

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ
ПРАКТИКЕ

Студент:
гр.БПО-22-ФК1



подпись

П.П. Кудрявцев
Ф.И.О.

Руководитель практики:
к.п.н., доцент



подпись

Ю.Э. Гудков
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:



подпись

И.М. Самошкина
Ф.И.О.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ЗАДАНИЕ

на производственную научно-исследовательскую практику

Студент Кудрявцев П.П.

1. Срок прохождения практики: 20.04.26 – 16.05.26

2. Содержание практики:

Задание 1 Дать характеристику образовательного учреждения и системы физического воспитания.

Задание 2 Дать обоснование результатам прохождения аналитического этапа производственной научно-исследовательской практики.

Задание 3 Дать обоснования результатам прохождения исследовательского этапа производственной научно-исследовательской практики.

Дата выдачи задания: 20.04.2026

Руководитель практики

к.п.н., доцент



подпись

Ю.Э. Гудков
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной
безопасности

Студент Кудрявцев Р.М.
Группы БПО-22-ФК1

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин
Руководитель практики к.п.н., доцент, Гудков Ю.Э.

Инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, противопожарной безопасности прошел _____ /О.А. Барабаш /
(подпись уполномоченного лица)

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)


подпись

Кудрявцев Р.М.
Ф.И.О. (студента)

В период с 20 апреля по 16 мая 2026 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) производственную научно-исследовательскую практику. В качестве задания на практику нам были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной научно-исследовательской практики

Студент Кудрявцев П.П.

Группа БПО-22-ФК 1

Сроки прохождения практики: 20.04.26 – 16.05.26

Тема индивидуального задания на практику: «Анализ вовлеченности учащихся 10-х классов г. Уссурийска в рекреационно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность»

Виды (формы) работ	Название работ (мероприятия)	Дата	Количество отработанного времени	Отметка о выполнении
Аудиторное занятие	Установочная конференция об организации практики в образовательном учреждении Инструктаж по технике безопасности	20.04.26	2	<i>выполнено</i>
Участие в работе образовательного учреждения (аналитический / исследовательский этап)	Знакомство с деятельностью образовательного учреждения: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы. Разработка организационной документации для прохождения практики	С 21.04.26 по 11.05.26	10	<i>выполнено</i>
	Разработка методических документов и документов планирования урочных/внеурочных занятия, с подробным описанием разработанных средств педагогического воздействия		100	<i>выполнено</i>
	Выявление особенностей педагогического воздействия разработанных средств на исследуемый контингент занимающихся		50	<i>выполнено</i>
	Прохождение апробации с предоставлением руководителю свидетельств участия в научных мероприятиях. Предоставление руководителю акта внедрения от		20	<i>выполнено</i>

	администрации образовательного учреждения на базе которого проводилось исследовательская работа			
Оформление отчётных документов практики	Разработка и оформление всех разделов ВКР Загрузка Отчета в СЭД ВВГУ	С 11.05.26 по 14.05.26	34	<i>выполнено</i>
Итого:			216	

Дата выдачи задания на практику 20.04.2026

Срок сдачи студентом готового отчета 11.05.2026

Руководитель практики
к.п.н., доцент



Гудков Ю.Э.
Ф.И.О.

подпись

Задание принял(а)



Кудрявцев П.П.
Ф.И.О.

подпись

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по Производственной научно-исследовательской практики студена группы
БПО-22-ФК1 Кудрявцева Потапа Павловича.

Руководитель учебной практики доцент кафедры спортивно-педагогических
дисциплин Ю.Э. Гудков.

В данном Отчете представлены результаты выполнения следующих заданий:

- дана характеристика образовательного учреждения на базе которого проходила
производственная научно-исследовательская практика;

- дано обоснование результатам прохождения аналитического этапа
производственной научно-исследовательской практики;

- дано обоснование результатам прохождения исследовательского этапа
производственной научно-исследовательской практики.

