

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

КУРСОВАЯ РАБОТА

Анализ вовлеченности учащихся 10-х классов в
рекреационно-оздоровительную и спортмассовую
деятельность

БПО-22-ФК1- № 137920.1693-с. 23. 000. КР

Студент

гр. БПО-22ФК1



П.П. Кудрявцев

Руководитель

доцент



Е.А. Мунирова

Владивосток 2025

Директор института физической
культуры и спорта ВВГУ
О.А. Барабаш
от студента группы БПО-22-ФК1
Кудрявцева Потапа Павловича
Ф.И.О. полностью
+79294227976, potapkud2@mail.ru
Контактная информация студента:
тел. и t-mail

Заявление

Прошу закрепить за мной тему курсовой работы:

Анализ вовлеченности учащихся 10-х классов в рекреационно-оздоровительную и спортмассовую деятельность

Назначить научным руководителем
Мунирову Екатерину Андреевну, к.п.н., доцент
(Ф.И.О. руководителя, должность)

Подпись студента  /П.П. Кудрявцев
(инициалы, фамилия)

Подпись научного руководителя  /Е.А. Мунирова
(инициалы, фамилия)

Дата «__09__» _____02_____ 2025 г.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВВГУ»)

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

ЗАДАНИЕ

на курсовую работу

Студенту группы БПО-22-ФК 1

Ф.И.О. студента Кудрявцев Потап Павлович

Тема курсовой работы: Анализ вовлеченности учащихся 10-х классов в рекреационно-оздоровительную и спортивную деятельность

Вопросы, подлежащие разработке (исследованию):

1. Выявить состояние проблемы по вовлеченности учащихся 10-х классов в рекреационно-оздоровительную и спортивную деятельность по результатам анализа литературных источников.
2. Определить и систематизировать потенциал внеурочных занятий для большей вовлеченности учащихся 10-х классов в рекреационно-оздоровительную и спортивную деятельность.
3. Внедрить практические рекомендации для повышения уровня активности учащихся в рекреационно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Основные источники информации, используемые для разработки темы:

1. Планидин Е.С. Спортивно-оздоровительная деятельность в структуре рекреационной активности современной российской молодежи // Гуманитарий Юга России. – 2021. – Том. 10. – №3. – С.148-158.
2. ИONOBA O.B. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2020. – №3(55). – С. 71-80.
3. Самыгин П.С., Самыгин С.И. Особенности социализации современной российской молодежи в сфере спорта // Гуманитарий Юга России. – 2020. – №4. – С. 73-88.
4. Ватраль О.П., Чесно А.В. Особенности внимания студентов в процессе занятий физической культурой // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2020. – №35. – С.94-96.
5. Манжелей И.В., Иванова С.В., Колунин Е.Т. Организация физкультурно-спортивной досуговой деятельности населения Учебное пособие. – СПб.: Тюменский государственный, 2023. – 192 с.

Срок представления работы 06 июня 2025 г.

Дата выдачи задания 09 февраля 2025 г.

Студент Кудрявцев Потап Павлович
(Ф.И.О.)

Руководитель ВКР Мунирова Екатерина Андреевна
(Ф.И.О.)


(подпись)

(подпись)

ГРАФИК

подготовки и оформления курсовой работы

Студента Кудрявцева П.П. группы БПО-22-ФК 1

Тема: **Анализ вовлеченности учащихся 10-х классов в рекреационно-оздоровительную и спортмассовую деятельность**

№ п/п	Выполняемые работы и мероприятия	Срок выполнения	Отметка о выполнении
1	Выбор темы и согласование с руководителем	09.02.2025	выполнено
2	Подбор первичного материала, его изучение и обработка. Составление актуального списка источников	10.02.2025 - 28.02.2025	выполнено
3	Составление плана работы и согласования с руководителем	10.02.2025 - 28.02.2025	выполнено
4	Разработка и представление руководителю одного из параграфов Первой главы	10.03.2025	выполнено
5	Разработка и представление руководителю следующего параграфа Первой главы	01.04.2025	выполнено
6	Разработка и представление руководителю заключительного параграфа Первой главы	21.03.2025	выполнено
7	Написание резюме по Первой главе Составление списка литературы	12.05.2025	выполнено
8	Разработка презентации и доклада Получение отзыва научного руководителя	30.05.2025	выполнено
9	Защита Курсовой работы	06.06.2025	

Студент: Кудрявцев П.П.
(Ф.И.О.)

Руководитель ВКР: Мунирова Е.А.
(Ф.И.О.)

(подпись)

09 февраля 2025

(подпись)

09 февраля 2025

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВВГУ»)

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ
на курсовую работу

Студента группы БПО-22-ФК1 Кудрявцева Потапа Павловича, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование по профилю Физическая культура на тему «Анализ вовлеченности учащихся 10-х классов в рекреационно-оздоровительную и спортивную деятельность».

Актуальность выбранной темы не вызывает сомнений, так как возраст 16-17 лет – это период активного формирования личности. Участие в рекреационной и спортивной массовой деятельности помогает развивать уверенность в себе, ответственность и инициативу, что является основой для формирования лидерских качеств.

В данной курсовой работе представлены результаты выполнения следующих задач:

1. Выявить состояние проблемы по вовлеченности учащихся 10-х классов в рекреационно-оздоровительную и спортивную деятельность по результатам анализа литературных источников.

2. Определить и систематизировать потенциал внеурочных занятий для большей вовлеченности учащихся 10-х классов в рекреационно-оздоровительную и спортивную деятельность.

3. Внедрить практические рекомендации для повышения уровня активности учащихся в рекреационно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Студент справился с решением поставленных задач по организации исследования, самостоятельно получил, обработал и представил результаты анализа литературных источников, систематизировал и обобщил методические материалы по проблеме исследования, сформулировал резюме по теоретической части исследования.

