девочек.

**Гипотеза исследования**: предполагалось, что позитивное отношение к занятиям стритболом является фактором самореализации личности.

**Цель исследования**: установление характера влияния потребности, активности и удовлетворенности физической рекреацией на показатели самореализации личности в учебной и личной сфере с учетом демографических, социальных и психологических факторов для разработки технологии формирования позитивного отношения к занятиям рекреационными играми.

**Задачи исследования**:

1. Проанализировать литературу по данной теме.

2. Рассмотреть возможность использования стритбола в качестве рекреационной игры.

3. Определить выраженность показателей самореализации у старших школьников.

4. Выявить демографические, социальные и психологические факторы отношения к физической рекреации и самореализации испытуемых.

4. Установить особенности взаимосвязи отношения к физической рекреации и самореализации личности.

Основой исследования являются современные теории: физической рекреации – Г.П. Виноградова (1997, 1998, 1999), В.М. Выдрина (1987, 1989, 1995), Б.В. Евстафьева (1985), Л.И. Лубышевой (2001), Г.С. Никифорова (2000), Н.И. Пономарева (1975, 1989), Ю.Е. Рыжкина (1997, 2001, 2002) и самореализации личности – К.А. Альбухановой-Славской (1991, 1995), Л.И. Анциферовой (1990. 1994), А.Н. Леонтьева (1994), Д.А. Леонтьева (1997), Л.А. Коростылевой (1998, 2000, 2001), А.А. Реана (2000, 2001).

# Раздел 1. Физическая рекреация в сфере досуга человека

## 1.1 Использование физической рекреации для отдыха

Становление любой научной дисциплины начинается с формирования ее методологических основ, определения предметных границ, уточнения понятийно-терминологического аппарата. Это является тем более актуальным, что усиливающаяся интеграция научных дисциплин привносит в каждую частную науку свои понятия, свой категориальный аппарат, использует свои присущие конкретной науке методы исследования и точки зрения, с которых интерпретируются полученные эмпирические данные. В связи с этим возникает необходимость четко очертить ту область реальности, в которой проявляется и функционирует тот или иной феномен, выявить его специфические признаки, формирующие основное понятие о данном феномене.

В то же время углубленное и всестороннее изучение какого-либо феномена, особенно в области человекознания, невозможно без привлечения знаний из других смежных дисциплин, позволяющих создать целостное представление о том или ином феномене, присущем человеку. Такой путь вполне закономерен, но усложняет создание цельной теории о феномене, приводит подчас к произвольному толкованию его сущности, синонимичному употреблению терминов, взятых из различных смежных дисциплин. Трудности, возникающие при формировании теории любой научной дисциплины, изучающей человека, особенности его жизнедеятельности, с полным основанием относятся и к такой молодой, только формирующейся дисциплине, как теория физической рекреации.

Имея глубокую предысторию, тем не менее физическая рекреация стала предметом научных исследований в отечественной науке относительно недавно - с середины 60-х гг. XX в. Она - фрагмент изучения разных научных дисциплин (рекреалогии, теории физической культуры, курортологии, экономики, социальной психологии, культурологии), и дать ей какое-либо обобщающее определение пока не представляется возможным.

Исходной парадигмой проводимых исследований является признание ее феноменом, присущим человеку, в основе ее лежит его двигательная активность, осуществляемая преимущественно в сфере досуга, и конечный результат ее функционирования выражается в оптимизации физического, психического, социального состояния человека [1, 2, 4, 6, 7, 9].

В отечественной науке физическая рекреация изучается преимущественно в рамках теории физической культуры, последняя считается ее родовым понятием, обосновываясь тем положением, что наличие в словосочетании "физическая рекреация" слова "физическая" исходно ориентирует на сферу физической культуры, воздействие на состояние организма человека, т.е. на его биологическую основу. Но дело не только в словах-символах, описывающих материальные и идеальные реалии, сами по себе существующие дефиниции физической рекреации еще ничего не предрешают, поскольку ни одна дисциплина не существует в готовой, замкнутой и неизменной форме, позволяющей точно охватить всю ее сущность, она является постоянно изменяющейся системой и в разных исторических, социально-экономических условиях может иметь разное дефинитивное значение, подчас опровергая то, что еще недавно признавалось безусловным. Есть только один способ разрешения данного противоречия - регулярный критический пересмотр возникающих научных парадигм. В современных условиях пространство действия физической рекреации неизмеримо расширяется, она наполняется новым содержанием за счет новых научных фактов, полученных другими смежными науками, ее изучающими. Поэтому вполне справедливо рассматривать ее как междисциплинарную науку и считать основным родовым понятием **рекреацию,** а физическую рекреацию наряду с социальной, психологической, географической и другими одним из ее видов [3, 7]. Не утрачивая своего значения в восстановлении и оздоровлении организма человека, физическая рекреация в рамках рекреации наполняется новым содержанием, обогащается новыми функциями и рассматривается как многомерный феномен, область объективной реальности, в которой проявляется активность человека - двигательная, физическая, психическая, социальная. Восстановление организма человека, как традиционно считалось, - важная, но не единственная функция физической рекреации.

Рассмотрение физической рекреации в рамках научной дисциплины рекреалогии выдвигает необходимость определить ее предметные границы, т.е. область реальности, в которой она функционирует, и ожидаемый рекреационный эффект.

Одной из исследовательских парадигм физической рекреации является рассмотрение ее как одной из *форм* организации досуга человека. В отечественной науке досугу как форме и периоду отдыха после выполнения профессиональных, семейных обязанностей и удовлетворения естественных потребностей, обеспечивающих жизнедеятельность человека (сон, прием пищи и т.п.), уделяется еще недостаточно внимания. Между тем досуг - не менее важная сфера жизнедеятельности человека, чем профессиональный труд. Еще в конце XIX в. французский социолог Габриель Тард, читая свои лекции по экономической психологии, пророческим тоном провозглашал наступление эпохи досуга. "Экономическая жизнь человека, - отмечал он, - состоит не только из работы, но и досуга. И досуг, который экономисты почти полностью игнорируют, в определенном смысле даже более важен для изучения, чем работа, ведь досуг существует для работы, а работа для досуга" [10].

Понятие "досуг" как самостоятельная или организованная форма отдыха еще четко не определено, нет единого понимания соотнесения понятий "досуг" и "рекреация". Состоявшийся в 1964 г. в Осаке (Япония) I Международный конгресс по рекреации не внес существенных уточнений о месте рекреации в сфере досуга человека. Известный французский социолог Дюмазедье определяет досуг как определенные занятия, которые индивид осуществляет по собственной воле - отдых, развлечение, самосовершенствование знаний, повышение своей квалификации, участие в общественной жизни - после того как он выполнит свои профессиональные и общественные обязанности [11]. Согласно мнению отечественного социолога А.С. Орлова, рекреация является одной из функций досуга, она всегда есть деятельность, основа физической рекреации - двигательная деятельность с использованием физических упражнений [5]. Мы придерживаемся точки зрения указанного автора, что следует отличать биологическую форму рекреационного поведения человека от его социальной рекреационной деятельности. Биологически активное поведение и творческая социальная деятельность - две плоскости анализа физической рекреации. В современном понятии физической рекреации явно просматривается действие социально -психологических и культурных факторов, влияющих на возникновение потребностей в организации своего досуга за счет использования двигательной активности. По мнению американского ученого Дж. Келли, рекреация в сфере досуга всегда связана с восстановлением сил - физических и духовных, т.е. ей должна предшествовать какая-то деятельность, после которой необходима рекреация. Но она не должна ограничиваться только восстановлением сил, истраченных в процессе труда, мы должны восстанавливать свои силы для более широких целей. Только тот человек, который живет созидательно и творчески выше среднего уровня эффективности, использует свой потенциал сполна и приближается к состоянию максимального здоровья. Здоровье само по себе не может быть целью физической рекреации, оно является лишь таким состоянием человека, которое позволяет ему жить творческой жизнью. Физическая рекреация в сфере досуга - один из аспектов этой жизни [12]. В психологической литературе здоровье рассматривается не только как объективно регистрируемое состояние человека, но и как субъективно оцениваемое самочувствие, определяемое и физическим, и духовным, душевным состоянием. Биологический адаптивный компонент физической рекреации, таким образом, является важным, но не единственным ее элементом.

Результат физической рекреационной деятельности можно выразить в следующих значениях:

1. Биологическое. Она способствует восстановлению функций организма человека после профессионального труда, оптимизирует состояние его здоровья.

2. Социологическое. Способствует интеграции людей в социальную общность, усвоение социального опыта, культурных ценностей. Процесс социализации в данном контексте включает два плана действий: адаптацию к социуму, функционирующую преимущественно на врожденном механизме саморегуляции человека, и самоопределение в социуме, определение своего места в нем посредством осознанного отношения к происходящим событиям, принятия или отторжения их.

3. Психологическое. Формирует эмоциональное состояние, возникающее под влиянием чувства свободы, радости, благополучия и внутреннего удовлетворения, освобождения от напряжения и стресса. Свободу в данном случае следует понимать в двух измерениях: внешнюю - от принуждения, насилия, давления, запрета и внутреннюю - субъективную, духовную - свободу воли, свободу самостоятельного выбора действий, свободу творчества. Разумеется, между этими измерениями свободы существует взаимосвязь, а не противоречивость.

4. Эстетическое. Ответная рекреация на красоту своего тела, окружающего мира, возможность его познания в более широком значении.

Выдающийся английский философ Бертран Рассел утверждал, что уметь с умом распорядиться досугом - высшая степень цивилизованности. Досуг составляет 30--35% свободного времени, но, по данным отечественных социологов, лишь 10--12% людей умеют разумно организовать свой досуг, занимаясь в спортивных секциях, культурно-образовательных учреждениях.