Студен в основном справился с решением задач по организации исследования,
получил, обработал и изложил результаты аналитического этапа, обосновал результаты
исследовательского этапа практики, однако, в тексте имеются редакционные погрешности
и не точности форматирования.

Студент в необходимой мере предоставил требуемые материалы прохождения
практики с результатом на оценку – «Хорошо».

Руководитель практики _____ / Гудков Ю.Э. /

Содержание

Введение.....	3
Раздел 1 Характеристика образовательного учреждения и системы физического воспитания в МАОУ СОШ №25 имени В.Г. Асапова.....	4
Раздел 2 Результаты прохождения аналитического этапа производственной научно-исследовательской практики МАОУ СОШ №25 имени В.Г. Асапова.....	6
Раздел 3 Результаты прохождения исследовательского этапа производственной научно-исследовательской практики в МАОУ СОШ №25 имени В.Г. Асапова.....	22
Заключение.....	29
Список литературы.....	30
Приложения.....	31

Введение

Производственная научно-исследовательская практика является необходимой частью подготовки бакалавров направления «Педагогическое образование» и необходимым условием и фактором осмысления студентом важности и значения получаемых общих профессиональных компетенций. Данная практика является связующим звеном между теоретическими знаниями, полученными на дисциплинах учебного плана и практической деятельностью по внедрению этих знаний в профессиональную деятельность на заключительном этапе формирования компетенций. Цель практики – формирование ключевых компетенций профессиональной деятельности.

В соответствии с целью, решаются следующие задачи.

1. Дать характеристику образовательного учреждения и системы физического воспитания.
2. Дать обоснование результатам прохождения аналитического этапа практики
3. Дать обоснования результатам прохождения исследовательского этапа практики.

Производственная научно-исследовательская практика проходила на базе МАОУ СОШ №25 имени В.Г. Асапова с 20.04.2026 г. по 16.05.2026 г. Руководитель практики доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин Ю.Э. Гудков.

Содержательно практика представляла собой выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Применение (внедрение) разработанных средств в учебный процесс образовательного учреждения». Нами была изучена и дана характеристика деятельности образовательного учреждения и системы физического воспитания в МАОУ СОШ №25 имени В.Г. Асапова. Нами были разработаны средства педагогического воздействия и описаны организационно-методические особенности применения (внедрения) разработанных средств в учебный процесс за период практики. Также были разработаны и оформлены актуальные разделы ВКР.

Раздел 1 Характеристика образовательного учреждения и системы физического воспитания в МАОУ СОШ №25 имени В.Г. Асапова

Цель исследования: дать общую характеристику образовательному учреждению и определить организационно-методические особенности системы физического воспитания в МАОУ СОШ №25 имени В.Г. Асапова.

Задачи исследования:

1) познакомиться с образовательным учреждением в форме экскурсии и провести интервьюирование учителя по физической культуре на предмет структуры и содержания урочной и внеурочной деятельности по физической культуре в исследуемом образовательном учреждении;

2) дать краткую характеристику образовательному учреждению, изложить структурные и содержательные особенности системы физического воспитания;

3) составить сравнительную таблицу наличия (отсутствия) организационно-методических и предметных компонентов обеспечения учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию;

4) сформулировать положительные стороны системы физического воспитания в учреждении и критические (проблемные) аспекты системы физического воспитания в данном учреждении;

5) предоставить фотоотчет по материалам экскурсии (приложение А);

Решение **первой задачи** мы начали с знакомства с образовательным учреждением в форме экскурсии и провели интервьюирование учителя по физической культуре на предмет структуры и содержания урочной и внеурочной деятельности по физической культуре в исследуемом образовательном учреждении.

Далее, в рамках решения **второй задачи**, дадим краткую характеристику образовательному учреждению и определим структурные и содержательные особенности системы физического воспитания (Таблица 1).