Достоинствами работы является структурированность работы, содержательная глубина, понятийная однозначность, корректная интерпретация результатов.

За время исследовательской работы студент демонстрировал добросовестность, высокую ответственность, организационную оперативность и самостоятельность. Оригинальность текста КР составляет 72%

Студент в полном объеме предоставил текстовую и презентационную части курсовой работы с результатом на оценку – «Отлично».

Руководитель кан.пед.наук, доцент Мунирова Е.А.



Содержание

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические основы исследования вовлеченности учащихся старших классов Приморского края в рекреационно-оздоровительную и спортивную деятельность	5
1.1 Понятие вовлеченности в рекреационно-оздоровительную и спортивную деятельность.....	5
1.2 Общая характеристика рекреационно-оздоровительной и спортивной деятельности как предмета вовлечения	7
1.3 Психологическая характеристика обучающихся старших классов	11
Список использованных источников	21

Введение

Актуальность исследования. В условиях современного образа жизни, когда молодежь проводит много времени за компьютерами и иными гаджетами, активное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях становится важным для поддержания физического здоровья. Регулярные физические нагрузки способствуют укреплению иммунной системы, улучшению обмена веществ и общего самочувствия. Также занятия спортом и рекреационная деятельность помогают справляться со стрессом и тревожностью, которые часто испытывают старшеклассники в период подготовки к экзаменам и выбора будущей профессии. Спорт способствует улучшению настроения и повышению самооценки.

Проблема исследования: несмотря на острую востребованность вовлечения детей в рекреационно-оздоровительную и спортмассовую деятельность, исследований на эту тему в значительном количестве нами не обнаружено.

Объект исследования: физическое воспитание обучающихся 10-х классов.

Предмет исследования: Воздействие внеурочных спортивно-оздоровительных занятий для повышения мотивации учащихся 10-х классов.

Цели исследования: теоретическое обоснование вовлеченности учащихся 10-х классов в рекреационно-оздоровительную и спортмассовую деятельность.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработанные внеурочные занятия, такие как велопоходы на о.Русском и зарядки на побережье, повысят уровень вовлеченности учащихся 10-х классов в рекреационно-оздоровительную и спортмассовую деятельность

С учетом выдвинутой цели и гипотезы были сформулированы **следующие задачи исследования:**

1 Выявить состояние проблемы по вовлеченности учащихся 10-х классов в рекреационно-оздоровительную и спортмассовую деятельность по результатам анализа литературных источников.

2 Определить и систематизировать потенциал внеурочных занятий для большей вовлеченности учащихся 10-х классов в рекреационно-оздоровительную и спортмассовую деятельность

3 Внедрить практические рекомендации для повышения уровня активности учащихся в рекреационно-оздоровительную и спортмассовую деятельность

Методы исследования:

- 1) Анализ литературных источников по педагогике и теории методики физического воспитания; научно-методической литературы по исследуемой проблеме
- 2) Социологический опрос в форме анкетирования и беседы
- 3) Методы математической статистики для обработки показателей анкетного опроса

Практическая значимость исследования состоит в том, что материалы данного исследования могут быть использованы на занятиях с 10-ми классами для повышения их активности в рекреационно-оздоровительную и спортмассовую деятельность.

Методическая новизна. Собранный и проанализированный материал может стать основой методической разработки, направленной на повышение уровня вовлеченности учащихся 10-х классов в рекреационно-оздоровительную и спортмассовую деятельность.

База исследования МБОУ СОШ № 17 им. В.К. Блюхера, г. Владивосток

Организация исследования.

Работа проводится в три этапа.

На первом этапе (сентябрь 2024 – май 2025 гг.) осуществляется изучение отечественной и зарубежной литературы по исследуемой проблеме; происходил сбор эмпирического материала о состоянии проблемы вовлеченности учащихся старших классов в рекреационно-оздоровительную и спортмассовую деятельность в массовой педагогической практике; конкретизировались объект и предмет исследования, формировались его методологические и концептуальные основания.

На втором этапе (сентябрь 2025 – декабрь 2025 гг.) будут разработаны внеурочные занятия, направленные на вовлеченность учащихся 10-х классов в рекреационно-оздоровительную и спортмассовую деятельность.

На третьем этапе (февраль 2026 – апрель 2026 гг.) будет осуществлено внедрение разработанных внеурочных занятий, направленных на повышение уровня вовлеченности учащихся 10-х классов в рекреационно-оздоровительную и спортмассовую деятельность. Также будет оформлена текстовая и презентационная часть выпускной квалификационной работы.

Апробация и внедрение в практику результатов будет осуществляться в процессе работы с обучающимися 10-х классов в условиях МБОУ СОШ № 17

Структура и объём работы. Работа включает введение, три раздела, заключение, список использованных источников, приложение.

Глава 1 Теоретические основы исследования вовлеченности учащихся старших классов Приморского края в рекреационно-оздоровительную и спортмассовую деятельность

1.1 Понятие вовлеченности в рекреационно-оздоровительную и спортмассовую деятельность

Одной из основных причин, по которой вовлеченность старшеклассников в спортивные и оздоровительные мероприятия важна, является поддержание физического здоровья. В условиях малоподвижного образа жизни, который часто сопровождает молодежь, занятия спортом становятся необходимыми для укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний. Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению обмена веществ, укреплению сердечно-сосудистой системы и повышению общей выносливости. Кроме того, массовая спортивная деятельность играет важную роль в психоэмоциональном состоянии учащихся.

Социальная интеграция также является важным аспектом вовлеченности в спортивную деятельность. Участие в массовых мероприятиях создает возможности для общения и взаимодействия с другими подростками, что способствует формированию дружеских связей и укреплению социальных навыков. Не менее важно и развитие лидерских качеств. Спортивные соревнования требуют от участников не только физической силы, но и умения работать в команде, принимать решения и нести ответственность за результаты. Эти навыки будут полезны учащимся не только в спорте, но и в их будущей профессиональной деятельности.

