ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Научная статья

УДК 796.035-053.6

ББК 75.5/8

М 12

DOI: 10.53598/2410-3004-2021-4-288-108-115

ПРОЕКТИРОВАНИЕ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

(Рецензирована)

Евгений Александрович Магдич^{1✉}, Снежана Александровна Хазова²,
Виктор Михайлович Ляпин³

^{1,2,3} Кубанский государственный университет, г. Краснодар, Россия

^{1✉} snkhazova@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-5429-5965>

² snkhazova@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-5652-6269>

³ snkhazova@gmail.com

Аннотация. Физкультурно-активный досуг является важным показателем здорового образа жизни человека, действенным способом поддержания и укрепления здоровья. Он обеспечивает поддержание хорошего физического и социально-психологического самочувствия, прежде всего, благодаря оптимизации двигательного режима. Организация физкультурно-рекреационной активности личности, таким образом, является фактором здоровьесбережения населения. Однако, поскольку осуществляется данная активность в свободное время, она должна быть добровольной и детерминироваться личными потребностями. Для этого содержание, организационные особенности физкультурно-рекреационной деятельности должны отвечать интересам конкретного человека, соответствовать его ожиданиям, предпочтениям и т.д.

Изложены результаты эмпирического исследования, посвященного определению ожиданий и предпочтений подростков, занимающихся спортом, как оснований для построения системы организации физкультурно-рекреационной деятельности данной группы обучающихся. В качестве характеристик указанной системы обоснованы: целевые ориентиры занятий рекреативной физической культурой (поддержание спортивной формы, показателей физического развития и физической подготовленности; насыщенный, двигательно-активный отдых; развлечение, удовольствие от зрелищ и собственной активности; общение с друзьями, расширение сферы общения; полноценный отдых и др.); формы занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой (оздоровительный туризм; спортивные игры; подвижные игры и игры на местности; массовые физкультурно-спортивные мероприятия и др.); организационные основы рекреационной

деятельности (совместный отдых в учебный период один день в неделю и воскресные дни; в период каникул раз в три дня; состав рекреационной группы – 10-15 человек, знакомых между собой и др.); содержательные основы рекреационной деятельности (включение элементов игр и соревнований, конкурсов, эстафет, показательных выступлений и т.п.; совместное планирование содержания для учета индивидуальных пожеланий; доступность заданий по сложности и величине физических нагрузок).

Ключевые слова: физическая рекреация, здоровьесбережение, юные спортсмены, содержание рекреационной деятельности, основания проектирования деятельности, двигательные интересы, досуговые интересы, организация рекреационной деятельности, эмпирическое исследование, содержание рекреационной деятельности.

Для цитирования: Магдич Е.А., Хазова С.А., Ляпин В.М. Проектирование рекреационной деятельности подростков, занимающихся спортом // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер.: Педагогика и психология. 2021. Вып. 4 (288). С. 108-115. DOI: 10.53598/2410-3004-2021-4-288-108-115

Original Research Paper

DESIGNING RECREATIONAL ACTIVITIES OF TEENAGERS IN SPORTS

Evgeny A. Magdich^{1✉}, Snezhana A. Khazova², Viktor M. Lyapin³

^{1,2,3} *Kuban State University, Krasnodar, Russia*

^{1✉} *snkhazova@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-5652-6269>*

² *snkhazova@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-5429-5965>*

³ *snkhazova@gmail.com*

Abstract. Physical culture and active leisure is an important indicator of a healthy lifestyle, an effective way to maintain and strengthen health. It ensures the maintenance of good physical and socio-psychological well-being, primarily due to the optimization of the motor regime. The organization of physical culture and recreational activity of the individual, thus, is a factor of health preservation of the population. However, since this activity is carried out in free time, it must be voluntary and determined by personal needs. For this, the content, organizational characteristics of physical culture and recreational activities must meet the interests of a particular person, correspond to his expectations, preferences, etc.