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения МАОУ СОШ №25 имени В.Г. Асапова

1.	Адрес	Россия, Приморский край, г. Уссурийск, ул. Ленина, д. 70
2.	Административный статус	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа №25 с углубленным изучением отдельных предметов г. Уссурийска

3.	Руководители образовательного учреждения	Самошкина Ирина Михайловна.
4.	Количество обучающихся	1266
5.	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о, квалификация педагогов)	Путилина Елена Сергеевна (учитель физической культуры) Марков Сергей Михайлович (учитель физической культуры) Губина Татьяна Викторовна (учитель физической культуры) Двойнишникова Ксения Юрьевна (учитель физической культуры) Фильчакова Ольга Ивановна (учитель физической культуры)
6.	Средняя наполняемость классов	24

Раздел 2 Результаты прохождения аналитического этапа производственной научно-исследовательской практики

В процессе прохождения Преддипломной производственной практики нами было разработано примерное содержание **Введения** к ВКР представленное ниже, по теме «Анализ вовлеченности учащихся разных возрастных групп в самостоятельную рекреационную деятельность».

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 рекреационная деятельность помогает справляться со стрессом и тревожностью, которые часто испытывают учащиеся. Спорт способствует улучшению настроения и повышению самооценки.

Проблема исследования. Несмотря на острую востребованность вовлечения детей в рекреационную деятельность, исследований на эту тему в значительном количестве нами не обнаружено.

Объект. Физическое воспитание обучающихся.

Предмет исследования. Возрастные различия в уровне, формах и мотивах вовлеченности учащихся в самостоятельную рекреационную деятельность.

Цель исследования. Теоретическое обоснование вовлеченности учащихся разных возрастных групп в самостоятельную рекреационную деятельность.

Гипотеза исследования. Предполагается, что уровень вовлеченности в самостоятельную рекреационную деятельность снижается с возрастом учащихся, при этом качественно меняется её структура: у младших школьников преобладают игровые и двигательные формы, у старших подростков — статичные и цифровые формы рекреации.

Задачи исследования.

1 Выявить состояние проблемы по вовлеченности учащихся разных возрастных групп в рекреационную деятельность по результатам анализа литературных источников.

2 Определить и систематизировать потенциал практических рекомендаций для большей вовлеченности учащихся разных возрастных групп в рекреационную деятельность.

3 Внедрить практические рекомендации для повышения уровня активности учащихся в рекреационную 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

Методическая новизна. Собранный и проанализированный материал может стать основой методической разработки, направленной на повышение уровня вовлеченности учащихся разных возрастных групп в рекреационную деятельность.

Практическая значимость исследования состоит в том, что материалы данного исследования могут быть использованы для учащихся разных возрастных групп для повышения их активности в рекреационную деятельность.

Организация исследования Исследование проводилось на базе МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 25 имени В.Г. Асапова». Первый этап (подготовительный) включал анализ литературных источников и разработку анкет. Второй этап (основной) был посвящен массовому сбору данных: в нем приняли участие 90 учащихся трех возрастных групп (3–4, 5–8, 9–11 классы) методом стратифицированной выборки. Третий этап (аналитический) состоял в статистической обработке результатов, сравнительном анализе и формулировке выводов.

Апробация материалов исследования осуществлялась в процессе работы с обучающимися разных возрастных групп в условиях МАОУ СОШ №25.

Далее приведем основные тезисы (резюме) по **Первой главе** ВКР. Теоретические основы исследования вовлеченности учащихся разных возрастных групп 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 массовую спортивную 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 спортивную 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 спортивную 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.

Раздел 3 Результаты прохождения основного (исследовательского) этапа практики

В период практики нами было осуществлено внедрение разработанных в рамках **Второй главы ВКР** методических материалов. Ниже приведены организационные аспекты применения анализа вовлеченности учащихся в рекреационную деятельность.

Исследование вовлеченности учащихся разных возрастных групп в самостоятельную рекреационную деятельность проводилось среди учащихся разных возрастных групп, обучающихся в МАОУ СОШ №25 имени В.Г. Асапова и посещающих уроки физической культуры в 4 учебной четверти 2026 года.