Популяризация здорового образа жизни среди молодежи также имеет большое значение и в силу этого привлекает внимание исследователей. Так, Е.С. Планидин в работе «Спортивно-оздоровительная деятельность в структуре рекреационной активности современной российской молодежи» отмечает, что спортивно-оздоровительная деятельность является в настоящее время важным направлением рекреационной активности современной российской молодежи, выступая одновременно важнейшим параметром здорового образа жизни представителей рассматриваемой социально-демографической группы, оказывая непосредственное воздействие на состояние здоровья молодого поколения, показатели его работоспособности, адаптации к условиям постоянно меняющейся внешней среды. На уровень вовлеченности молодежи в спортивно-оздоровительную деятельность влияют две группы факторов: внутренние и внешние. В отличие от внешних факторов, не зависящих от молодежи, внутренние факторы включают

личностные характеристики молодых людей, их ценностные установки и ориентации, направленные на спорт, особенности социализации в данной сфере. Перспективы исследования. Проблемы, связанные со спецификой спортивно-оздоровительной деятельности, ее местом в структуре рекреационной активности современной российской молодежи, факторами, оказывающими воздействие на формирование потребности молодежи в реализации спортивно-оздоровительной деятельности, представляют значительный интерес для исследователей [1, с. 148].

Обращаясь к этому же вопросу в работе о месте спортивно-оздоровительной деятельности в системе рекреации с точки зрения его социального аспекта, Е.С. Планидин указывает, что «спортивно-оздоровительная деятельность, ее рекреационный ресурс в комплексе удовлетворяют потребность человека в движении, что обусловлено не только биологической потребностью человека, но и социальной необходимостью. Рекреационный потенциал спортивно-оздоровительной деятельности в современном обществе обладает возможностями интегрировать две фундаментальные социокультурные составляющие: человека и общества» [1, с. 149].

О.В. Ионова в исследовании на тему «Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи» [2, с. 72] постаралась теоретически осмыслить физкультурную деятельность как разновидность проведения досуга и социологического исследования видов этой деятельности для определения ее направлений, эффективно способствующих сохранению здоровья молодежи. На основе широкого пласта практических данных автором выявлено, что занятия в спортивных секциях и в современных спортивных клубах являются основными направлениями физкультурно-оздоровительной деятельности, способствующими формированию здорового образа жизни студенческой молодежи.

П.С. Самыгин с соавтором в работе «Особенности социализации современной российской молодежи в сфере спорта» указывают, что систематические занятия спортом, предусматривающие регулярные тренировки, планирование спортивных нагрузок и состязаний на продолжительные периоды времени, способствуют формированию навыков упорного труда, направленного на достижение успехов в других сферах человеческой деятельности, не связанных со спортом.

Исследователи отмечают, что занятия различными видами спорта способствуют формированию определенных ценностных ориентаций индивида, влияют на складывание общесоциальной направленности личности. В процессе приобщения к спортивной деятельности особо важное значение имеет исходная мотивация лица, намеревающегося начать заниматься спортом, вступить в ту или иную секцию: данная исходная мотивация

определяет другие мотивации в течение всей последующей спортивной карьеры, оказывая определенное воздействие на поведение указанных лиц в их повседневной жизни. Авторами делается вывод, в соответствии с которым в рамках пропаганды ценностей спорта среди молодежи, вовлечения молодых людей в спортивную деятельность акцент необходимо делать в первую очередь на гуманистической составляющей современного спорта. В данной ситуации актуальность приобретает философия олимпизма, в соответствии с которой главным в спортивных состязаниях является не победа над соперником, а преодоление самого себя, собственных слабостей и недостатков [3, с. 74].

1.2 Общая характеристика рекреационно-оздоровительной и спортмассовой деятельности как предмета вовлечения

Рекреационная деятельность, по словам О.П. Ватраль, представляет собой «важный аспект жизни человека, направленный на восстановление сил, улучшение здоровья и общее благополучие» [4, с. 95]. Эта деятельность «включает в себя разнообразные формы отдыха, развлечений и физической активности». Рекреация может происходить как в организованной, так и в неформальной обстановке. Основной целью рекреационной деятельности является снятие стресса и улучшение психоэмоционального состояния.

И.В. Манжелей с соавторами считают, что существует несколько видов рекреационной деятельности, включая физическую, социальную и культурную. Физическая рекреация включает в себя занятия спортом, прогулки на свежем воздухе и активные игры. Социальная рекреация направлена на взаимодействие с другими людьми, например, через участие в групповых мероприятиях. Культурная рекреация связана с посещением музеев, театров и культурных мероприятий [5, с. 37].

Рекреационная деятельность может быть организована на уровне государства, сообществ или индивидуально. Государственные программы часто направлены на развитие инфраструктуры для рекреации, создание парков и зон отдыха. Сообщества могут организовывать мероприятия, способствующие социальной активности и взаимодействию. Индивидуальная рекреация подразумевает выбор форм отдыха в зависимости от личных предпочтений и интересов.

Важным аспектом рекреационной деятельности является ее влияние на здоровье. Регулярные занятия физической активностью способствуют укреплению иммунной системы и улучшению общего самочувствия. Также рекреация помогает предотвратить множество заболеваний, включая сердечно-сосудистые и психические расстройства. Психологический аспект рекреации не менее важен, так как отдых позволяет снять напряжение и восстановить душевное равновесие.

Рекреация также играет значительную роль в социальном развитии. Она способствует формированию социальных связей и укреплению дружбы. Совместные занятия спортом или участие в культурных мероприятиях создают возможности для общения и взаимодействия. Кроме того, рекреационная деятельность может быть важным фактором для формирования культурной идентичности.