This article presents the results of an empirical study devoted to determining the expectations and preferences of adolescents involved in sports as the basis for building a system for organizing physical culture and recreational activities of this group of students. Among the characteristics of this system are: target guidelines for recreational physical education (maintaining a sports form, indicators of physical development and physical fitness; rich, motor-active rest; entertainment, pleasure from spectacles and own activity; communication with friends, expanding the sphere of communication; full-fledged rest, etc.); forms of health-improving and recreational physical education (health tourism; sports games; outdoor games and games on the ground; mass physical culture and sports events, etc.); organizational foundations of recreational activities (joint rest during the study period, one day a week and on Sundays; during the holidays, once every three days; the composition of the recreational group is 10-15 people, familiar with each other, etc.); substantive foundations of recreational activities (the inclusion of elements of games and

competitions, relay races, demonstration performances, etc.; joint content planning to take into account individual wishes; the availability of tasks in terms of complexity and amount of physical activity).

Keywords: physical recreation, health preservation, young athletes, the content of recreational activities, the basis for the design of activities, motor interests, leisure interests, the organization of recreational activities, empirical research, the content of recreational activities.

For citation: Magdich E.A., Khazova S.A., Lyapin V.M. Designing recreational activities of teenagers in sports//Bulletin of Adyghe State University. Ser.: Pedagogy and Psychology. 2021.No.4(288).P.108-115.DOI:10.53598/2410-3004-2021-4-288-108-115

Введение. Для современного общества насущной проблемой является поддержание и укрепление здоровья населения. Особую актуальность данная проблема приобретает, когда речь идет о подрастающем поколении россиян. Ученые отмечают значительное ухудшение здоровья школьников, отмечая среди основных причин высокие учебные нагрузки и двигательную пассивность детей и подростков [1, 2, 3, 4]. Однако даже при оптимальности двигательного режима обучающихся (что характерно, в частности, для подростков, занимающихся спортом) серьезный вред их здоровью наносит нерациональная организация досуга, предпочтение пассивных форм отдыха. В результате непродуктивное расходование свободного времени сдерживает личностное развитие, становится причиной ухудшения самочувствия и настроения; силы (физические и психические), потраченные в процессе учебной и спортивной деятельности, не восстанавливаются [5, 6, 7].

Одним из действенных средств преодоления сложившейся ситуации является организация рекреационной деятельности подростков, занимающихся спортом [3, 8, 9]. Однако получение положительного эффекта при этом возможно тогда, когда содержание рекреационной деятельности будет определяться исходя из современных научных положений и соответствовать специфике контингента занимающихся – их интересам, потребностям,

организационным возможностям [9, 10, 11, 12]. Следовательно, для грамотной организации рекреационной деятельности подростков, занимающихся спортом, необходим отбор содержания в соответствии с объективными характеристиками и субъективными запросами потенциальных участников. Это, в свою очередь, требует специального исследования, организация которого составила цель проведенной работы.

Организация и методы исследования. С целью эмпирического определения досуговых потребностей и интересов подростков, занимающихся спортом (борьбой самбо), было организовано анкетирование юных спортсменов на базе ДЮСЖ, СДЮШОР г. Москвы (60 человек, занимающихся в разных учебно-тренировочных группах, у разных тренеров). Для диагностики использовалась специально разработанная анкета, в которой основной блок включал вопросы, связанные с наиболее типичными и привлекательными для респондентов способами организации свободного времени, а также с формами и видами досуга, потенциально привлекательными для них.

Результаты исследования и их обсуждение. Обработка ответов респондентов позволила заключить следующее. Большинство подростков (70%) свободное время, вернее, досуг в будние дни проводят у телевизора или за компьютерными играми, общением в социальных сетях. При этом 45% отметили, что,

помимо занятий спортом, они посещают дополнительные занятия по различным учебным предметам, то есть свободного времени, предназначенного на отдых, у них мало. Выходные дни подростки преимущественно посвящают также телевизору и компьютеру (76,7%), подготовке к школе (81,7%), общению с друзьями в реальном режиме (42,3%). Однако физкультурно-активный отдых с друзьями оказался свойственен только 10% опрошенных, и то эпизодически (до нескольких раз в год).

Подростки отметили, что в их учебно-тренировочной жизни совместный групповой отдых случается не часто (85%) – 1-2 раза в квартал. В этом ряду походы на природу и игры на свежем воздухе – еще более редки (1-2 раза в год, не в каждой учебно-тренировочной группе). При этом 96,7% опрошенных указали на то, что активный отдых с членами учебно-тренировочной группы им очень нравится.