Основным методом исследования было анкетирование. В Яндекс.Формах была закреплена анкета и учащиеся могли по ссылке ответить на вопросы. Анкета приведена в Приложении А.

В анкетировании участвовали следующие возрастные группы (таблица 1):

Таблица 1 – Состав опрошенных и деление их на группы

Класс	Число опрошенных
Младший возраст	
3 класс	10 человек
4 класс	10 человек
Средний возраст	
5 класс	10 человек
6 класс	10 человек
7 класс	10 человек
Подростковый возраст	
8 класс	10 человек
9 класс	10 человек
Старший возраст	
10 класс	10 человек
11 класс	10 человек
Итого	90 человек

Расписание занятий приведено в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 – Расписание занятий по физической культуре в 1 смену

День / Урок	1 (8:30)	2 (9:25)	3 (10:30)	4 (11:25)	5 (12:20)	6 (13:15)
Пн	5А	7А	9А	10А	3А	11А
Вт	5Б	7Б	9Б	10Б	3Б	11Б
Ср	3А	5А	7А	9А	10А	11А
Чт	3Б	5Б	7Б	9Б	10Б	11Б
Пт	5А	7А	9А	–	–	–
Сб	5Б	7Б	9Б	–	–	–

Таблица 3– Расписание занятий по физической культуре во 2 смену

День / Урок	1 (14:10)	2 (15:05)	3 (16:00)	4 (16:55)	5 (17:50)	6 (18:45)
Пн	4А	6А	8А	4Б	6Б	8Б
Вт	4А	6А	8А	4Б	6Б	8Б
Ср	4А	6А	8А	4Б	6Б	8Б
Чт	4А	6А	8А	4Б	6Б	8Б
Пт	4А	6А	8А	4Б	6Б	8Б
Сб	4А	6А	8А	4Б	6Б	8Б

Выбор анкетирования в качестве основного эмпирического метода объясняется рядом методологических и организационных причин. Анкетирование представляет собой стандартизированную форму массового опроса. В педагогике и социологии к нему прибегают часто, поскольку метод позволяет охватить много респондентов одновременно при умеренных затратах времени и ресурсов (Загвязинский В.И., 2008). В условиях общеобразовательной школы использование анкетирования наиболее оправданно: опрос учащихся нескольких классов удастся провести параллельно, не нарушая учебного расписания.

Важное преимущество анкетирования – снижение эффекта социальной желательности, когда респондент стремится дать ответ, угодный исследователю или педагогу. При работе с детьми и подростками это особенно значимо. Именно для обеспечения анонимности опрос организовали через платформу Яндекс.Формы. Каждый ученик проходил анкетирование самостоятельно по персональной ссылке без идентификации личности. Цифровой формат соответствует технологическим навыкам современных школьников (у большей части учащихся есть смартфоны). При этом исключаются ошибки, возникающие при ручной обработке бумажных бланков.

Закрытые вопросы с фиксированными вариантами ответов стандартизируют данные. Следовательно, результаты становятся сопоставимыми между разными возрастными группами. Сравнительный анализ – центральная задача работы, и унификация ответов выступает необходимым условием для его проведения.

Содержание анкеты разрабатывалось в соответствии с целью и задачами исследования. Каждый из пяти вопросов нацелен на получение сведений по конкретному аспекту изучаемой проблемы. Первый вопрос выполняет идентификационную функцию. Он предназначен для распределения респондентов по возрастным группам согласно классификации в таблице 1. Без переменной, фиксирующей возраст, межгрупповые сравнения невозможны.

Второй вопрос выявляет частоту самостоятельной физической активности учащихся во внеурочное время. Порядковая шкала частоты не только фиксирует факт участия в

рекреационной деятельности. Она позволяет дифференцировать респондентов по степени вовлеченности, что повышает информативность получаемых данных.

Третий вопрос ориентирован на изучение структуры рекреационных предпочтений в зависимости от возраста. Полученные сведения дают возможность установить наиболее распространенные формы самостоятельной двигательной активности внутри каждой возрастной группы. Результаты могут служить основой для разработки дифференцированных педагогических рекомендаций.