В условиях урбанизации и стремительного развития технологий рекреационная деятельность становится все более разнообразной. Появляются новые формы отдыха, такие как экотуризм, спортивные мероприятия и фестивали. Важно отметить, что рекреация должна быть доступна для всех слоев населения. Необходимо создавать условия для участия в рекреационных мероприятиях, независимо от возраста и физической подготовки.

Таким образом, рекреационная деятельность является неотъемлемой частью жизни каждого человека. Она способствует улучшению здоровья, социальной активности и культурного развития. В условиях современного мира, где стресс и напряжение становятся повседневной нормой, рекреация приобретает особую значимость. Поэтому важно уделять внимание организации и развитию рекреационных мероприятий, чтобы каждый мог найти подходящий способ отдыха и восстановления. Рекреация – это не только способ провести время, но и залог здоровья и счастья.

Спортмассовая работа – это важный аспект физической культуры, направленный на массовое вовлечение населения в занятия физической активностью и спортом. Основная цель спортмассовой работы заключается в «популяризации здорового образа жизни» [6 с. 212]. Она охватывает широкий спектр мероприятий, которые проводятся для различных возрастных групп. Спортмассовая работа способствует не только физическому развитию, но и укреплению социальной связи между людьми. При этом И.Е. Пономарев с соавторами справедливо пишут, что «... массовый спорт характеризуется принципиальными отличиями от профессионального спорта, где соответствующая деятельность является основной для занимающихся ею спортсменов, представляет собой их профессию. В массовой спортивной деятельности, в свою очередь, основной акцент делается на личностном развитии спортсменов, которое может быть направлено как на удовлетворение их собственных потребностей и интересов, так и на решение задач общесоциального характера» [7, с.150]

Одним из ключевых направлений спортмассовой работы является организация спортивных мероприятий. Это могут быть как соревнования, так и фестивали, рассчитанные на широкую аудиторию. Важным элементом является доступность этих мероприятий для всех желающих. Спортмассовая работа также включает в себя обучение

основам физической культуры и спорта [8, с. 102]. Это позволяет людям развивать навыки и уверенность в своих силах.

Спортмассовая работа активно реализуется через различные учреждения, такие как школы, спортивные клубы и центры. Важно, чтобы эти учреждения предлагали разнообразные программы, соответствующие интересам и возможностям населения. Привлечение молодежи к занятиям спортом – одна из приоритетных задач. Молодежь играет ключевую роль в формировании спортивной культуры общества.

Спортмассовая работа способствует формированию здоровых привычек с раннего возраста. Дети, вовлеченные в физическую активность, чаще становятся взрослыми, ведущими активный образ жизни. Взрослые также не должны оставаться в стороне. Для них организуются различные мероприятия, которые помогают поддерживать физическую форму.

Социальные аспекты спортмассовой работы не менее важны. Спорт объединяет людей, способствует развитию командного духа и взаимопомощи. В рамках спортмассовой работы проводятся мероприятия, способствующие интеграции различных социальных групп. Это особенно актуально в многонациональных обществах, где спорт может стать объединяющим фактором.

Спортмассовая работа также включает в себя популяризацию различных видов спорта. Это позволяет людям найти то, что им действительно нравится. Разнообразие видов спорта помогает каждому выбрать подходящее занятие. Важно, чтобы люди понимали, что заниматься спортом можно в любом возрасте.

Проведение массовых спортивных акций, таких как «Спорт для всех», помогает привлечь внимание к физической активности [9, с. 729]. Эти мероприятия часто сопровождаются лекциями и мастер-классами. Они дают возможность людям узнать больше о здоровом образе жизни и правильном питании. Спортмассовая работа также включает в себя организацию спортивных секций и кружков. Это позволяет людям заниматься спортом регулярно и систематически.

Спортмассовая работа требует активного участия государства и общественных организаций. Финансирование и поддержка таких инициатив играют ключевую роль в их успешной реализации. Важно, чтобы программы были направлены на развитие инфраструктуры для занятий спортом. Спортивные площадки, стадионы и тренажерные залы должны быть доступны для всех.

Итак, спортмассовая работа является важным инструментом в формировании здорового общества. Она помогает людям вести активный образ жизни и развивать спортивные навыки. Спорт объединяет людей, способствует укреплению социальных

связей и формированию положительного имиджа физической культуры. Поэтому необходимо продолжать развивать и поддерживать спортмассовую работу на всех уровнях. Здоровье и активность – это основа счастья и благополучия.

Вовлеченность учащихся старших классов Приморского края в рекреационно-оздоровительную и спортмассовую деятельность является актуальной задачей, требующей комплексного подхода. Прежде всего, необходимо учитывать интересы и потребности молодежи [10]. Для этого важно проводить регулярные опросы и анкетирования, чтобы понять, какие виды активности наиболее привлекательны для старшеклассников.

Одним из эффективных способов повышения вовлеченности является организация разнообразных спортивных мероприятий. Спортивные турниры, соревнования и фестивали могут стать отличной возможностью для учащихся проявить свои навыки и таланты. Важно, чтобы эти мероприятия проводились не только на уровне школ, но и на уровне района или края. Это создает дополнительные стимулы для участия.

Создание спортивных секций и кружков по интересам также может способствовать повышению вовлеченности. Учащиеся должны иметь возможность выбирать виды спорта, которые им нравятся, будь то футбол, волейбол, плавание или боевые искусства. Привлечение квалифицированных тренеров и специалистов поможет повысить качество занятий и привлечь больше участников.

Внедрение программ по обучению основам физической культуры и здорового образа жизни в школьную программу также играет важную роль. Учащиеся должны понимать, как физическая активность влияет на их здоровье и общее самочувствие. Проведение лекций и мастер-классов по правильному питанию и фитнесу поможет сформировать у молодежи устойчивые привычки.

Не менее важным аспектом является создание комфортной инфраструктуры для занятий спортом. Спортивные площадки, тренажерные залы и открытые пространства должны быть доступны для всех учащихся. Обновление и модернизация существующих объектов также могут привлечь больше молодежи к активному отдыху.