Особую озабоченность вызывает тот факт, что физическая культура в сфере досуга, дающая рекреативный эффект, занимает 38% у младших школьников и только 10% - у старших. Воспитание культуры проведения досуга, использование двигательной активности, дающей рекреативный эффект, должно опираться на формирование у человека осознанного отношения к своему здоровью как необходимому элементу его полноценного развития. Физкультурная деятельность на досуге должна создавать оптимальные условия для творческого самовыражения, самореализации внутренних резервов занимающихся, невостребованных в должной мере в обычных условиях. Но в современных условиях возникло острое противоречие между потребностью общества и каждой личности в рациональном использовании досуга и отсутствием развитой инфраструктуры досуга, научно-методических рекомендаций по применению конкретных форм физической рекреации. К сожалению, научная организация труда значительно опережает развитие научной организации досуга. Забота о здоровье, его укреплении и сохранении на долгие годы еще не стала "второй религией", как это имеет место в некоторых зарубежных странах [3].

Таким образом, досуг и физическая рекреация как одна из форм его проведения являются важными факторами совершенствования психофизического состояния человека, его духовного мира, системы ценностных ориентаций.

## 1.2 Физическая рекреация – вид физической культуры

Проблема структурирования физической культуры, ее видов (частей) пока еще не решена. На этот счет существуют различные точки зрения. Так, например, в одних источниках указываются рекреативные формы и места занятий физическими упражнениями (рекреационные коридоры), в других физическая рекреация находит свое выражение в таких терминах и понятиях, как «массовая физическая культура», «массово-оздоровительная», «оздоровительная», «производственная гимнастика», «массовый спорт», «массово-оздоровительный», «активный отдых» и т.д. Другими словами, цели, задачи, содержание физической рекреации, ее статус как вида физической культуры пока еще точно не обозначены и мало исследованы. В то же время она - такая область двигательной деятельности, которая удовлетворяет индивидуальные и групповые потребности людей в нерегламентированной двигательной активности, адекватной их субъективным потребностям и возможностям.

Наличие различных взглядов, терминов и понятий в определении сущности физической рекреации требует специального и более детального исследования. Поэтому в настоящей статье предпринимается попытка дать общую характеристику физической рекреации как виду физической культуры.

В ряде работ освещаются некоторые аспекты и формы ее проявления, содержание, назначение, специфика [4-9, 11, 14 и др.], исследованы исторические аспекты рекреации, дан сравнительный анализ ее развития [11], показана физическая рекреация школьников [13], а также теория и методика таких ее разновидностей, как производственная, массово-оздоровительная физическая культура, активный отдых и т.п.

К физической рекреации относят также такие формы занятий физическими упражнениями, как утренняя зарядка, вводная гимнастика, паузы и физкультминутки в учебных заведениях, учреждениях, на производстве, подвижные игры детей, подростков и взрослых, различные виды прогулок пешком, на лыжах, лодках, велосипедах, катание на коньках и т.п.).

Слово «рекреация» - производное от латинского слова, имеющего несколько вариантов и, следовательно, несколько значений: rесrео (рекрео) - воссоздавать, воспроизводить, обновлять; recreatum (рекреатум) - восстанавливать, подкреплять, освежать, укреплять, ободрять; rесrеаrе (рекреарэ) выздоравливать, возрождаться, вновь крепнуть, отдыхать, приходить в себя; recreatio (рекреатио) - восстановление (сил), выздоровление [10].

Добавление слова «физическая» означает, что в этих процессах (восстановление, отдых, освежение, выздоровление и т.п.) преобладает двигательная деятельность, используются физические упражнения, игры, развлечения. Они направлены на содействие нормальному функционированию организма людей путем создания оптимального физического состояния.

Сущность физической рекреации как деятельности неизбежно сужается, если она рассматривается только в одном аспекте - либо как развлечение, либо как восстановление сил, либо переключение с одного на другой вид деятельности и т.п. Поэтому ее следует рассматривать как совокупность различных аспектов двигательной деятельности, взаимодействие которых ведет к получению полезного результата.

Для объективного определения наличия компонентов и их связей в данной системе необходимо исходить из основных характеристик метасистемы, которая, с одной стороны, не есть сумма ее составляющих, с другой - неизбежно отражается в характеристиках каждого компонента.

По отношению к физической рекреации как системе метасистемой будет являться физическая культура, поскольку она - область социально необходимой деятельности, удовлетворяющая потребности личности и общества в разностороннем и оптимальном развитии физических способностей и двигательных качеств в интересах жизнедеятельности [6, 9].

Используя традиционные для физической культуры основные, фоновые, вспомогательные средства (физические упражнения, естественные силы природы, режим питания, труда, отдыха быта), физическая рекреация привлекает своей спецификой внимание и симпатии людей разноге возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности.

Широкому распространению этого вида деятельности способствует полная свобода выбора содержания занятий, времени и места проведения продолжительности занятий, выбора партнеров и т.д. В основе мотивации занятий лежат сугубо личные индивидуальные вкусы, интересы наклонности и потребности. Преимущество физической рекреации заключается и в том, что она имеет огромное количество разновидностей, предоставляет широкие возможности для контактов с естественной средой. Несложные и разнообразные средства делают ее доступной для людей всех возрастов. Сочетание в занятиях элементов игры и соревнования создает неограниченные возможности для расширения ее привлекательности (развлечения, игры, состязания и т.п.). Физическая рекреация зачастую не нуждается в организационно-учрежденческой надстройке, типичной для других компонентов физической культуры (физического воспитания, спорта), ее содержание и формы легко могут быть приспособлены к потребностям и возможностям любой общественной среды, группы людей, внешним условиям и субъективным потребностям занимающихся.

В процессе обоснования конкретного объекта в качестве системы необходимо выявить системообразующий фактор, показывающий, «вокруг каких объектов или процессов и ради решения каких задач и проблем сосредоточиваются и образуются те или иные подсистемы и элементы данной системы» [12]. По определению П.К. Анохина, системообразующим фактором является конечный результат системы, «ради получения которого система создается» [3].

Следовательно, при изучении физической рекреации можно предположить, что удовлетворение различных потребностей людей в двигательной активности, развлечение, переключение с одного вида деятельности на другой, профилактика неблагоприятных воздействий и восстановление временно сниженных или утраченных функций организма в сфере изучаемой системы - лишь ее частные задачи. Эти потребности людей удовлетворяются каждым в отдельности и в целом всеми видами двигательной активности. Таким образом, создаются предпосылки для нормального функционирования человеческого организма в конкретных условиях его жизнедеятельности. Другими словами, в конечном результате и заключается их общность, единство.

Таким образом, системообразующим фактором, объединяющим различные аспекты двигательной деятельности в рамках физической рекреации, является конечный результат - создание определенного физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма.

Поэтому возрастает значение физической рек-реакций в качестве необходимого компонента жизни и деятельности людей, позволяя удовлетворять их естественные биологические потребности в движении. Активизация на этой основе физического состояния и развитие организма, укрепление здоровья обеспечивают физическую дееспособность, необходимую в складывающихся условиях жизни. Ее исключение или сведение к минимуму на сколько-нибудь значительном, э жизни человека неизбежно оборачивается для него ущербом [10], ухудшает деятельность всех органов и систем, делает его менее устойчивым к отрицательным влияниям внешней среды. При снижении объемов двигательной деятельности утрачивается один из важных факторов, способствующих усовершенствованию организма, укреплению его функций.

Следует учитывать и то обстоятельство, что все виды и формы физической рекреации помогают рационально использовать свободное время, бороться с негативными явлениями в поведении, повышают работоспособность, расширяют и увеличивают функциональные возможности организма, помогают бороться с неблагоприятными условиями трудовой деятельности или воздействием характера труда.

Однако все это дает отдаленный кумулятивный эффект. Для человека, занимающегося по собственной инициативе, исходя из субъективных вкусов, интересов, мотивов, главное заключается в получении удовольствия от двигательной активности, удовлетворении личных потребностей в данном виде деятельности. А воспитание этих потребностей и есть одна из главных задач в физическом образовании и физической культуре людей любого возраста.

Все аспекты рекреационной деятельности с использованием средств физической культуры, рассматриваемые в рамках изучаемой системы, могут быть охвачены понятием «физическая рекреация». Таким образом, физическая рекреация - это органическая и имманентная часть физической культуры, совокупность свободной, нерегламентированной двигательной деятельности, направленной в конечном счете на обеспечение оптимального физического состояния человека, способствующего нормальному функционированию его организма в конкретных условиях жизни.

Физическая рекреация включает следующие аспекты двигательной деятельности: 1) удовлетворение биологических потребностей в двигательной активности; 2) потребность в развлечении, получении удовольствия, наслаждения; 3) переключение с одного на другой вид деятельности; 4) активизация деятельности организма с помощью движения; 5) профилактика неблагоприятных воздействий на организм людей; 6) восстановление сниженных или временно утраченных функций организма.

Однако этим исследование проблем физической рекреации не ограничивается. Необходимо исследовать компоненты физической рекреации более глубоко, исследовать ее структуру (состав и строение), причины возникновения и этапы развития и функционирования в интересах удовлетворения индивидуальных и групповых потребностей.

## 1.3 Феномен физической рекреации

В последнее время предпринят ряд успешных попыток исследования физической рекреации как сложного социального явления. Раскрывая социальную сущность физической рекреации, работы естественно-научного и обществоведческого циклов в немалой степени способствуют дальнейшему развитию знаний о данном феномене, служат предпосылкой к созданию теории этого феномена [5, 9,12].

В самом общем смысле под физической рекреацией понимаются любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда [1, 6, 8]. Выделяются и многочисленные признаки, составляющие ее основное содержание:

основывается на двигательной активности;

в качестве главных средств использует физические упражнения;

осуществляется в свободное или специально выделенное время;

включает культурно-ценностные аспекты;

содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты;

осуществляется на добровольных, самодеятельных началах;

оказывает оптимизирующее влияние на организм человека;

включает образовательно-воспитательные компоненты;

носит преимущественно развлекательный (гедонистический) характер;

характеризуется наличием определенных рекреационных услуг;

осуществляется преимущественно в природных условиях;

имеет определенную научно-методическую базу.