Четвертый вопрос посвящен выявлению субъективных и объективных барьеров, мешающих регулярным занятиям физической активностью. Анализ сдерживающих факторов необходим для формулирования обоснованных выводов и практических предложений по итогам исследования.

Пятый вопрос позволяет оценить роль уроков физической культуры как институционального фактора. Речь идет о влиянии организованных занятий на формирование устойчивой привычки к самостоятельной двигательной активности. Включение вопроса обусловлено необходимостью установить связь между школьным физическим воспитанием и самостоятельной рекреационной деятельностью во внеурочное время. Тем самым исследование приобретает выраженный прикладной педагогический характер.

Получив результаты опроса в Яндекс.Формах, мы обработали его результаты согласно выделенным возрастным группам. В таблице 4 и на рисунках 1-5 приведены результаты опроса 20 учащихся младшего школьного возраста.

Таблица 4 – Результаты анкетирования учащихся младшей возрастной группы (3-4 класс)

№	Вопрос / Вариант ответа	3 класс (n=10)	4 класс (n=10)	Итого	%
B2	Частота самостоятельной активности				
	Да, каждый день	5	4	9	45
	Да, несколько раз в неделю	3	4	7	35
	Иногда (1–2 раза в неделю)	2	2	4	20
	Редко (несколько раз в месяц)	0	0	0	0
	Нет, не занимаюсь	0	0	0	0
B3	Продолжительность одного периода активности				
	Менее 20 минут	1	1	2	10
	20–40 минут	3	4	7	35
	40–60 минут	4	3	7	35
	Более 1 часа	2	2	4	20
	Не занимаюсь самостоятельно	0	0	0	0
B4	Предпочитаемые виды деятельности				
	Прогулки и походы на свежем воздухе	6	7	13	65
	Езда на велосипеде / самокате / скейте	7	6	13	65
	Подвижные игры во дворе с друзьями	8	7	15	75

	Домашние тренировки (зарядка, упражнения)	3	4	7	35
	Плавание	2	3	5	25
	Другое	1	1	2	10
B5	Барьеры для физической активности				
	Нехватка времени из-за учебы	1	2	3	15
	Нет желания / лень	1	1	2	10
	Нет подходящего места	1	1	2	10
	Нет компании	0	1	1	5
	Есть дела поинтереснее (видеоигры и др.)	1	1	2	10
	Ничего не мешает, занимаюсь регулярно	6	4	10	50
B6	Влияние уроков физкультуры				
	Да, уроки очень мотивируют	6	5	11	55
	Скорее да, чем нет	3	4	7	35
	Скорее нет, чем да	1	1	2	10
	Нет, уроки никак не влияют	0	0	0	0
	Затрудняюсь ответить	0	0	0	0

Таблица 5 – Результаты анкетирования учащихся средней возрастной группы (5–7 классы, n=30)

№	Вопрос / Вариант ответа	5 класс (n=10)	6 класс (n=10)	7 класс (n=10)	Итого	%
B2	Частота самостоятельной активности					
	Да, каждый день	4	3	2	9	30
	Да, несколько раз в неделю	4	3	3	10	33
	Иногда (1–2 раза в неделю)	2	3	3	8	27
	Редко (несколько раз в месяц)	0	1	2	3	10
	Нет, не занимаюсь	0	0	0	0	0
B3	Продолжительность одного периода активности					
	Менее 20 минут	1	2	2	5	17
	20–40 минут	4	4	4	12	40
	40–60 минут	3	3	3	9	30
	Более 1 часа	2	1	1	4	13
	Не занимаюсь самостоятельно	0	0	0	0	0
B4	Предпочитаемые виды деятельности					
	Прогулки и походы на свежем воздухе	6	5	5	16	53
	Езда на велосипеде / самокате / скейте	5	5	4	14	47
	Подвижные игры во дворе с друзьями	5	4	3	12	40
	Домашние тренировки (зарядка, упражнения)	4	4	5	13	43
	Плавание	3	3	2	8	27
	Другое	1	2	2	5	17
B5	Барьеры для физической активности					
	Нехватка времени из-за учебы	3	4	4	11	37
	Нет желания / лень	2	2	2	6	20
	Нет подходящего места	1	1	1	3	10
	Нет компании	1	1	1	3	10
	Есть дела поинтереснее (видеоигры и др.)	1	1	2	4	13
	Ничего не мешает, занимаюсь регулярно	2	1	0	3	10