Совместные мероприятия с родителями и местным сообществом помогут создать атмосферу поддержки и вовлеченности. Проведение семейных спортивных дней или выездных мероприятий может сплотить учащихся и их семьи, а также повысить интерес к физической активности [6].

Использование социальных сетей и современных технологий для продвижения спортивных мероприятий также может значительно увеличить вовлеченность. Создание групп и страниц, где будут публиковаться новости о предстоящих событиях, позволит

молодежи быть в курсе всех мероприятий. Визуальный контент, такой как фотографии и видео, может привлечь внимание и вызвать интерес.

Важным шагом является сотрудничество с местными спортивными клубами и организациями. Партнерство с профессиональными спортсменами и тренерами может вдохновить учащихся на занятия спортом. Проведение открытых тренировок и мастер-классов с участием известных спортсменов создаст дополнительные мотивации для участия.

Создание системы поощрений для активных участников спортивных мероприятий также может повысить уровень вовлеченности. Награды, сертификаты и грамоты за участие в соревнованиях или активностях могут стать отличным стимулом для учащихся. Это будет способствовать формированию положительного имиджа спорта в глазах молодежи.

Внедрение проектной деятельности в рамках спортивных мероприятий также может стать эффективным инструментом. Учащиеся могут разрабатывать собственные проекты, направленные на популяризацию здорового образа жизни и физической активности. Это даст им возможность проявить креативность и ответственность.

Необходимо также обратить внимание на эксклюзивность спортивных мероприятий. Создание условий для участия детей с ограниченными возможностями здоровья поможет сделать спорт доступным для всех. Это не только повысит уровень вовлеченности, но и создаст атмосферу равенства и поддержки.

Таким образом, повышение уровня вовлеченности учащихся старших классов Приморского края в рекреационно-оздоровительную и спортмассовую деятельность требует комплексного подхода. Важно учитывать интересы молодежи, создавать комфортные условия для занятий спортом и активно включать их в организацию мероприятий. Только совместными усилиями можно достичь значительных результатов и сформировать у молодежи устойчивую привычку к физической активности и здоровому образу жизни. Спорт и активный отдых должны стать неотъемлемой частью жизни каждого учащегося, способствуя их физическому и социальному развитию.

1.3 Психофизиологическая характеристика обучающихся старших классов

Шаповаленко И.В. даёт следующее определение юности: «Юность – немаловажный период в развитии человека, в этот период совершается вступление человека в зрелую жизнь. Это мир, существующий между миром взрослых и детей. Это пора окончания физического созревания, центральными признаками которой являются скелетная зрелость, появление вторичных половых признаков и скачок в росте» [11].

Психическая характеристика учащихся старших классов является важной темой, которая требует внимания как со стороны педагогов, так и родителей. Этот возрастной период, охватывающий 15-17 лет, сопровождается значительными изменениями в психическом развитии подростков. В это время учащиеся начинают формировать свою индивидуальность и осознавать свои ценности. Они становятся более критичными и способны к саморефлексии.

Одним из ключевых аспектов психической характеристики является эмоциональная нестабильность. Подростки часто испытывают сильные эмоции, которые могут колебаться от радости до депрессии. Эти эмоциональные изменения могут быть вызваны как внутренними, так и внешними факторами. Важно отметить, что в этом возрасте учащиеся стремятся к независимости. Они начинают искать свое место в мире и пробовать различные роли. Это может привести к конфликтам с родителями и учителями.

Социальные связи становятся особенно важными для подростков. Учащиеся старших классов стремятся к общению и взаимодействию с ровесниками. Они начинают осознавать значимость дружбы и поддержки со стороны сверстников. В то же время, влияние группы может быть, как положительным, так и отрицательным. Подростки могут поддаваться давлению со стороны сверстников, что иногда приводит к рискованному поведению.

Когнитивные способности учащихся в этом возрасте также развиваются. Подростки становятся более способными к абстрактному мышлению и анализу. Они могут рассматривать различные точки зрения и делать выводы на основе логики. Это развитие когнитивных навыков способствует их успехам в учебе. Однако, несмотря на растущую способность к анализу, подростки все еще могут принимать импульсивные решения.

Самооценка играет значительную роль в психической характеристике старшеклассников. Многие из них сравнивают себя с другими и могут испытывать неуверенность в своих силах. Высокая самооценка способствует уверенности в себе и мотивации к достижению целей. Напротив, низкая самооценка может привести к тревожности и депрессии. Поддержка со стороны учителей и родителей может помочь подросткам развить положительное восприятие себя.

Психическое здоровье учащихся старших классов также зависит от их уровня стресса. Учебные нагрузки, экзамены и давление со стороны окружающих могут вызывать значительный стресс. Важно научить подростков эффективным стратегиям управления стрессом. Спортивные занятия, хобби и общение с друзьями могут помочь справляться с напряжением.

Развитие идентичности – еще одна важная характеристика этого возраста. Подростки начинают задаваться вопросами о том, кто они есть и чего хотят от жизни. Это может включать в себя эксперименты с внешностью, стилем и интересами. Они могут искать свое призвание и определять свои жизненные цели.

Кроме того, в этом возрасте учащиеся начинают осознавать социальные и культурные различия. Они становятся более чувствительными к вопросам справедливости и равенства. Это может привести к активной позиции в социальных вопросах и стремлению к изменениям. Подростки также могут проявлять интерес к политике и общественным движениям.

Взаимоотношения с родителями и взрослыми продолжают оставаться важным аспектом психической характеристики. Подростки часто стремятся к большей независимости, что может привести к конфликтам. Однако поддержка и понимание со стороны родителей могут помочь сохранить здоровые отношения. Важно, чтобы родители были открыты для общения и готовы выслушать своих детей.