Этот далеко не полный перечень признаков физической рекреации можно было бы продолжить. Здесь отмечаются разные по направленности, важности стороны и черты, разные уровни, виды и формы. Возможно, что-то упущено, какие-то из них носят опосредованный характер, а некоторые возводятся в ранг главенствующих.

Согласно такому многообразию признаков физической рекреации выделяются и разные ее формы: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, рекреация туризма, оздоровительная физическая рекреация, физкультурно-производственная рекреация и др. В основу разных форм кладутся разные признаки, дефинитивное значение многих из которых просто обозначается, а некоторые из них рассматриваются как синонимичные понятия.

Такой аналитический путь попытки создания теории физической рекреации допустим, но он не может дать ответ на вопрос: всели перечисленные признаки, виды и формы имеются в необходимом и достаточном количестве, что вносит определенную путаницу и затрудняет восприятие физической рекреации как системного явления.

Во многих научных исследованиях утверждается мысль, что теория физической реакреации наиболее полно разработана в недрах теории и методики физической культуры. На этом, в частности, построена концепция физической рекреации, особенно интенсивно разрабатываемая В.М. Выдриным с сотрудниками [1-3].

Главная идея предлагаемой концепции заключается в рассмотрении физической рекреации как органической, имманентной части физической культуры, системообразующим фактором которой служит конечный результат - создание оптимального физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма. В данной концепции основной акцент делается на биологической стороне физической рекреации - воздействии на организм человека. Другие же стороны: познавательная, культурологическая, коммуникативная, развлекательная - рассматриваются как сопутствующие решению главной задачи. Это утверждение, однако, справедливо лишь отчасти, оно суживает проблему физической рекреации и, по нашему мнению, требует специального обсуждения.

Рассматривать физическую рекреацию как вид физической культуры правомочно, так как они имеют ряд общих признаков. Но научные гипотезы относительно физической рекреации сами по себе не влияют на формирование теории физической рекреации, ибо оказывают опосредованное влияние, обосновывая и укрепляя дидактический аппарат изучающих ее частных методик.

Физическая культура имеет свою теорию, которая включает не только физическую рекреацию, но и физическое воспитание, спорт, двигательную реабилитацию, которые также имеют свои теории. Наличие общих признаков позволяет объединять их в главную метасистему - теорию физической культуры. Тогда предмет теории физической рекреации оказывается, по существу, без собственной теории, ибо некоторые познавательные, оздоровительные, ценностно-ориентационные и другие аспекты, представленные как в самой теории физической культуры, так и в частных теориях ее видов, уже не могут с достаточной полнотой и в нужном объеме удовлетворительно выполнить свои объяснительные функции относительно такого сложного и многогранного явления, как физическая рекреация.

Более того, в самой теории физической культуры все многочисленные аспекты физической рекреации представлены фрагментарно, неполно, расплывчато, вследствие чего стал неопределенным сам предмет науки о физической рекреации.

При этом все более укрепляешься в мысли, что ввиду сложности и многоаспектности такого объекта, как физическая рекреация, его невозможно описать с достаточной полнотой с позиций только одной, даже такой "интегративной" науки, какой принято считать теорию физической культуры. Анализ идет более успешно, если четко выделяется предметная сторона объекта с позиций обслуживающих его наук: философии, истории, социологии, культурологии, педагогики, психологии, биологии, теории и методики физической культуры и др.

Необходимость в термине "физическая рекреация" возникает прежде всего тогда, когда речь идет об анализе определенного элемента (в данном случае физического) рекреации**,** для обозначения которого и используется этот термин. Рекреация как научная дисциплина - родовое понятие для всех ее видов и форм, одной из которых и является физическая рекреация [8, 12].

Понятие "рекреация", образованное от латинского "recreatio", было введено римлянами и имеет несколько значений: восстанавливать, отдыхать, укреплять, освежать и др. Исторически данный термин так или иначе связывался со здоровьем человека, но, что важно отметить, понимание здоровья не ограничивалось лишь состоянием организма человека. Сегодня оно рассматривается в более широком смысле и включает социальное, психологическое и биологическое содержание [10,12].

В соответствии с этим и принято выделять такие разновидности рекреации, как социальная, биологическая, психологическая, климатогеографическая и др.

Из всего многообразия признаков рекреации главными, определяющими ее сущность, принято считать следующие: осуществляется в свободное время, носит деятельный характер и построена на добровольной, самодеятельной основе [8,10-12, 14]. Это три важнейших признака рекреации, без них она теряет свое значение. Другие же ее признаки: культурно-аксиологические, познавательные, оздоровительные - рассматриваются как производные, сопутствующие.

Возникло новое научное направление - рекреалогия, специальный междисциплинарный раздел науки об отдыхе, оздоровлении, воспроизводстве здоровья практически здоровых людей. Этот раздел включает процесс физического, социального, психического саморазвития человека, при котором он приобретает все более универсальные способы адаптации человека к постоянно изменяющимся условиям природной и социальной среды. Важнейший методологический принцип рекреации - принцип единства телесного и духовного, биологического и социального, организма и личности.

Главной областью исследований теории рекреации служит особая область жизнедеятельности людей - сфера досуга. Выделяются разнообразные виды и формы досуговой деятельности, носящие рекреационный характер, и привести их к какой-либо единой системе пока не представляется возможным [7, 12, 14].

Сказанное выше позволяет вновь вернуться к узловым вопросам теории физической рекреации и в определенной степени проанализировать их с позиций теории общей рекреации.

Физическая рекреация - одна из форм рекреации, ее аспекты представлены практически во всех ее видах, и осуществляется она посредством двигательной деятельности с использованием физических упражнений в качестве основных средств. Это дает основание относить данную форму рекреации к физической.

Признание физических упражнений в качестве основных средств физической рекреации в научных исследованиях общепринято. Такое утверждение справедливо, но требует обсуждения. Во-первых, большая часть физической рекреационной деятельности протекает в естественных условиях природной среды, где средовые факторы также могут выступать в качестве ее средств. Во-вторых, физическая рекреация может иметь и относительно пассивные формы. На спортивных мероприятиях зрители являются лишь их созерцателями и в прямом смысле не выполняют активной двигательной деятельности и физических упражнений. В данном случае сам факт спортивного соревнования может выступать в качестве средства физической рекреации, так как в нем присутствуют эмоциональные, оздоровительные, гедонистические и другие компоненты, дающие рекреационный эффект. С этой точки зрения справедливо утверждение В.М. Выдрина о том, что главным системообразующим признаком физической рекреации следует считать ее конечный результат (цель), ради которого и организуется данная форма рекреации.

##

## 1.4 Стритбол шагает по планете

Стритбол – это выращенный из баскетбола отдельный вид спорта, а не просто уличный баскетбол, как было раньше. Креативность и шоу сочетаются с некоторыми баскетбольными правилами, переплетаясь с уличной культурой и хип-хопом.

Самыми яркими и известными представителями стритбола является команда под названием AND1. Эта отобранная из лучших уличных игроков команда путешествует по миру, собирая полные залы и уличные корты зрителей. Потрясающая командная тактика, полное взаимопонимание между игроками и яркая индивидуальность каждого игрока рождает ярчайшее шоу, на которое мечтают попасть многие. Каждый год команда совершает тур по Америке, Азии и Европе.

Самыми продаваемыми спортивными DVD являются микстейпы AND1: трюки звезд уличного баскетбола под музыку самых горячих хип-хоп-исполнителей.

Однажды на самом знаменитом уличном корте Rucker Park появился худощавый парень Рэфер Олстон (Rafer Alston), включённый в состав школьной команды Cardoza High School. Олстон вытворял с мячом невообразимые вещи. Казалось, что Рафер с ним связан какой–то невидимой нитью. Мяч пролетал между ног у соперников, вдруг оказывался у них за спиной или за головой, и после какого-нибудь фантастического слепого паса в исполнении Олстона, опускался в кольцо. Спортивный результат уходил на второй план – важно было одурачить соперника, сделать трюк, который он не сможет повторить ни при каких условиях. Олстон, получивший прозвище Skip To My Lou, быстро стал одной из главных достопримечательностей площадки. Если он приходил на площадку, парк быстро набивался зрителями.

В 1998 году нарезка из лучших моментов попала в молодую компанию AND1, занимавшуюся выпуском спортивной амуниции. Кассета, получившая название AND1 Mixtape Vol.1, раздавалась бесплатно каждому, кто решит примерить кроссовки AND1. За две недели разошлись 200 000 копий кассеты, большинство из которых получили дети, которые никогда ранее не слышали про Skip To My Lou. Все, что они знали – что этот парень вытворяет на площадке сумасшедшие вещи.

AND1 быстро поняли, что залог их успеха – непризнанные гении уличного баскетбола. Не ограничиваясь Нью-Йорком, они мелким неводом прочесали площадки восточного побережья. Так они нашли Филлипа «Hot Sauce», чемпиона из Атланты, и Аллена «AO» Оуэнса из Филадельфии, одних из самых популярных уличных игроков в Америке. То, что творили эти ребята, было просто шоком. Это было ново, свежо, креативно и весело. Никто до них не делал такие вещи. AND1 моментально заключает с ними контракт и выпускает AND1 Mixtape Vol.3, на котором преимущественно были показаны именно эти два игрока. Это была революция в баскетбольном мире, именно после этой кассеты об AND1 заговорили по всему миру. Иметь одежду этой фирмы вдруг захотели все уличные игроки. А всё время тренировок отныне посвящалось дриблингу.