B6	Влияние уроков физкультуры					
	Да, уроки очень мотивируют	5	4	4	13	43
	Скорее да, чем нет	3	4	4	11	37
	Скорее нет, чем да	2	2	2	6	20
	Нет, уроки никак не влияют	0	0	0	0	0
	Затрудняюсь ответить	0	0	0	0	0

В таблице 6 приведены результаты анкетирования учащихся подростковой группы.

Таблица 6 – Результаты анкетирования учащихся подростковой группы (8–9 классы, n=20)

№	Вопрос / Вариант ответа	8 класс (n=10)	9 класс (n=10)	Итого	%
B2	Частота самостоятельной активности				
	Да, каждый день	2	1	3	15
	Да, несколько раз в неделю	3	3	6	30
	Иногда (1–2 раза в неделю)	3	3	6	30
	Редко (несколько раз в месяц)	2	2	4	20
	Нет, не занимаюсь	0	1	1	5
B3	Продолжительность одного периода активности				
	Менее 20 минут	2	3	5	25
	20–40 минут	4	4	8	40
	40–60 минут	3	2	5	25
	Более 1 часа	1	1	2	10
	Не занимаюсь самостоятельно	0	0	0	0
B4	Предпочитаемые виды деятельности				
	Прогулки и походы на свежем воздухе	5	4	9	45
	Езда на велосипеде / самокате / скейте	3	3	6	30
	Подвижные игры во дворе с друзьями	2	2	4	20
	Домашние тренировки (зарядка, упражнения)	5	5	10	50
	Плавание	2	2	4	20
	Другое	2	2	4	20
B5	Барьеры для физической активности				
	Нехватка времени из-за учебы	4	5	9	45
	Нет желания / лень	2	2	4	20
	Нет подходящего места	1	1	2	10
	Нет компании	1	0	1	5
	Есть дела поинтереснее (видеоигры и др.)	2	2	4	20
	Ничего не мешает, занимаюсь регулярно	0	0	0	0
B6	Влияние уроков физкультуры				
	Да, уроки очень мотивируют	3	3	6	30
	Скорее да, чем нет	4	4	8	40
	Скорее нет, чем да	2	2	4	20
	Нет, уроки никак не влияют	1	1	2	10
	Затрудняюсь ответить	0	0	0	0

В таблице 7 приведены результаты анкетирования учащихся старшей возрастной группы.

Таблица 7 – Результаты анкетирования учащихся старшей возрастной группы (10–11 классы, n=20)

№	Вопрос / Вариант ответа	10 класс (n=10)	11 класс (n=10)	Итого	%
B2	Частота самостоятельной активности				
	Да, каждый день	1	0	1	5
	Да, несколько раз в неделю	3	2	5	25
	Иногда (1–2 раза в неделю)	3	3	6	30
	Редко (несколько раз в месяц)	2	3	5	25
	Нет, не занимаюсь	1	2	3	15
B3	Продолжительность одного периода активности				
	Менее 20 минут	3	4	7	35
	20–40 минут	4	4	8	40
	40–60 минут	2	2	4	20
	Более 1 часа	1	0	1	5
	Не занимаюсь самостоятельно	0	0	0	0
B4	Предпочитаемые виды деятельности				
	Прогулки и походы на свежем воздухе	5	4	9	45
	Езда на велосипеде / самокате / скейте	2	1	3	15
	Подвижные игры во дворе с друзьями	1	1	2	10
	Домашние тренировки (зарядка, упражнения)	6	6	12	60
	Плавание	2	2	4	20
	Другое	2	3	5	25
B5	Барьеры для физической активности				
	Нехватка времени из-за учебы	5	6	11	55
	Нет желания / лень	2	2	4	20
	Нет подходящего места	1	0	1	5
	Нет компании	0	0	0	0
	Есть дела поинтереснее (видеоигры и др.)	2	2	4	20
	Ничего не мешает, занимаюсь регулярно	0	0	0	0
B6	Влияние уроков физкультуры				
	Да, уроки очень мотивируют	2	2	4	20
	Скорее да, чем нет	4	3	7	35
	Скорее нет, чем да	3	3	6	30
	Нет, уроки никак не влияют	1	2	3	15
	Затрудняюсь ответить	0	0	0	0