Итак, психическая характеристика учащихся старших классов является многогранной и сложной. Этот период жизни сопровождается значительными изменениями, которые влияют на эмоциональное, социальное и когнитивное развитие. Понимание этих характеристик может помочь педагогам и родителям лучше поддерживать подростков в их стремлении к самоопределению и личностному росту. Создание поддерживающей и открытой среды поможет учащимся преодолевать трудности и развиваться в полноценные личности. Важно помнить, что каждый подросток уникален, и его психическая характеристика формируется под влиянием множества факторов. Поддержка, понимание и внимание к их потребностям могут сыграть ключевую роль в их развитии и благополучии.

Физиологическая характеристика учащихся старших классов охватывает множество аспектов, связанных с физическим развитием и состоянием здоровья подростков. В этот период, который обычно включает возраст от 15 до 17 лет, происходит множество изменений в организме, связанных с половым созреванием. У мальчиков и девочек наблюдаются различные темпы роста и развития, что влияет на их физическую активность и спортивные достижения.

В возрасте старших классов подростки достигают пика своего роста, и это время характеризуется значительным увеличением мышечной массы у мальчиков и накоплением жировой ткани у девочек. Эти изменения могут повлиять на самооценку и восприятие своего тела, что особенно важно в контексте подростковой психологии. Физическая активность в этом возрасте становится особенно значимой, так как она способствует не

только поддержанию здоровья, но и улучшению настроения и психоэмоционального состояния.

Сердечно-сосудистая система подростков также претерпевает изменения. Сердце становится более мощным, а кровеносные сосуды расширяются, что улучшает кровообращение и насыщение тканей кислородом. Однако, в связи с увеличением учебных нагрузок и стресса, учащиеся могут испытывать проблемы с сердечно-сосудистой системой, такие как повышенное артериальное давление. Важно, чтобы подростки уделяли внимание своей физической активности, чтобы поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы.

Кости и суставы подростков также находятся в стадии активного развития. В это время происходит укрепление костной ткани и увеличение плотности костей. Однако, из-за интенсивных тренировок или неправильной физической нагрузки, учащиеся могут столкнуться с травмами. Поэтому важно соблюдать баланс между физической активностью и отдыхом. Спортивные занятия должны быть разнообразными и включать в себя как кардионагрузки, так и силовые тренировки.

Питание играет ключевую роль в физиологическом развитии старшеклассников. Подростки нуждаются в большом количестве питательных веществ для поддержания роста и развития. Белки, углеводы, жиры, витамины и минералы должны быть сбалансированы в их рационе. Неправильное питание может привести к дефициту необходимых веществ, что негативно скажется на здоровье и физическом состоянии. Учащиеся должны быть осведомлены о важности здорового питания и его влиянии на их организм.

Состояние иммунной системы также имеет значение в этот период. Подростки подвержены различным инфекциям и заболеваниям, особенно в условиях учебного стресса и недостатка сна. Регулярные физические упражнения, здоровое питание и достаточное количество отдыха способствуют укреплению иммунной системы. Учащиеся должны понимать, что забота о своем здоровье — это не только физическая активность, но и соблюдение режима дня.

Сон является еще одним важным аспектом физиологической характеристики старшеклассников. В этом возрасте подростки нуждаются в 8-10 часах сна для обеспечения нормального функционирования организма. Недостаток сна может привести к ухудшению концентрации, снижению успеваемости и повышению уровня стресса. Поэтому важно создать комфортные условия для сна и соблюдать режим.

Кожа и волосы подростков также претерпевают изменения в результате гормональных колебаний. У многих учащихся появляются акне и другие проблемы с кожей, что может повлиять на их самооценку. Уход за кожей и правильное питание могут помочь

справиться с этими проблемами. Важно также помнить о том, что гормональные изменения могут вызывать эмоциональные колебания, что требует понимания и поддержки со стороны взрослых.

Физиологическая характеристика учащихся старших классов также включает в себя развитие координации и моторики. В этом возрасте подростки становятся более ловкими и способны к выполнению сложных физических задач. Это открывает возможности для участия в различных видах спорта и активного отдыха. Спортивные достижения могут повысить самооценку и уверенность в себе.

Важно отметить, что каждый подросток индивидуален, и его физиологические характеристики могут значительно различаться. Генетические факторы, уровень физической активности и питание оказывают влияние на развитие. Педагоги и родители должны учитывать эти аспекты, чтобы поддерживать учащихся в их физическом развитии.

В заключение, физиологическая характеристика учащихся старших классов является комплексным понятием, включающим в себя множество факторов, влияющих на здоровье и развитие подростков. Понимание этих характеристик поможет создать оптимальные условия для их роста и формирования. Забота о здоровье, правильное питание и регулярная физическая активность должны стать неотъемлемой частью жизни старшеклассников. Это поможет не только поддерживать физическое здоровье, но и развивать навыки, которые будут полезны им в будущем.

Не менее важными являются и психологические аспекты, связанные с физиологическим развитием. Подростковый возраст часто сопровождается эмоциональными колебаниями, поиском идентичности и стремлением к независимости. Поддержка со стороны родителей, учителей и сверстников играет ключевую роль в этом процессе. Психологическая устойчивость подростков зависит от их способности справляться со стрессом и адаптироваться к изменениям, происходящим в их жизни.

Окружение также оказывает значительное влияние на физиологическое развитие учащихся. Условия жизни, уровень стресса в семье и школе, доступ к физической активности и здоровому питанию могут варьироваться. Создание поддерживающей и безопасной среды поможет подросткам развиваться гармонично и уверенно. Участие в спортивных секциях или клубах может способствовать не только физическому развитию, но и социальной интеграции, что также важно для психологического комфорта.

Образовательные учреждения играют важную роль в формировании здоровых привычек у подростков. Включение в учебный процесс тем, связанных с физической активностью и здоровым образом жизни, может помочь учащимся осознать важность заботы о своем теле. Программы по физическому воспитанию, занятия спортом и

информационные кампании о здоровом питании могут значительно повлиять на их выбор и поведение.