Среди предпочитаемых всеми формами организации активного отдыха подростки назвали: игру в футбол (83,3%), подвижные (в основном, народные) игры (61,7%), а также физкультурно-спортивные праздничные мероприятия с показательными выступлениями и соревнованиями (96,7%). Абсолютное большинство подростков (91,7%) ответили, что желают, чтобы они всей учебно-тренировочной группой чаще отдыхали, совместно участвуя в подвижных и спортивных играх, конкурсах и т.п. Однако конкретные подвижные игры, конкурсы, эстафеты и т.п., в которых может участвовать учебно-тренировочной группа, назвали ограниченное количество (в среднем 1-2 каждый, названия часто совпадали у разных респондентов).

Вопрос о пользе активного отдыха вызвал у подростков затруднение: они понимают его значение для физической формы, однако не видят в этом смысле важности для себя (73,3%). Однако все отметили

положительное влияние рекреационной деятельности на настроение, психологическое самочувствие, не указав, однако, на эффект создания и укрепления коллектива.

Многие подростки (46,7%) отметили, что часто испытывают усталость в конце рабочего дня, при этом способами снятия усталости также назвали прекращение работы и переход к занятиям на компьютере, телевизору и т.п. Простые прогулки на свежем воздухе назвали в данной связи только 15% опрошенных.

Большинство (90%) указало, что усталость у них накапливается к четвергу. А вот таких, которые бы только к концу рабочей недели (пятница-суббота) начинали испытывать усталость, оказалось только 20%, однако их отдых в выходные дни совпадает с отдыхом в будни (88,3%). На случаи беспричинного ухудшения настроения указали почти все подростки, причем с пометкой «часто» – 35%, иногда – 43,3%, редко – 21,7%.

Все респонденты ответили, что весьма позитивно относятся к отдыху всей учебно-тренировочной группой. В качестве желаемого содержания рекреационной деятельности они назвали: однодневные и многодневные туристические походы (85%), участие в различных физкультурно-спортивных эстафетах (65%) и в спортивных соревнованиях (95%), подвижные (в том числе народные) и спортивные игры (85%), велопоголки (60%).

Наиболее удобным режимом (с точки зрения желания и организационных возможностей: занятости в школе, в спортивной школе, в других делах) организации рекреационной деятельности для подростков является: один раз в неделю в будний день и один раз в неделю в выходной день (воскресенье). Данный режим назвали как оптимальный 85% опрошенных, для остальных он является частично приемлемым. Относительно

рекреационной деятельности в каникулярное время 55% подростков отнесли к перспективам ее организации положительно без оговорок, 25% – указали на то, что относятся к такой перспективе положительно, но понимают, что не всегда может получиться участвовать в ней по объективным обстоятельствам. Ответы остальных свидетельствовали о пассивной незаинтересованности данным вопросом.

О степени удовлетворенности подростков тем, как они проводят свое свободное время, как организуют свой досуг, свидетельствовали ответы на два последних вопроса анкеты. Анализ результатов показал, что только 21,7% опрошенных полностью утраивает их способы проведения досуга: они утвердительно ответили на вопрос № 22, а также отметили, что ничего не желают менять в данном контексте. Еще 23,3% указали на то, что, хотя они в целом и довольны содержанием своего досуга, однако готовы (а часть – желают) как-то его разнообразить. Интересно, что 10,7% опрошенных, хотя и не устраивает содержание свободного времени, что-то менять они не испытывают желания (это подчеркивает важность просветительско-мотивационной составляющей предстоящей работы).

Что касается ожидаемых подростками положительных эффектов от участия в рекреационной деятельности, то наиболее популярными оказались следующие: поддержание спортивной формы, показателей физического развития и физической подготовленности (40%); более интересное, чем обычно, проведение досуга (43,4%); развлечение, удовольствие от зрелищ и собственной активности (54%); общение с друзьями, расширение сферы общения (61,7%); полноценный отдых, и физический, и эмоционально-психологический (66,7%). Указанные ожидаемые эффекты должны быть

учтены при определении содержания рекреационной деятельности, поскольку это важно для стимулирования подростков к участию в физкультурно-активном отдыхе.