Таблица 8 – Сводная сравнительная таблица результатов анкетирования по всем возрастным группам (%)

Вопрос / Вариант ответа	Младшая (3–4 кл., n=20)	Средняя (5–7 кл., n=30)	Подростковая (8–9 кл., n=20)	Старшая (10–11 кл., n=20)
B2. Частота активности				
Да, каждый день	45	30	15	5
Несколько раз в неделю	35	33	30	25
Иногда (1–2 раза в неделю)	20	27	30	30
Редко (несколько раз в месяц)	0	10	20	25

Нет, не занимаюсь	0	0	5	15
В3. Продолжительность занятия				
Менее 20 минут	10	17	25	35
20–40 минут	35	40	40	40
40–60 минут	35	30	25	20
Более 1 часа	20	13	10	5
В4. Предпочитаемые виды деятельности				
Прогулки на свежем воздухе	65	53	45	45
Езда на велосипеде / самокате / скейте	65	47	30	15
Подвижные игры во дворе с друзьями	75	40	20	10
Домашние тренировки	35	43	50	60
Плавание	25	27	20	20
В5. Барьеры для активности				
Нехватка времени из-за учебы	15	37	45	55
Нет желания / лень	10	20	20	20
Нет подходящего места	10	10	10	5
Нет компании	5	10	5	0
Есть дела поинтереснее (видеоигры и др.)	10	13	20	20
Ничего не мешает, занимаюсь регулярно	50	10	0	0
В6. Влияние уроков физкультуры				
Да, уроки очень мотивируют	55	43	30	20
Скорее да, чем нет	35	37	40	35
Скорее нет, чем да	10	20	20	30
Нет, уроки никак не влияют	0	0	10	15

Заключение

За время прохождения производственной научно-исследовательской практики на базе МАОУ «СОШ № 25» г. Уссурийска мы выполнили поставленные задания и получили следующие результаты.

В рамках Первого задания выявили особенности образовательного учреждения МАОУ «СОШ № 25 имени В.Г. Асапова с углубленным изучением отдельных предметов г. Уссурийска». Система физического воспитания в школе включает урочную и внеурочную формы деятельности. Основной формой являются уроки физической культуры, а также спортивно-массовые мероприятия, спортивные секции и занятия на свежем воздухе. Педагогический состав представлен пятью учителями физической культуры. Планирование осуществляется на основе РП по ФГОС-2025 и ФОП. Среди положительных сторон системы можно отметить разнообразие внеурочных форм деятельности (кружки, секции, соревнования).

В результате выполнения Второго задания была разработана методология исследования по теме «Анализ вовлеченности учащихся разных возрастных групп в самостоятельную рекреационную деятельность». В ходе решения поставленных задач установлено, что вовлечение учащихся разных возрастных групп в рекреационно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность является критически важным фактором противодействия негативным последствиям малоподвижного образа жизни. Комплексный подход, сочетающий учет интересов молодежи, создание комфортных условий и внимание к психофизиологическим особенностям подростков, позволяет не только укрепить здоровье и повысить выносливость, но и улучшить психоэмоциональное состояние. Только совместными усилиями можно сформировать устойчивую привычку к физической активности и превратить спорт в неотъемлемую часть здорового образа жизни и социальной адаптации учащихся.