Итак, физиологическая характеристика учащихся старших классов представляет собой многогранный аспект, включающий в себя физическое, психологическое и социальное развитие. Понимание этих особенностей поможет создать условия для полноценного роста и формирования здоровых привычек у подростков. Забота о здоровье, внимание к своему телу и умение справляться с эмоциональными вызовами – это навыки, которые помогут им не только в школьной жизни, но и в будущем. Поддержка со стороны взрослых и сверстников, а также создание благоприятной образовательной среды будут способствовать успешному развитию и социальной адаптации старшеклассников.

Резюмируем обнаруженные характеристики в таблице 1.

Таблица 1 – Психофизиологические характеристика учащихся 15-16 лет

Категория	Характеристика
Физические характеристики	Рост и развитие. Бурный рост, особенно у девочек. У мальчиков рост может продолжаться до 18-20 лет.
	Половые различия. Завершение полового созревания у девочек, продолжающееся у мальчиков. Гормональные изменения влияют на физическое и эмоциональное состояние.
	Физическая активность. Высокий уровень энергии, интерес к спорту и различным видам физической активности.
Психологические характеристики	Эмоциональная нестабильность. Резкие перепады настроения из-за гормональных изменений и социальных факторов.
	Поиск идентичности. Активное формирование собственных взглядов и ценностей.
	Социальная зависимость. Увеличение влияния мнения сверстников на поведение и принятие решений.
	Развитие критического мышления. Способность к абстрактному мышлению, задавание сложных вопросов.
Социальные характеристики	Увеличение значимости сверстников. Друзья становятся важной частью жизни, влияя на самооценку.
	Конфликты с родителями. Стремление к независимости может вызывать конфликты.
	Интерес к романтическим отношениям. Начало активного развития романтических чувств и отношений.
Когнитивные характеристики	Улучшение учебных навыков. Способность осваивать сложные концепции и навыки.
	Развитие способности к планированию. Начало планирования будущего, постановка целей.
	Повышенная чувствительность к стрессу. Возрастает восприимчивость к стрессовым ситуациям.

В целом же психофизиологические характеристики подростков в возрасте 15-16 лет являются важным аспектом их развития и могут влиять на поведение, обучение и социальные взаимодействия.

Психофизиологическая характеристика учащихся старших классов играет ключевую роль в их вовлеченности в рекреационно-оздоровительную и спортмассовую деятельность. В этот период жизни подростки проходят через значительные изменения, как физического, так и психологического характера. Эти изменения влияют на их интересы, мотивацию и уровень активности.

Во-первых, физическое развитие учащихся в старших классах сопровождается ростом силы, выносливости и координации. Эти изменения создают основу для занятий спортом. Подростки становятся более уверенными в своих физических способностях, что способствует их желанию участвовать в спортивных мероприятиях.

Во-вторых, психоэмоциональное состояние учащихся также сильно влияет на их вовлеченность. Период подросткового возраста часто сопровождается эмоциональными колебаниями. Спорт может стать отличным способом для снятия стресса и напряжения. Учащиеся, активно занимающиеся физической активностью, чувствуют себя более уравновешенными и счастливыми.

Кроме того, социальные аспекты играют важную роль в вовлеченности. В старших классах подростки стремятся к общению и взаимодействию с ровесниками. Спортивные мероприятия создают возможности для социализации, что делает их привлекательными. Участие в командах и группах помогает учащимся находить друзей и укреплять социальные связи.

Также стоит отметить, что индивидуальные различия в психофизиологических характеристиках учащихся могут влиять на их предпочтения в видах спорта. Например, некоторые подростки могут быть более склонны к командным видам спорта, в то время как другие предпочитают индивидуальные занятия. Это разнообразие интересов создает возможности для вовлечения всех учащихся, независимо от их физических данных.

Мотивация играет центральную роль в вовлеченности. Учащиеся, имеющие высокую самооценку и уверенность в своих силах, более склонны к участию в спортивных мероприятиях. Психологическая поддержка со стороны учителей и тренеров может значительно повысить уровень мотивации. Когда подростки видят, что их усилия ценятся, они становятся более активными.

Когнитивные особенности также влияют на вовлеченность. Учащиеся, обладающие хорошими аналитическими способностями, могут лучше понимать стратегии игры и тактики, что делает их более заинтересованными в занятиях спортом. Эта когнитивная вовлеченность способствует улучшению результатов и повышению интереса к физической активности.

Физиологические аспекты, такие как уровень энергии и выносливости, также имеют значение. Подростки, чувствующие себя физически активными и энергичными, более склонны участвовать в спорте. Регулярные занятия физической активностью способствуют повышению общего уровня энергии, создавая порочный круг вовлеченности.

Важно учитывать, что психофизиологические характеристики могут изменяться в зависимости от внешних факторов, таких как семья, друзья и общество. Поддержка со стороны родителей и сверстников может значительно повысить уровень вовлеченности в спорт. Если учащиеся видят, что их окружение активно занимается физической активностью, они с большей вероятностью будут следовать этому примеру.

Роль учителей и тренеров также нельзя недооценивать. Профессиональные и поддерживающие наставники могут вдохновить учащихся на занятия спортом. Они могут помочь подросткам развивать навыки и уверенность в себе, что способствует их вовлеченности.

Кроме того, программы, направленные на развитие физической культуры в школах, могут быть адаптированы в зависимости от психофизиологических характеристик учащихся. Это позволит создать более индивидуализированный подход к обучению и вовлечению в спорт.

Внедрение различных видов активности, таких как йога, танцы или командные игры, может помочь привлечь внимание разных групп учащихся. Это разнообразие позволит каждому найти что-то для себя, что повысит уровень вовлеченности.