Все вышесказанное позволило определить организационно-содержательные основы рекреационной деятельности подростков, занимающихся спортом. Организационные основы включают время, периодичность и продолжительность рекреационной деятельности:

- удобное с точки зрения свободного времени подростков время проведения мероприятий; в учебный период это может быть один будний день (время, свободное от занятий в общеобразовательной школе) и один выходной день в неделю, а в период каникул мероприятия могут проводиться раз в три дня;

- оптимальное количество (10-15 человек) и знакомый состав участников (члены учебно-тренировочной группы), продолжительность будничных мероприятий – 1-2 часа, воскресных и каникулярных – 2,5-5 часов; целесообразно проведение длительных (7-8 часов) мероприятий (походов, физкультурно-спортивных праздников и т.д.) в каникулярное время при условии хороших погодных условий;

- местом организации рекреационной деятельности подростков целесообразно выбирать территорию спортивной организации (во-первых, как место сбора участников, во-вторых, как место проведения мероприятий в будние дни); в выходные дни, когда в содержание рекреационной деятельности предусматриваются прогулки и походы, место их проведения определяется коллективно.

К содержанию рекреационной деятельности определены следующие требования:

- развлекательность рекреационных мероприятий – это требует включения в мероприятия (походы, сборы и т.п.) элементов игр и

соревнований, конкурсов, эстафет, показательных выступлений и т.п.; кроме того, следует предусмотреть возможности для творческого комбинирования элементов разных игр, упражнений, эстафет и т.д. самими участниками;

– соответствие содержания рекреационной деятельности индивидуальным интересам каждого – целесообразно совместное планирование содержания мероприятий, включение в программу каждого максимально возможного количества разнообразных содержательных компонентов;

– доступность заданий по сложности и величине физических нагрузок; включаемые в программу физкультурно-спортивные упражнения, подвижные и спортивные игры, конкурсы и эстафеты должны быть либо достаточно известными («Царь горы», «Казачьи-разбойники» и т.п.), либо их содержание должно подробно объясняться участникам (во время организационного момента мероприятий) (эстафеты и конкурсы, игры на местности и т.д.).

Таким образом, в соответствии с теоретическими и эмпирическими результатами исследования правомерно сделать следующие выводы.

1. При организации рекреационной деятельности подростков, занимающихся спортом, целесообразно использовать следующие формы занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой: оздоровительный туризм; спортивные игры; подвижные игры и игры на местности; массовые физкультурно-спортивные мероприятия.

Помимо этого, ведущими средствами специально оздоровительной направленности выступают: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, езда на велосипеде, дыхательная гимнастика.

2. С организацией рекреационной деятельности подростки, занимающиеся спортом, связывают следующие ожидания: поддержание спортивной формы, показатели физического развития и физической подготовленности; более интересное, чем обычно, проведение досуга; развлечение, удовольствие от зрелищ и собственной активности; общение с друзьями, расширение сферы общения; полноценный отдых, и физический, и эмоционально-психологический.

3. Целесообразно ориентироваться на следующие основы организации рекреационной деятельности подростков, занимающихся спортом:

а) организационные – совместный отдых в учебный период один день в неделю (ориентировочно, среда) и воскресные дни; в период каникул раз в три дня; состав рекреационной группы – 10-15 человек, знакомых между собой; продолжительность будничных дней отдыха – 1-2 часа, воскресных и каникулярных – 2,5-5 часов; место проведение – внутри- и пришкольная территория, городские окрестности;

б) содержательные – включение элементов игр и соревнований, конкурсов, эстафет, показательных выступлений и т.п.; совместное планирование содержания для учета индивидуальных пожеланий; доступность заданий по сложности и величине физических нагрузок.

Примечания:

1. Деминская Л.А. Оздоровительная физическая культура в процессе сохранения и восстановления здоровья современного человека // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2007. № 11. С. 33-35.

2. Лукьяненко В.П. Формирование здорового образа жизни // Физическая культура в школе. 2002. № 1. С. 37-39.