Выступления AND1 – это не баскетбольный цирк, как считают некоторые. Соперники AND1 в их мировом туре (а это собранные в одну команду звезды местных площадок) лезут из кожи вон, чтобы показать, чего они стоят. Лучшие из них имеют шанс попасть в состав AND1, как это произошло с Тони «Go Get It» Джонсом. В игре против AND1 он совершил массу головокружительных полетов к кольцу, заколотив звездам стритбола десяток красивейших слэм-данков. Так что, когда один из ведущих участников шоу, Main Event, известный своими бросками сверху, сломал ногу в автомобильной аварии, кандидатура Тони – Go Get It даже не обсуждалась. Парень достойно заменил в туре одну из главных звезд AND1, и с тех пор он в команде. Такие истории еще сильнее заводят соперников AND1, поэтому их матчи всегда наполнены духом борьбы.

Некоторые становятся ярыми почитателями этих бывших уличных звезд, некоторые ненавидят их и называют клоунами, но равнодушных не остаётся.

# Раздел 2. Методы исследования

В процессе выполнения данной работы исследования были направлены на изучение влияния увлечений игрой в стритболом на показатели самореализации и самооценки среди старших школьников.

Ученикам старших классов предлагается игра «Бросайка».

Методика проведения игры

Игра рекомендована Специальным Олимпийским Комитетом Санкт-Петербурга для использования в процессе тренировок, рекреационных игр и т.п. в учащимися с проблемами в сенсомоторном развитии. Автор игры: А.А. Баряев.

**Игра «Бросайка»**

*Игра направлена на:*

*-*на развитие сенсорно-перцептивных способностей (представлений о цвете, формирование барического чувства и т.п.);

- формирование способности к точному управлению движениями в пространстве (чувство пространства);

- развитие способности к реагированию (время сложной двигательной реакции);

- повышение способности к сохранению равновесия (статическая координация);

- формирование возможности к поддержанию максимально возможного темпа движений (частота движений за единицу времени),

- развитие способности к словесной регуляции движений (выполнение двигательных действий по словесной инструкции),

- развитие активного воображения;

- снижение повышенного психического возбуждения;

- формирование умения взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр и упражнений, воспитание умения проявлять внимание друг к другу и оказывать взаимопомощь.

*Инвентарь:*

в набор для игры «Бросайка» входят 6 кожаных мячей (3 красных, 3 синих разного размера и веса. 1 мяч бежевого цвета используется в качестве точки-цели на площадке). Для подведения результатов необходима линейка размером 50 см. Площадка для проведения игры должна быть ровной и может быть произвольных размеров.

***Правила***

*Подготовительный этап игры*

В игре могут участвовать 2 команды от 1 до 6 человек в каждой. Перед началом игры судья проводит жеребьевку и определяет, какая команда будет играть синими, а какая - красными шарами. Во время жеребьевки также определяется первоочередность хода команды. Участники каждой команды должны иметь свой номер от 1 до 6. В начале игры судьей выставляется цель - точка на площадке на определенном расстоянии от линии броска. Расстояние до цели определяется, исходя из тренировочных бросков участников (бросается тяжелый мяч). Бросок всеми участниками выполняется от одной заданной линии броска.

Во время игры участники поочередно бросают мячи к цели (от самого легкого к тяжелому в первых 6-ти розыгрышах и наоборот - в розыгрышах с 7-го по 12-й - от самого тяжелого к самому легкому). После первых 6-ти розыгрышей дается право на тренировочные броски с возможностью изменить положение цели по их итогам.

*Основной этап игры*

Игра делится на розыгрыши. Розыгрыш включает в себя 6 бросков. Предлагаемое количество розыгрышей - 12, но оно может изменяться в зависимости от физической подготовленности участников.

В первых 6-ти розыгрышах мяч после броска должен катиться по игровой поверхности. В розыгрышах от 7-го до 12-го - мяч бросается снизу вверх в цель от ноги.

Если в командах по 1 игроку, то он поочередно бросает 3 мяча по одному по очереди, установленной жребием.

Если в командах по 2-3 игрока, то они по очереди бросают мячи от самого легкого к тяжелому.

В случае, если игроков в команде от 4-х до 6-го, то они разделяются (2+2, 3+2, 3+3) и принимают участие в разных розыгрышах.

Участники имеют право выбивать и отодвигать мячи соперника.

*Оценка результатов игры*

Подсчет очков производится в конце каждого розыгрыша. Отдельно измеряется расстояние от мячей одного веса до цели. За мяч, расположенный ближе к цели дается 1 очко. В случае одинакового расстояния дается по 1 очку каждой команде. В каждом розыгрыше команда может набрать не более 3 очков. Очки всех розыгрышей суммируются. Победу одерживает команда, набравшая большее количество очков.

*Упрощенный вариант игры:* в качестве цели выступает подушка, игрокам необходимо попасть мячом на подушку. Необходимо, чтобы каждый участник выполнил бросок всеми мячами одного цвета. Очки даются за попадание в цель. Бросок производится снизу вверх от ноги.

*Учебный вариант:* На игровой площадке может размещаться несколько мишеней разного цвета или с различными изображениями.

1)По команде судьи игры (тренера, учителя физкультуры и др.) участники должны выполнить бросок по указанной цели. Очки даются за правильное попадание по мишени.

2)Судья игры задает цель и называет вес мяча, которым необходимо попасть в цель. Очки даются за точное попадание и за правильно подобранный по весу мяч. Наряду с весом мяча может также задаваться его цвет.

3) Игроки 2-х команд выстраиваются в линейку друг за другом. Первый участник выполняет бросок и задает цель следующему участнику. Следующий участник по указанию судьи игры должен попасть: «в то же место», «в 2 раза ближе», «в 2 раза дальше». Броски выполняются от самого легкого к самому тяжелому мячу или наоборот в зависимости от установки на выполнение последовательности игрового правила. В данном случае команде могут начисляться штрафные баллы за грубые ошибки в выполнении задания. Судья (тренер, учитель физкультуры и др.) может варьировать тип броска мяча. Подвижная игра - специфический вид двигательной деятельности. Она является сознательной деятельностью, направленной на достижение поставленной цели. Подвижные игры занимают ведущее место как в физическом воспитании здорового человека, так и в процессе физической реабилитации больных и инвалидов, позволяя на высоком эмоциональном уровне эффективно решать лечебные и воспитательные задачи.

Подвижная игра как средство рекреации обладает целым рядом качеств, среди которых важнейшее место занимает высокая эмоциональность играющих. Эмоции в игре имеют сложный характер. Это и удовольствие от мышечной работы в игре, от чувства бодрости и энергии, от возможности дружеского общения в коллективной игре, от достижения поставленной в игре цели. Во время подвижной игры осуществляется комплексное воздействие на моторику и нервно-психическую сферу инвалида с детским церебральным параличом.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны творческие активные двигательные действия, мотивированные ее сюжетом (темой, идеей). Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими). Они направляются на преодоление различных трудностей по пути к достижению поставленной цели (выиграть, овладеть определенными приемами).

Преимущество подвижных игр перед строго дозированными упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме [Гребешева и др., 1990].

Подвижные игры, как правило, не требуют от участников специальной подготовленности. Одни и те же подвижные игры могут проводиться в разнообразных условиях, с большим или меньшим числом участников, по различным правилам.

Важнейший результат игры - это радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству подвижные игры, особенно с элементами соревнования, больше, чем другие формы физического воспитания, адекватны потребностям организма в движении.

В качестве основного использовался метод констатирующего, сравнительного и формирующего исследования. Применялись методы опроса, а также нестандартизированного наблюдения.

Использовались методики оценки степени физической активности (Харитонов А.В., 1998); потребности в занятиях физической рекреацией (Харитонов А.В., 1998), мотивации спортивной деятельности (Лозовая Г.В., 2002); факторов, препятствующих занятиям физической рекреацией (Харитонов А.В., 1998); общего состояния здоровья (Дознадзе Д.С., Сепиашвили Р.И., Ханин Ю.Л., 1987); успешности и удовлетворенности учебной деятельностью (Лозовая Г.В., 2003); ценностных ориентаций (Николаев А.Н., 2000); свойств темперамента (Бренгельман Л., Бренгельман Р., 1989); самооценки (Лозовая Г.В., 2003); направленности личности (Смейкал В., Кучер М., 2000); мотивации успеха (Реан А.А., 2001).

# Раздел 3. Результаты исследований

Влияние отношения к физической рекреации на самореализацию личности представлены результаты изучения особенностей отношения различных категорий населения в сравнительном аспекте к физической рекреации как факторов самореализации в сферах профессиональной деятельности и личной жизни.

*Определены особенности отношения старших школьников к занятиям физической рекреацией*. Наиболее популярными видами физической рекреации учеников 9 классов (гр. А) и учеников 10 (гр. Б) являются спортивные игры (у гр. А индекс (И) = 97,5; у гр. Б (И) = 76) и утренняя зарядка (у гр. А (И) = 95; у гр. Б (И) = 71), учеников 11 классов (гр. В) – пешеходные прогулки ((И) = 86,5).

Ученики 11 классов более активны, ученики 9 классов, в отношении занятий атлетической гимнастикой (t = 3,005; Р = 0,004), нетрадиционными видами спорта – боулингом, бильярдом (t = 3,59; Р = 0,0006) и катанием на коньках (t = 2,8; Р = 0,007). Ученики 10 классов, по сравнению с учениками 9 классов, проявляют большую активность в занятиях утренней зарядкой (t = 2,74; Р = 0,008), спортивными играми (t = 2,88; Р = 0,005), атлетической гимнастикой (t = 3,3; Р = 0,002), нетрадиционными видами спорта (t = 3,44; Р = 0,001) и катанием на коньках (t = 4,56; Р = 3,000003).

Выявлено, что ученики 9 и 10 классов являются более активной группой испытуемых в отношении занятий физической рекреацией, ученики 11 классов – менее.

Самые высокие потребности в занятиях физической рекреацией – у учеников 9 классов, самые низкие – ученики 11 классов. Потребности в занятиях физической рекреацией старшеклассников превышают реальный уровень их активности.