В рамках Третьего задания был произведен анализ вовлеченности учащихся разных возрастных групп в самостоятельную рекреационную деятельность и представлены результаты эмпирической базы анкетирования; 90 учащихся 3–11 классов, разделенных на четыре возрастные группы: младшая (3–4 классы, n=20), средняя (5–7 классы, n=30), подростковая (8–9 классы, n=20) и старшая (10–11 классы, n=20). Сбор данных выполнен с помощью стандартизированной анкеты на платформе Яндекс.Формы в 4-й учебной четверти 2026 г.

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 ученых. – 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.

Приложение А

Просим тебя ответить на несколько вопросов о твоей физической активности в свободное время. Анкета анонимная.

Вопрос 1. Укажи свой класс:

- 1–4 класс (младший школьный возраст)
- 5–7 класс (средний школьный возраст)
- 8–9 класс (подростковый возраст)
- 10–11 класс (старший школьный возраст)

Вопрос 2. Занимаешься ли ты физической активностью или спортом в свободное время (без тренера и учителя)?

- Да, каждый день
- Да, несколько раз в неделю
- Иногда (1–2 раза в неделю)
- Редко (несколько раз в месяц)
- Нет, не занимаюсь

Вопрос 3. Сколько времени в среднем ты тратишь на самостоятельную физическую активность за одно занятие?

- Менее 20 минут
- 20–40 минут
- 40–60 минут
- Более 1 часа
- Не занимаюсь самостоятельно

Вопрос 4. Какой вид самостоятельной рекреационной деятельности ты предпочитаешь? (можно выбрать несколько)

- Прогулки и походы на свежем воздухе
- Езда на велосипеде / самокате / скейте
- Подвижные игры во дворе с друзьями
- Домашние тренировки (зарядка, упражнения)
- Плавание
- Другое: _____

Вопрос 5. Что чаще всего мешает тебе самостоятельно заниматься физической активностью?

- Нехватка времени из-за учебы

- Нет желания / лень
- Нет подходящего места (двора, площадки, зала)
- Нет компании
- Есть дела поинтереснее, например, чтение, видеоигры, телепрограммы и другое
- Ничего не мешает, занимаюсь регулярно

Вопрос 6. Считаешь ли ты, что уроки физической культуры в школе мотивируют тебя заниматься спортом самостоятельно?

- Да, уроки очень мотивируют
- Скорее да, чем нет
- Скорее нет, чем да
- Нет, уроки никак не влияют на мое желание заниматься
- Затрудняюсь ответить

Приложение Б

Сводная сравнительная таблица результатов анкетирования по всем возрастным группам (%)

Вопрос / Вариант ответа	Младшая (3–4 кл., n=20)	Средняя (5–7 кл., n=30)	Подростковая (8–9 кл., n=20)	Старшая (10–11 кл., n=20)
В2. Частота активности				
Да, каждый день				
Несколько раз в неделю				
Иногда (1–2 раза в неделю)				
Редко (несколько раз в месяц)				
Нет, не занимаюсь				
В3. Продолжительность занятия				
Менее 20 минут				
20–40 минут				
40–60 минут				
Более 1 часа				
В4. Предпочитаемые виды деятельности				
Прогулки на свежем воздухе				
Езда на велосипеде / самокате / скейте				
Подвижные игры во дворе с друзьями				
Домашние тренировки				
Плавание				
В5. Барьеры для активности				
Нехватка времени из-за учебы				
Нет желания / лень				
Нет подходящего места				
Нет компании				
Есть дела поинтереснее (видеоигры и др.)				
Ничего не мешает, занимаюсь регулярно				
В6. Влияние уроков физкультуры				
Да, уроки очень мотивируют				
Скорее да, чем нет				
Скорее нет, чем да				
Нет, уроки никак не влияют				