Также стоит отметить, что участие в рекреационно-оздоровительных мероприятиях способствует улучшению здоровья учащихся. Регулярная физическая активность помогает укрепить иммунную систему и улучшить общее самочувствие. Это, в свою очередь, создает положительный настрой и желание заниматься спортом.

Таким образом, психофизиологическая характеристика учащихся старших классов напрямую влияет на их вовлеченность в рекреационно-оздоровительную и спортмассовую деятельность. Учитывая эти особенности, можно создать условия, способствующие активному участию подростков в спортивных и оздоровительных мероприятиях, что, в свою очередь, будет способствовать их физическому и психическому развитию.

Можно назвать следующие рекомендации для повышения вовлеченности учащихся старших классов в рекреационную и спортмассовую работу:

- 1 Индивидуальный подход. Учитывая разнообразие психофизиологических характеристик, важно разрабатывать программы, которые могут адаптироваться к интересам и потребностям каждого учащегося. Индивидуальные тренировки и занятия могут помочь учащимся развивать свои сильные стороны и преодолевать слабости.

2 Создание поддерживающей среды. Важно, чтобы учащиеся чувствовали поддержку со стороны учителей, родителей и сверстников. Поддерживающая атмосфера может значительно повысить уровень уверенности подростков и их желание участвовать в спортивных мероприятиях.

3 Разнообразие видов активности. Включение различных видов спорта и физической активности в школьную программу может привлечь больше учащихся. Это может быть, как командный спорт, так и индивидуальные занятия, такие как фитнес, танцы или йога.

4 Мотивационные программы. Введение систем поощрений за участие в спортивных мероприятиях может стимулировать учащихся. Это могут быть как сертификаты, так и награды, которые будут вдохновлять подростков на активное участие.

5 Обучение и развитие навыков. Проведение мастер-классов и тренировок, направленных на развитие конкретных навыков, может помочь учащимся стать более уверенными в себе и своих способностях. Это также может повысить их интерес к занятиям спортом.

6 Социальные мероприятия. Организация спортивных праздников, турниров и соревнований может создать атмосферу дружбы и сотрудничества среди учащихся. Такие мероприятия способствуют не только физической активности, но и укреплению социальных связей.

7 Информирование о пользе физической активности. Проведение семинаров и лекций о пользе регулярной физической активности для здоровья и общего самочувствия может повысить осведомленность учащихся и мотивировать их к занятиям спортом.

8 Работа с родителями. Вовлечение родителей в спортивные мероприятия и программы может способствовать созданию более активной и поддерживающей среды для учащихся. Родители могут стать примером для своих детей, демонстрируя важность физической активности.

Выводы

Решая первую задачу исследования, выяснили, что в условиях малоподвижного образа жизни, который часто сопровождает молодежь, занятия спортом становятся необходимыми для укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний. Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению обмена веществ, укреплению сердечно-сосудистой системы и повышению общей выносливости. Массовая спортивная деятельность играет важную роль в психоэмоциональном состоянии учащихся.

Решая вторую задачу исследования, выяснили, что повышение уровня вовлеченности учащихся старших классов Приморского края в рекреационно-оздоровительную и спортмассовую деятельность требует комплексного подхода. Важно учитывать интересы молодежи, создавать комфортные условия для занятий спортом и активно включать их в организацию мероприятий. Только совместными усилиями можно достичь значительных результатов и сформировать у молодежи устойчивую привычку к физической активности и здоровому образу жизни. Спорт и активный отдых должны стать неотъемлемой частью жизни каждого учащегося, способствуя их физическому и социальному развитию.

Решая третью задачу исследования, выяснили, что психофизиологические характеристики учащихся старших классов играют важную роль в их вовлеченности в рекреационно-оздоровительную и спортмассовую деятельность. Учитывая эти особенности и создавая благоприятные условия для занятия спортом, можно значительно повысить уровень физической активности подростков, что положительно скажется на их здоровье, психическом состоянии и социальной адаптации. В конечном итоге, это приведет к формированию здорового и активного образа жизни, что является важным аспектом в современном обществе

Список использованных источников

- 1 Планидин Е.С. Спортивно-оздоровительная деятельность в структуре рекреационной активности современной российской молодежи // Гуманитарий Юга России. – 2021. – Том. 10. – №3. – С.148-158.
- 2 Ионова О.В. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2020. – №3(55). – С. 71-80.
- 3 Самыгин П.С., Самыгин С.И. Особенности социализации современной российской молодежи в сфере спорта // Гуманитарий Юга России. – 2020. – №4. – С. 73-88.
- 4 Ватраль О.П., Чесно А.В. Особенности внимания студентов в процессе занятий физической культурой // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2020. – №35. – С.94-96.
- 5 Манжелей И.В., Иванова С.В., Колунин Е.Т. Организация физкультурно-спортивной досуговой деятельности населения Учебное пособие. – СПб.: Тюменский государственный, 2023. – 192 с.
- 6 Мартиросян М.Н., Аксанова А.Р. Оздоровительные аспекты физической культуры и массового спорта детей и молодежи // Стратегия развития физкультурного образования и воспитания здорового образа жизни у молодежи в современных условиях. – 2024. – С.212-215.
- 7 Пономарев И.Е., Самыгин П.С., Самыгина Л.В. Воспитательный потенциал массового спорта и проблемы его реализации в среде современной российской молодежи // Наука. Образование. Современность. – 2024. – №2. – С.149-155
- 8 Супрун А.С. Массовый спорт и его роль в социализации молодежи Рязанской области // Материалы ивановских чтений. – 2023. – №4 (43). – С. 102-108.
- 9 Максимова М.М., Харлан А.Л. Воркаут как один из аспектов физической культуры и массового спорта для детей и молодежи // Актуальные проблемы современной науки: взгляд молодых учёных. – 2023. – С.729-735.
- 10 Министерство физической культуры и спорта Приморского края [сайт]. – URL: <https://sportprimorsky.ru>
- 11 Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). – М.: Гардарики, 2005. – 349 с.