В наибольшей степени потребности старшеклассников превышают реальную активность в таких видах физической рекреации, как утренняя зарядка (индекс потребности у гр. А (И) = 125; у гр. Б (И) = 85), пешие прогулки (у гр. А И = 95,5; у гр. Б (И) = 95,5), спортивные игры (у гр. А (И) = 110; у гр. Б (И) = 56), плавание (у гр. А (И) = 83; у гр. Б (И) = 74), туризм (у гр. А (И) = 75,5 у гр. Б (И) = 69), атлетическая гимнастика (у гр. А (И) = 77,5; у гр. Б (И) = 74), шейпинг (у гр. А (И) = 63; у гр. Б (И) = 66) и нетрадиционные виды спорта – боулинг, бильярд (у гр. А (И) = 95; у гр. Б (И) = 85,5).

Потребности в занятиях физической рекреацией рабочих превышают реальную активность лишь относительно занятий утренней зарядкой (И = 58) и нетрадиционными видами спорта – боулингом, бильярдом (И = 44).

Удовлетворенность степенью физической активности всех трех групп равна средним значениям удовлетворенности: 1 Гр. – 3,85 ± 0,77 балла (оценивание производилось по 7-балльной шкале, где 4 балла выражали среднюю удовлетворенность), 2 Гр. – 4 ± 0,83 балла; 3 Гр. –3,72 ± 0,72 балла. Если сравнить данные групп, то показатели удовлетворенности рабочих являются самыми низкими, однако, достоверных значимых различий между показателями удовлетворенности различных групп обнаружено не было.

У всех групп испытуемых на первом месте по распространенности находится такой мотив занятий физической рекреацией, как самосовершенствование (в основном это касается здоровья и внешнего облика): 1 Гр. – 3,58 ± 0,92 балла; 2 Гр. – 3,67 ± 0,79 балла; 3 Гр. – 2,80 ± 1,16 балла. Последние места по степени значимости занимают мотивы достижения результата – ученики 9 классов – 1,69 ± 0,83 балла и ученики 11 классов – 1,49 ± 0,93 балла; и долженствования – ученики 10 классов – 2,35 ± 1,09 балла. Для учеников 9 классов в большей степени, нежели для 10-класников, значима направленность на результат деятельности и вознаграждение. Кроме этого, для 9-класников, в отличие от 11-класников, большее значение имеют мотивы совершенствования, общения, направленные на результат занятий физической рекреацией и на получение удовольствия от процесса занятий.

В качестве главных помех для занятий физической рекреацией у служащих выступают факторы нехватки времени (И = 140) и наличия домашних дел (И = 112,5). Для 9-класников, помимо указанных факторов (соответственно, И = 176; И = 105), характерна усталость во время учебы (И = 105), а для 11-класников кроме всего перечисленного (соответственно, И = 169; И = 123; И = 115), характерны психологические трудности (И = 108) и отсутствие привычки заниматься физической рекреацией (И = 105).

Наиболее тесные связи выявлены между показателями отношения к физической рекреации (активностью, потребностью в занятиях и удовлетворенностью степенью физической активности) и мотивами, направленными на самосовершенствование, получение удовольствия от процесса занятий и общение.

В меньшей степени показатели отношения к физической рекреационной деятельности связаны с мотивами, направленными на достижение результата деятельности, а также мотивами долженствования и вознаграждения.

# Раздел 4. Обсуждение полученных результатов

*Определены показатели самореализации испытуемых в сфере учебной деятельности.* Все группы испытуемых оценивают успешность своей учебной деятельности как среднюю: у 9-класников – 5,37 ± 0,68 балла; у 10-класников – 5,39 ± 0,73 балла; у 11-класников – 5,24 ± 0,59 (оценивание производилось по 10-балльной шкале). Достоверных значимых различий между показателями успешности деятельности служащих, студентов и рабочих не выявлено.

Выявлено, что у 11-класников в наименьшей степени (по сравнению с другими группами испытуемых) реализованы жизненные ценности. Среди 10 и 11-класников в наибольшей степени реализованы ценности «общение», «любовь» и «увлечения». У 9-класников – привлекательности, общения и ярких впечатлений от жизни. Выявлено, что у 9-класников эти ценности реализованы в большей степени, нежели у 11-класников (относительно «привлекательности» t = 3,59; Р = 0,0005; «ярких впечатлений» – t = 2,28; Р = 0,0025). У 10-класников, в отличие от 11-класников, в большей степени реализованы ценности общения (t = 2,46; Р = 0,016), привлекательности (t = 2,72; Р = 0,008) и любви (t = 2,42; Р = 0,02).

Наибольшую удовлетворенность жизнью в целом испытывают 10-класники – 4,0 ± 0,82 балла; 11-класники – 3,87 ± 0,73 балла; 9-класники – 3,83 ± 0,79 балла. Тем не менее, достоверные значимые различия между средними значениями удовлетворенности жизнью различных групп отсутствуют.

*Демографические, социальные и психологические факторы отношения к физической рекреации* *и самореализации.* Пол и возраст для старших школьников являются факторами физической рекреационной активности и потребности в занятиях физической рекреацией. Так, мальчики проявляют большую физическую активность, нежели девочки.

Психологические характеристики испытуемых связаны с показателями отношения к физической рекреации.

Так, направленность на себя связана с занятиями зарядкой (r = 0,43; р ≤ 0,001), легкой атлетикой (r = 0,36; р ≤ 0,001) и шейпингом (r = 0,35; р ≤ 0,01). Респонденты с преобладающей направленностью на себя выше оценивают значимость такого мотива занятий физической рекреационной деятельностью как совершенствование (r = 0,44; р ≤ 0,001).

Выявлена связь между ценностными ориентациями и активностью в различных видах физической рекреации. Высокая значимость ценности «власть и влияние» связана с занятиями единоборствами – боксом, борьбой (r = 0,39; р ≤ 0,001); ценность «здоровье» – лыжными прогулками (r = 0,35; р ≤ 0,01) и спортивными играми (r = 0,34; р ≤ 0,01); ценность «материальный успех» – с занятиями единоборствами (r = 0,48; р ≤ 0,001), атлетической гимнастикой (r = 0,48; р ≤ 0,001) и нетрадиционными видами спорта – боулингом, бильярдом (r = 0,40; р ≤ 0,001). «Межличностные контакты и общение» – с лыжными прогулками (r = 0,38; р ≤ 0,001) и занятиями атлетической гимнастикой (r = 0,37; р ≤ 0,001). «Яркие впечатления от жизни» связаны с активностью средствами спортивных игр (r = 0,32; р ≤ 0,01), атлетической гимнастики (r = 0,32; р ≤ 0,01) и нетрадиционных видов спорта – бильярда, боулинга (r = 0,35; р ≤ 0,01).

Обнаружены связи между самооценкой и занятиями различными видами физической рекреации. Респонденты с высокими показателями самооценки внешней привлекательности предпочитают занятия спортивными играми (r = 0,39; р ≤ 0,001), шейпингом (r = 0,38; р ≤0,001), единоборствами – боксом, борьбой (r = 0,46; р ≤ 0,001), катанием на коньках (r = 0,32; р ≤ 0,01). Высокая самооценка жизненной активности связана с физической рекреационной активностью в сфере спортивных игр (r = 0,59; р ≤ 0,001), единоборств – бокса, борьбы (r = 0,45; р ≤ 0,001) и шейпинга (r = 0,35; р ≤ 0,01). Высокие значения самооценки волевых качеств связаны с активностью в области шейпинга (r = 0,41; р ≤ 0,001) и атлетической гимнастики (r = 0,40; р ≤ 0,001).

Установлено, что лица с высокой самооценкой в большей степени удовлетворены своей физической активностью: это относится к оценке внешней привлекательности (r = 0,33; р ≤ 0,01), успешности в делах (r = 0,32; р ≤ 0,01), жизненной активности (r = 0,33; р ≤ 0,01), волевых качеств (r = 0,46; р ≤ 0,001).

Относительно особенностей темперамента выявлено, что экстраверсия связана с пешими прогулками (r = 0,32; р ≤ 0,01), эмоциональная возбудимость – с занятиями утренней зарядкой (r = 0,32; р ≤ 0,01), спортивными играми (r = 0,35; р ≤ 0,01), боксом, борьбой (r = 0,37; р ≤ 0,001), туризмом (r = 0,33; р ≤ 0,01), занятиями шейпингом (r = 0,43; р ≤ 0,001) и катанием на коньках (r = 0,36; р ≤ 0,001). Респонденты с высоким темпом реакции более активны в занятиях спортивными играми (r = 0,46; р ≤ 0,001), боксом, борьбой (r = 0,38; р ≤ 0,001), туризмом (r = 0,42; р ≤ 0,001) и бильярдом, боулингом (r =0,36 ; р ≤ 0,001).

*Взаимосвязь отношения к физической рекреации и самореализации испытуемых.*

Для выявления взаимосвязи отношения к физической рекреации и самореализации респондентов была использована репрезентативная выборка, в состав которой вошли 60 человек разных социальных групп и пола: 30 мальчиков и 30 девочек.

Физическая рекреационная активность связана с самореализацией в учебной сфере. В частности, показатели рекреационной активности средствами зарядки, спортивных игр и плавания коррелируют с показателями *успешности* учебной деятельности (таблица 1).

Положительное отношение к физической рекреациисвязано с *удовлетворенностью* аспектами учебной деятельности. Обнаружены связи показателей физической рекреационной активности и удовлетворенности учебной деятельностью – это касается занятий единоборствами, плаванием и пешеходными прогулками. Потребность в занятиях шейпингом связана с удовлетворенностью отношениями с одноклассниками; потребность в занятиях туризмом – с удовлетворенностью отношениями не только с коллегами, но и с подчиненными и руководством. Обнаружено, что респонденты с высокой удовлетворенностью физической активностью более удовлетворены учебной деятельностью.