3. Хашханок А.К. Основы организации физкультурно-рекреационной деятельности в микрорайоне на базе общеобразовательной школы // Новые технологии. Майкоп, 2011. № 3. С. 222-226.
4. Шлозберг С., Непорент Л. О здоровом образе жизни: учеб. пособие. М.: Вильямс, 2000. 256 с.
5. Дуркин П.К., Лебедев М.П. К решению проблемы формирования здорового образа жизни населения России // Теория и практика физической культуры. 2002. № 8. С. 2-5.
6. Стрельцов Ю.А. Культурология досуга. М., 2003. 413 с.
7. Чермит К.Д. Межведомственное взаимодействие в решении проблем сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни детей и подростков // Профилактика правонарушений несовершеннолетних в современных условиях: проблемы, пути решения: материалы Респ. межвед. науч.-практ. конф. Майкоп, 2005. С. 20-27.
8. Рыжкин Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации: учеб. пособие. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. 344 с.
9. Хазова С.А., Хашханок А.К. Подготовка специалистов к физкультурно-рекреационной деятельности: монография. Майкоп, 2008. 50 с.
10. Макеева В.С., Тинькова З.С. Теория и методика физической рекреации. Основы оздоровительной физической культуры. URL: http://gu-unpk.ru/file/chair/tris/study/Makeeva_V.S._Tinkova_Z.s._Office_Word.docx.
11. Физическая рекреация для здоровья человека и восстановления работоспособности / А.В. Мотоненко, В.В. Трунин, А.В. Козлов [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2005. № 2 (4). С. 7-10.
12. Теория социальной работы: учебник / Е.В. Демкина, И.В. Тумайкин, В.В. Касьянов [и др.]. Ростов н/Д, 2018.

References:

1. Deminskaya L.A. Health-improving physical culture in the process of preserving and restoring the health of a modern person // Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports. 2007. No. 11. P. 33-35.
2. Lukyanenko V.P. Formation of a healthy lifestyle // Physical culture at school. 2002. No. 1. P. 37-39.
3. Khashkhanok A.K. Fundamentals of the organization of physical culture and recreational activities in the microdistrict on the basis of a comprehensive school // New technologies. Maikop, 2011. No. 3. P. 222-226.
4. Shlozberg S., Neporent L. On a healthy lifestyle: a manual. M.: Williams, 2000. 256 pp.
5. Durkin P.K., Lebedev M.P. To solving problem of Russia's population healthy lifestyle formation // Theory and practice of physical culture. 2002. No. 8. P. 2-5.
6. Streltsov Yu.A. Leisure culturology. M., 2003. 413 pp.
7. Chermit K.D. Interdepartmental interaction in solving the problems of maintaining health and forming a healthy lifestyle for children and adolescents // Prevention of juvenile delinquency in modern conditions: problems, solutions: materials of the Republican interdepartmental scient. and pract. conf. Maikop, 2005. P. 20-27.
8. Ryzhkin Yu.E. Psychological and pedagogical foundations of physical recreation: a manual. SPb.: RGPU named after A.I. Herzen, 2007. 344 pp.
9. Khazova S.A., Khashkhanok A.K. Training of specialists for physical culture and recreational activity: monograph. Maikop, 2008. 50 pp.
10. Makeeva V.S., Tinkova Z.S. Theory and methodology of physical recreation. Fundamentals of health-improving physical culture. URL: http://gu-unpk.ru/file/chair/tris/study/Makeeva_V.S._Tinkova_Z.s._Office_Word.docx.

11. Physical recreation for human health and recovery of working capacity / A.V. Motonenko, V.V. Trunin, A.V. Kozlov [etc.] // Physical culture and health. 2005. No. 2 (4). P. 7-10.

12. Theory of social work: a textbook / E.V. Demkina, I.V. Tumaykin, V.V. Kasyanov [etc.]. Rostov-on-Don, 2018.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Статья поступила в редакцию 23.10.2021; одобрена после рецензирования 06.11.2021; принята к публикации 20.11.2021.

The authors declare no conflicts of interests.

The paper was submitted 23.10.2021; approved after reviewing 06.11.2021; accepted for publication 20.11.2021.

© Магдич Е.А., Хазова С.А., Ляпин В.М., 2021