Таблица 1 - Взаимосвязь отношения к физической рекреации и самореализации испытуемых в учебной и личной сферах (n = 60)

|  | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 0,28 |  |  |  |  |  |  |  | 0,21 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  | 0,23 |  |  | -0,27 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  | 0,31 | 0,32 | 0,25 |  |  |  |  |  | 0,25 |  | 0,29 |  |
| 4 | 0,32 |  |  | 0,33 | 0,21 |  |  |  | 0,24 |  | 0,24 | 0,36 |  |
| 5 |  | 0,29 | 0,32 | 0,37 | 0,29 | 0,24 | 0,21 | 0,31 | 0,23 | 0,48 |  | 0,21 | 0,37 |
| 6 | 0,22 | 0,23 | 0,29 | 0,31 |  |  |  | 0,34 | 0,30 | 0,28 |  | 0,24 |  |
| 7 |  |  | 0,24 | 0,24 | 0,23 | 0,24 |  | 0,31 | 0,20 | 0,34 |  |  | 0,24 |
| 8 |  |  |  | 0,25 |  |  |  |  |  |  |  | 0,26 |  |
| 9 |  |  |  | 0,31 |  | -0,29 |  |  | 0,25 |  |  |  | 0,24 |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,47 | 0,37 | 0,21 |
| 11 |  | 0,34 | 0,28 | 0,34 |  |  |  | 0,42 | 0,39 | 0,33 | 0,34 | -0,23 |  |
| 12 | 0,39 | 0,31 | 0,37 | 0,36 |  |  |  | 0,21 | 0,44 | 0,28 |  |  |  |
| 13 |  |  | 0,39 |  |  |  |  |  |  |  | 0,32 |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,31 |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  | 0,28 | 0,25 | 0,32 |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  | 0,27 |  |  |  |  | 0,31 |  |
| 17 |  |  |  | 0,28 |  |  | 0,21 |  |  |  |  |  | 0,38 |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,44 | 0,33 |  |
| 19 |  |  | 0,29 | 0,32 |  |  |  |  | -0,21 | 0,22 | 0,38 | 0,28 |  |
| 20 | 0,29 |  | 0,22 | 0,24 | 0,29 |  |  | 0,22 | 0,31 | 0,27 | 0,23 | 0,40 | 0,30 |
| 21 |  | 0,34 | 0,33 | 0,28 | 0,41 |  |  | 0,24 | 0,39 | 0,36 | 0,29 | 0,28 | 0,47 |
| 22 | 0,20 | 0,28 | 0,27 | 0,28 | 0,33 |  |  | 0,29 | 0,39 | 0,33 | 0,28 | 0,21 | 0,47 |
| 23 |  | 0,25 | 0,23 |  | 0,32 | 0,24 | 0,26 | 0,39 | 0,44 | 0,36 | 0,23 | 0,24 | 0,24 |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  | 0,32 | 0,32 |  |  |  |  |
| 25 |  |  | 0,32 | 0,21 | 0,32 |  |  | 0,39 | 0,47 | 0,28 |  | 0,20 | 0,33 |

**Виды физической рекреационной активности:** 1 – зарядка; 2 – легкая атлетика; 3 – лыжные прогулки; 4 – спортивные игры; 5 – единоборства (бокс, борьба); 6 – плавание; 7 – закаливание; 8 – атлетическая гимнастика; 9 – шейпинг; 10 – нетрадиционные виды спорта (боулинг, бильярд); 11 – пешеходные прогулки; 12 – средние значения физической активности. **Потребность в занятиях физической рекреацией:** 13 – зарядка; 14 – единоборства; 15 – туризм; 16 – шейпинг; 17 – нетрадиционные виды спорта; 18 – пешеходные прогулки. 19 – **удовлетворенность** степенью физической активности. **Мотивы занятий физической рекреацией:** 20 – на результат деятельности; 21 – на удовольствие от процесса; 22 – на самосовершенствование; 23 – на общение; 24 – на вознаграждение; 25 – долженствование. 26 – **успешность** **учебной** деятельности. **Удовлетворенность учебной деятельностью:** 27 –содержанием; 28 – выполнением; 29 – результатом; 30 – общественной значимостью; 31 – организацией труда; 32 – отношениями с одноклассниками; 33 – отношениями с младшими школьниками; 34 – отношениями с учителями; 35 – средние значения удовлетворенности. 36 – **удовлетворенность жизнью. Удовлетворенность личной жизнью:** 37 – удовлетворенность родителями; 38 – отношениями с противоположным полом; 39 – сексуальной жизнью. 40 – **успешность в жизни.**

Высокие показатели мотивов занятий физической рекреацией коррелируют как с показателями *успешности* в учебной деятельности (это касается мотивов, направленных на результат деятельности и совершенствование), так и *удовлетворенности* ею (особенно тесно высокие значения мотивов занятий связаны с удовлетворенностью взаимоотношениями в процессе учебной деятельности и общими показателями удовлетворенности).

Занятия спортивными играми (стритболом), боксом, борьбой, плаванием, атлетической гимнастикой, шейпингом, закаливанием, а также боулингом и бильярдом связаны с *удовлетворенностью* респондентов сферой личной жизни.

Высокие значения показателей мотивов занятий физической рекреацией взаимосвязаны с *удовлетворенностью* в сфере личной жизни.

Таким образом, отношение к занятиям физической рекреацией связано с самореализацией в сферах учебной и личной жизни.

На примере репрезентативной выборки были сделаны выводы о взаимосвязи отношения к физической рекреации и реализации жизненных ценностей.

Физическая рекреационная активность связана с реализацией жизненных ценностей. Самые сильные взаимосвязи выявлены в отношении занятий пешеходными прогулками и средними показателями физической рекреационной активности – с одной стороны, и степени реализации большинства ценностей – с другой (таблица 2).

У лиц с высокой потребностью в занятиях зарядкой, легкой атлетикой, плаванием, спортивными играми и пешеходными прогулками в большей степени реализованы ценности здоровья; туризмом и нетрадиционными видами спорта – ценности ярких впечатлений в жизни; спортивными играми и шейпингом – ценности общения; атлетической гимнастикой – ценности автономности.

Высокие значения мотивов занятий физической рекреацией коррелируют с показателями реализации жизненных ценностей, при этом особенно – безопасности, общения и привлекательности. У респондентов с высокой удовлетворенностью степенью физической активности в большей степени реализованы ценности здоровья, личностного роста и общения.

Таблица 2 - Взаимосвязь отношения к физической рекреации и степени реализации старшеклассников жизненных ценностей (n = 60)

|  | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 0,27 |  |  | 0,24 | 0,29 | 0,24 |  |  |  |  |  |  | 0,21 |  |
| 2 | -0,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,22 | 0,29 |  |
| 3 |  |  | 0,27 | 0,23 | 0,22 |  | 0,28 | 0,33 |  |  |  | 0,26 | 0,21 | 0,22 |
| 4 |  | 0,31 | 0,24 | 0,29 | 0,27 |  |  |  |  | 0,29 |  |  | 0,36 |  |
| 5 | 0,31 | 0,20 |  |  |  |  |  |  | 0,41 | 0,37 |  |  | 0,24 |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,29 | 0,23 |  |  |  |  |
| 7 | 0,21 | 0,36 |  |  |  | 0,25 |  | 0,23 |  | 0,24 |  | 0,24 |  | 0,24 |
| 8 |  |  |  | 0,32 |  |  |  | -0,25 | 0,26 |  |  |  | 0,29 |  |
| 9 |  |  |  |  |  | -0,37 |  |  | 0,28 | 0,32 |  |  | 0,26 | 0,21 |
| 10 |  |  |  |  |  |  | 0,21 | 0,36 | 0,39 | 0,32 | 0,33 | 0,20 | 0,28 | 0,32 |
| 11 |  |  |  |  |  |  | 0,34 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | 0,26 | 0,25 | 0,34 | 0,24 | 0,28 |  |  |  | 0,37 | 0,28 |  | 0,24 | 0,37 | 0,21 |
| 13 |  |  |  | 0,37 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  | 0,38 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  | 0,41 |  |  |  |  | 0,42 |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  | 0,28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,29 |
| 18 | 0,24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,32 |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,21 |
| 21 |  |  |  | 0,28 |  |  |  |  | 0,33 |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  | 0,31 |  |  | 0,28 |  | 0,22 |  |  |  |  | 0,21 |
| 23 |  | 0,21 |  | 0,24 |  |  |  |  | 0,29 |  |  |  |  |  |
| 24 |  | 0,33 |  | 0,29 | 0,23 |  |  |  | 0,37 | 0,40 | 0,33 |  | 0,39 | 0,22 |
| 25 | 0,24 | 0,39 |  |  |  |  |  |  | 0,39 | 0,42 | 0,30 |  | 0,24 | 0,29 |
| 26 | 0,31 | 0,37 |  |  |  |  |  |  | 0,31 | 0,32 | 0,22 |  |  | 0,26 |
| 27 |  | 0,29 | 0,27 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | 0,23 | 0,27 | 0,25 |  | 0,26 |  |  |  |  | 0,23 |  |  |  |  |

**Виды физической рекреационной активности:** 1 – зарядка; 2 – легкая атлетика; 3 – лыжные прогулки; 4 – спортивные игры; 5 – бокс, борьба; 6 – плавание; 7 – закаливание; 8 – атлетическая гимнастика; 9 – шейпинг; 10 – пешеходные прогулки; 11 – катание на коньках; 12 – средние значения физической активности. **Потребность в занятиях физической рекреацией:** 13 – зарядка; 14 – легкая атлетика; 15 – спортивные игры; 16 – плавание; 17 – туризм; 18 – атлетическая гимнастика; 19 – шейпинг; 20 – нетрадиционные виды спорта (боулинг, бильярд); 21 – пешеходные прогулки; 22 – **удовлетворенность** степенью физической активности. **Мотивы занятий физической рекреацией:** 23 – на результат деятельности; 24 – на удовольствие от процесса; 25 – на самосовершенствование; 26 – на общение; 27 – на вознаграждение; 28 – долженствование.

**Степень реализации ценностей:** 29 – автономности; 30 – безопасности; 31 – власти; 32 – здоровья; 33 – известности; 34 – интересной работы; 35 – личностного роста; 36 – материальных ценностей; 37 – общения; 38 – привлекательности; 39 – любви; 40 – профессиональных качеств; 41 – чувственных удовольствий; 42 – ярких впечатлений от жизни.

Таким образом, позитивное отношение к занятиям физической рекреацией связано не только с самореализацией испытуемых в сферах учебной деятельности и личной жизни, но и с реализацией жизненных ценностей.

*Эффективность целенаправленного формирования и поддержания мотивов занятий физической рекреацией.* Технология эксперимента по формированию позитивного отношения к физической рекреации включала в себя несколько этапов.

1. Первичное изучение характеристик отношения к физической рекреации (активности, потребности, удовлетворенности) каждого испытуемого.

2. На стадии обработки результатов исследования выборка испытуемых была разделена на две части – экспериментальная группа и контрольная (соответственно, 31 и 30 человек). Испытуемыми являлись представители мужского и женского пола примерно в равном соотношении.

До и после проведения формирующего эксперимента (интервал между исследованиями составил шесть месяцев) в обеих группах осуществлялось изучение показателей мотивов занятий физической рекреацией. До эксперимента достоверные значимые различия в выраженности мотивов и показателей отношения к физической рекреации у представителей обеих групп отсутствовали.

3. Тренерам, занимающимся с представителями экспериментальной группы, было предложено в течение шести месяцев реализовывать в работе с ними технологию целенаправленного формирования и поддержания мотивов занятий физической рекреацией.

Технология включает в себя рекомендации, предложенные А.Н. Николаевым (2001).

Для формирования мотивов:

– предоставление занимающимся как можно большего объема информации об отдельных видах физической рекреации;

– создание условий для получения занимающимися ярких впечатлений, в том числе и от межличностного общения в процессе занятий физической рекреацией;

– способствование приобретению участниками физической рекреационной деятельности личного позитивного опыта, связанного с занятиями физической рекреацией;

– предоставление информации о значимости занятий физической рекреацией в укреплении здоровья, улучшении фигуры, развитии двигательных качеств и характера (в первую очередь, рекомендация направлена на повышение значимости для занимающихся мотива самосовершенствования) для превращения влечений в мотивы.

Для поддержания мотивов (при условиях проведения занятий под руководством тренера):

– создание групп занимающихся с учетом одинаковых предпочтений в выборе вида физической рекреации и однородных по уровню физической подготовленности;

– подчеркивание реально достигнутых результатов каждого из занимающихся;

– проявление интереса к личности каждого занимающегося, учитывая интересы и потребности каждого участника;

– поощрение инициативы, оказание доверия участникам физической рекреационной деятельности;

– использование элементов самостоятельности в организации рекреационной деятельности с целью повышения личной ответственности каждого участника;

– формирование ситуаций, приносящих положительные эмоции у участников физической рекреационной деятельности;

– привнесение разнообразия в физические рекреационные занятия;

– создание традиций внутри группы занимающихся, объединяющих участников, способствующих неформальному общению.

4. Была произведена обработка результатов и проведен сравнительный анализ данных респондентов экспериментальной и контрольной групп по выраженности показателей мотивов, наиболее тесно связанных с физической рекреационной активностью, потребностью и удовлетворенностью занимающихся.

В результате применения тренерами в работе с представителями экспериментальной группы технологии формирования и поддержания мотивов занятий физической рекреацией выраженность ряда мотивов возросла. Это относится к мотивам, имеющим наиболее тесную взаимосвязь с показателями отношения к физической рекреации – самосовершенствования, общения и получения удовольствия от процесса занятий (таблица 3). В наибольшей степени после проведения формирующего эксперимента у испытуемых экспериментальной группы возросли показатели мотива самосовершенствования.

Таблица 3 - Выраженность мотивов занятий физической рекреацией после проведения эксперимента (n = 60)

| Мотивы занятий физической рекреацией | X | S |
| --- | --- | --- |
| Общение |
| Экспериментальная группа | 3,45 | 0,049 |
| Контрольная группа | 3,23 | 0,063 |
| T | 2,81 |  |
| Р | 0,01 |  |
| Самосовершенствование |
| Экспериментальная группа | 3,84 | 0,051 |
| Контрольная группа | 3,58 | 0,078 |
| T | 2,77 |  |
| Р | 0,01 |  |
| Удовольствие от процесса занятий |
| Экспериментальная группа | 3,58 | 0,062 |
| Контрольная группа | 3,31 | 0,091 |
| T | 2,44 |  |
| Р | 0,05 |  |

У представителей контрольной группы выраженность показателей мотивов осталась примерно на прежнем уровне.

В результате проведения формирующего эксперимента изменились показатели отношения к физической рекреации (таблица 4).

Таблица 4 - Выраженность показателей отношения к физической рекреации после проведения эксперимента (n = 60)

| Показатели отношения | X | S |
| --- | --- | --- |
| Активность |
| Экспериментальная группа | 3,15 | 0,038 |
| Контрольная группа | 3,02 | 0,043 |
| T | 2,32 |  |
| Р | 0,05 |  |
| Потребность |
| Экспериментальная группа | 3,76 | 0,046 |
| Контрольная группа | 3,54 | 0,059 |
| T | 2,19 |  |
| Р | 0,01 |  |
| Удовлетворенность |
| Экспериментальная группа | 3,13 | 0,032 |
| Контрольная группа | 3,25 | 0,039 |
| T | 2,37 |  |
| Р | 0,05 |  |

У представителей экспериментальной группы (по сравнению с испытуемыми контрольной группы) возросли показатели физической рекреационной активности и потребности в занятиях, однако, снизилась удовлетворенность степенью физической активности. Данный факт, вероятно, объясняется ростом потребности в занятиях, поэтому, несмотря на повышение активности, ее уровень не удовлетворяет представителей экспериментальной группы.

В ходе проведения формирующего эксперимента удалось установить, что использование целенаправленной технологии по формированию и поддержанию мотивов занятий физической рекреацией способствует их изменению в сторону большей выраженности. Поскольку ранее была выявлена связь между мотивами занятий и отношением к физической рекреации, то и отношение существенно изменилось.

# Выводы

Физическая рекреация - вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах, для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.

В научных исследованиях принято выделять следующие аспекты физической рекреации:

1. Биологический: какое влияние физическая рекреация оказывает на оптимизацию состояния организма человека.

2. Социальный: в какой степени она способствует интеграции людей в некую социальную общность и как в процессе нее происходит обмен социальным опытом.

3. Психологический: какие мотивы лежат в основе рекреационной деятельности и какие психические новообразования возникают у человека в результате этой деятельности.

4. Образовательно-воспитательный: какое влияние физическая рекреация оказывает на формирование личности в ее физическом, интеллектуальном, нравственном, творческом развитии.

5. Культурно-аксиологический: какие культурные ценности усваивает человек в процессе физической рекреационной деятельности и в какой мере она способствует созданию новых личностно-общественных ценностей.

6. Экономический: как организуется физическая рекреация, какие средства используются и кто ее организует (кадры).

Таким образом, предметные области физической рекреации весьма широки, объемны; они вторгаются в междисциплинарную область либо традиционно, либо с помощью недавно освоенных других частных теорий. Это пока затрудняет создание собственной теории физической рекреации и тем более предложение какого-либо обобщающего ее определения.

Стритбол - это уличная версия баскетбола. Игра ведется на одно кольцо двумя командами. В каждой команде должно быть до трех, в некоторых случаях до четырех человек.

Стритбол в наше время начинает развиваться и набирает обороты в своем становлении. В эту игру может играть совершенно любой. Поэтому есть значительные возможности использовать данную игру в рекреационных целях.

Отношение к физической рекреации (в первую очередь, физическая рекреационная активность) связано с самореализацией в учебной сфере.

Респонденты, более активные в занятиях зарядкой, спортивными играми, высоко оценивают успешность своей учебной деятельности. Обнаружено, что лица с высокой степенью удовлетворенности своей физической активностью в большей степени удовлетворены своей учебной деятельностью.

Занятия спортивными рекреационными играми связаны с удовлетворенностью испытуемыми личной жизнью. Помимо этого, обнаружена взаимосвязь между высокими значениями показателей мотивов занятий физической рекреацией и показателей удовлетворенности в сфере личной жизни.

Респонденты, проявляющие активность в различных видах физической рекреации (самые сильные связи обнаружены в отношении занятий пешеходными прогулками), отмечают большую реализацию значимых ценностей в их жизни, нежели те, кто занимается меньше или не занимается рекреационной деятельностью вообще. Высокая потребность в занятиях физической рекреацией связана с реализацией ценностей здоровья, ярких впечатлений от жизни, общения и автономности. Выявлено, что у испытуемых, удовлетворенных степенью своей физической активности, в большей степени, нежели у остальных, реализованы ценности здоровья, личностного роста и общения.

Самым популярными видами физической рекреации старшеклассников являются спортивные игры и утренняя зарядка. Наименее популярны: среди 10-класников – велосипедные прогулки, среди 9-класников – велосипедные прогулки и легкая атлетика, среди 11-класников – катание на коньках, атлетическая гимнастика и занятия шейпингом.

Главный мотив занятий физической рекреацией для всех групп испытуемых – совершенствование.

Пол, образование, принадлежность к определенной социальной группе являются факторами физической рекреационной активности и потребности в занятиях физической рекреацией.

Психологические характеристики испытуемых связаны с показателями отношения к физической рекреации. Так, респонденты, в личности которых преобладает направленность на себя, проявляют физическую рекреационную активность посредством занятий зарядкой, легкой атлетикой и шейпингом.

Выявлено, что испытуемые, в жизни которых большое значение имеет ценность «власть и влияние», в основном активны в занятиях единоборствами; ценность «здоровье» связана с проявлением активности в сфере занятий лыжным спортом и спортивными играми; ценность «материальный успех» – с занятиями единоборствами, атлетической гимнастикой и нетрадиционными видами спорта; «межличностные контакты и общение» – с активностью в сфере лыжных прогулок и атлетической гимнастики; лица, стремящиеся получить «яркие впечатления от жизни», проявляют активность в занятиях спортивными играми, атлетической гимнастикой и нетрадиционными видами спорта.

Респонденты, имеющие высокую самооценку внешности, успешности в делах, жизненной активности и волевых качеств, более активны в сфере занятий физической рекреацией, а также более удовлетворены степенью своей активности.

Обнаружена связь между особенностями темперамента испытуемых и предпочтениями в занятиях различными видами физической рекреации. Экстраверты в основном проявляют физическую рекреационную активность в сфере пешеходных прогулок. Эмоциональная возбудимость связана с занятиями утренней зарядкой, спортивными играми, единоборствами, туризмом, занятиями шейпингом и катанием на коньках; темп реакции – с занятиями спортивными играми, единоборствами, туризмом и нетрадиционными видами спорта.

Технология по формированию и поддержанию мотивов занятий физической рекреацией эффективна, ее реализация привела к изменению мотивов в сторону их большей выраженности.

После проведения формирующего эксперимента отношение представителей экспериментальной группы к физической рекреации изменилось: физическая рекреационная активность и потребности в занятиях возросли, а удовлетворенность активностью снизилась.

# Практические рекомендации

Правильно организованные подвижные игры оказывают благоприятное влияние на развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую работу, различные крупные и мелкие мышечные группы, игры, увеличивающие подвижность в суставах.

Подвижные игры активизируют деятельность сердца и легких, повышают их работоспособность, содействуют улучшению кровообращения и обмена веществ в организме.

Игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанные с длительным односторонним силовым напряжением (особенно статическим), способствуют совершенствованию важнейших систем и функций организма. Именно поэтому в играх не должно быть чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхание (натуживание). Важно, чтобы игры оказывали благоприятное влияние на нервную систему занимающихся. Это достигается путем оптимальных нагрузок на память и внимание играющих, а также такой организацией игр, которая вызывает у занимающихся положительные эмоции.

# Список использованной литературы

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. - Киев: Здоров'я, 1984. - 232 с.
2. Боберський І. Рухливі забави та ігри. - Львів: НТШ, 1994. - 64 с.
3. Болобан В.Н. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости; Автореф. дис. докг. пед. наук. - К,, 1990. - 45 с.
4. Бондаревский Е.А. Надежность тестов, используемых для характеристики человека. «Теория и практика физической культуры». 1970. - №5, С. 15-18.
5. ВерхошанскиЙ Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: "ФиС", 1970. - 200 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: "ФиС", 1977. - 215 с.
7. Волков В.К., Цикулин Л.Е. Лечение и реабилитация больных гипертонической болезнью в условиях поликлиники. - М.: Медицина, 1989. С. 256.
8. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: Пособие для учителей. – М., 1988. – 360 с.
9. Воячецкий Э. Развивая силу // Физическая культура в піколе, 2000. - №2. - С. 46-48.
10. Выдрин В.М., Джумаев А.Д. Физическая рекреация - вид физической культуры //Теор. и практ. физ. культ., 1989. № 3, с. 2-3.
11. Демчишин А.П. та ін. Рухливі та спортивні ігри в школі / Посібник для вчителів. - К.: Освіта, 1992. - 175 с.
12. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. // Навч. посібник. Луцьк: Надстир'я, 1995. - 220 с.
13. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры. - Л.: ВИФК,1985. - 118 с.
14. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура / Учебное пособие для вузов. М.: Издат. дом «ГЭОТААМЕД», 2002. С. 560.
15. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів. – Луцьк: „Надстир'я". – 1994. - ст. 149.
16. Загальна фізіотерапія і курортологія /Є.М. Панасюк, Я.М. Федорів, В.М. Модилевський. - Львів: Світ, 1990. - 136 с
17. Зациорский В.М. Спортивная метрология. Проблемы надежности двигательных тестов. М. ГЦОЛИФК, 1978. – 19 с.
18. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена М. «Физкультура и спорт», 1965. - 199 с.
19. Іващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Вплив фізичних вправ на працездатність і здоров'я людини. - К.: „Здоров'є", 1986.
20. Качесов В.А. Основы интенсивной реабилитации. - М, 1999. - 126 с.
21. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. - 270 с.
22. Клиническая физиотерапия /И.Н. Сосин, Л.Д. Тондий, Е.В. Сергиени и др /Под ред. И.Н. Сосина. - Киев: Здоров'я, 1996. - 624 с.
23. Козіброда Л.В. Особливості застосування специфічних засобів фізичного виховання для дітей, що мають відхилення у стані здоров'я (на прикладі дошкільних закладів м. Львова) // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. - Тернопіль, 2004. – 385 с.
24. Комарова Л.А., Терентьева Л.А., Егорова Г.И. Сочетанные методы физиотерапии. - Рига: Знание, 1986. - 173 с.
25. Короп Ю.О. Розвиток гнучкості в школярів // Фізичне виховання в школі. - 1997. - №3. - С. 40-45. - №4. - С.28-35.
26. Лечебная физическая культура. Справочник. / Под ред. проф. Епифанова В.А. М.: Медицина, 2001. С. 592.
27. Лечебная физическая культура. Учебник для студентов ин-тов физ. культ. / Под ред. проф. Попова С.Н. М.: ФиС, 1988. С. 270.
28. Лечебная физическая культура: Справочник./ Под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 1987. – 528 с.
29. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник для фізкультурних вузів. - Львів: "Штабор", 1997. - 204 с.
30. Липець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність... -Львів, 1993. - 131 с.
31. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина /В.В. Клапчук, Г.В. Дзяк, І.В. Муравов та ін /За ред. В.В. Клапчука, Г.В. Дзяка. - Киев: Здоров'я, 1995, - 312 с.
32. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теор. и практ. физ. культ. 2001, № 4, с. 11-13.
33. ЛФК в системе медицинской реабилитации / Под ред. проф. Каптелина А.Ф.и Лебедевой И.П. М.: Медицина, 1995. С. 98.
34. Лях В. Двигательные способности // Физическая культура в школе, 1996. - №2. - С. 2-8.
35. Лях В.И. Выносливость: основы измерения и методики развития // Физическая культура в школе, 1998. - №1. - С.7-14.
36. Лях В.И. Гибкость: основы измерения и методики развития // Физическая культура в школе, 1999. - №1. - С. 4-10.
37. Лях В.И. Координационные способности школьников // Физическая культура в школе, 2000. -- №4. - С.6-13; №5. - С.3-10
38. Лях В.И. Скоростные способности: основы тестирования и методики развития // Физическая культура в школе.1997. - №3. - С. 2-8.
39. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для ин-тов физ. культуры. - М.: "ФиС", 1991, - 543 с.
40. Мошков В.Н. Общие основы лечебной физической культуры. М.: Медицина, 1954.
41. Мун Вон Бэ. Организационно-структурные закономерности и тенденции развития туризма в сфере досуга населения Республики Корея: Автореф. канд. дис. Спб., 1998. - 35 с.
42. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. Київ „Здоров'я", 1991, 256 с.
43. Мухін В.М. Фізична реабілітація. – К.: Олімпійська література, 2000. – 423 с.
44. Определение физической подготовленности школьников / Под. ред. Б.В.Сермеева. - М.; Педагогика, 1973. - 104 с.
45. Орлов А.С. Социология рекреации. - М.: Наука, 1995. - 118 с.
46. Панін І.А. Рухова активність та здоров'я школярів в умовах пострадіаційного забруднення. // Початкова школа, 1999. - №5. С.62.
47. Панін І.А. Рухова активність школярів молодших класів у структурі уроку фізвиховання. Матеріали 1-ї міжнародної науково-практичної конференції. Луцьк., 1996.
48. Панін І.А., Панін А.І. Оцінка фізичної підготовленості учнів 1-11 класів, які мешкають в зоні посиленого екологічного ризику, на прикладі швидкісних та швидкісно-силових якостей: Методичні рекомендації - Чернігів, 1996. – 22 с.
49. Пархотик И.И. Лечебная физическая культура. - Киев, 1986. - 156 с.
50. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсменів. -К.; Олімпійська література, 1995. - 319 с.
51. Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: СПбГУ. 2000. - 504 с.
52. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях. СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 1996. - 451 с.
53. Рыжкин Ю.Е. К вопросу о понятии феномена "физическая рекреация" //Теор. и практ. физ. культ. 2001, № 4, с. 55-57.
54. Рыжкин Ю.Е. Физическая рекреация в комплексе наук о человеке // Вестник Балтийской педагогической академии, 2001, № 40, с. 75-78.
55. Скурихина Л.А. Физические факторы в лечении и реабилитации больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. - М.: Медицина, 1979. - 208 с.
56. Справочник по детской лечебной физкультуре. / Под ред. М.И. Фонарева. - Л.: Медицина, 1983. - 360 с.
57. Стернина З.М. Теорія і методика виховання сліпих і слабозорих школярів. - Л., 1980. -148с.
58. Стриковская В.Л. Лечебная физкультура в реабилитации больных и детей группы риска первого года жизни. - Л.: Медицина, 1991. - 158 с.
59. Фарфель В.С. Управление движеиями в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1975,-208 с.
60. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя. / Под ред. А.М. Шлемина. – М., 1988.
61. Холостова Е.И. Социальная реабилитация. – К., 2002.
62. Экологическая физиология человека. Адаптация человека к экстремальным условиям среды.- М.: Наука, 1979. - 70 с.
63. Экология, здоровье, спорт. Под ред. Агаджаняна Н.А., Полатайко Ю.А. - Ив.-Франковск -Москва: Пласт, 2002.