Санкт-Петербургский государственный университет физической кульгуры

имени ГІ.Ф. Лссгафта

11а правах рукописи

РЕХОВСКАЯ Светлана Николаевна

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК ФАКТОР САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Специальность: 13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (психологические науки)

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук

Научный руководитель - доктор психологических наук, профессор АЛ I. Николаев

Санкт-Петербург - 2007

2

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 4

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ

ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИЕЙ НА САМОРЕАЛИЗАЦИЮ ЛИЧНОСТИ 10

1.1. Проблема физической рекреации в научной литературе 10

1.1.1. Понятие физической рекреации 10

1.1.2. Характеристики отношения населения к физической рекреации ... 22

1.1.3. Факторы отношения населения к физической рекреации 31

1.2. Самореализация личности как психологическая проблема 37

1.2.1. Понятие самореализации личности 37

1.2.2. Факторы самореализации личности 47

1.3. Отношение к физической рекреации как фактор самореализации

личности 54

Резюме 59

ГЛАВА 2. ПРОГРАММА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

ВЛИЯНИЯ ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕА1 ^ИИ НА САМОРЕАЛИЗАЦИЮ ЛИЧНОСТИ 63

2.1. Цели и задачи исследования 63

2.2. Организация исследования 65

2.3. Методики исследования 66

2.4. Технология формирования позитивного отношения к физиче¬ской рекреации 76

ГЛАВА 3. ВЛИЯНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ

РЕКРЕАЦИИ НА САМОРЕАЛИЗАЦИЮ ЛИЧНОСТИ 79

3.1. Отношение испытуемых к занятиям физической рекреацией 79

3.1.1. Уровень физической рекреационной активности различных

групп испыту емых 79

3.1.2. Оценка потребности в занятиях физической рекреацией 86

3.1.3. Оценка удовлетворенности степенью физической активности 88

3.1.4. Мотивы занятий физической рекреацией испытуемых 88

з

3.1.5. Оценка факторов, препятствующих занятиям физической

рекреацией 93

3.1.6. Оценка соматического здоровья испытуемых 97

3.2. Самореализация служащих, студентов и рабочих 102

3.2.1. Самореализация испытуемых различных социальных групп в

сфере ведущей деятельности 102

3.2.2. Самооценка работоспособности респондентов 105

3.2.3. Самореализация служащих, студентов и рабочих в личной жизни 105

3.2.4. Удовлетворенность респондентов жизнью 107

3.3. Психологические характеристики испытуемых 112

3.4. Факгоры отношения к физической рекреации 123

3.4.1. Социально-демографические факторы отношения к физической

рекреации 123

3.4.2. Психологические факторы отношения к физической рекреации .. 130

3.5. Факторы самореализации личности испытуемых 138

3.5.1. Социально-демографических факторы самореализации испытуе¬мых 138

3.5.2. Психологические факторы самореализации респондентов 142

3.6. Связь отношения к физической рекреации и самореализации

служащих, студентов и рабочих 148

3.6.1. Связь отношения к физической рекреации и самореализации ис¬пытуемых в профессиональной сфере 148

3.6.2. Связь отношения к физической рекреации и самореализации ис¬пытуемых в сфере личной жизни 154

3.6.3. Связь отношения к физической рекреации и самореализации

служащих, студентов и рабочих в жизни в целом 156

3.7. Эффективность целенаправленного формирования и поддержания

мотивов занятий физической рекреацией ^

Резюме 168

ВЫВОДЫ ПО ДИССЕРТАЦИИ 176

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 180

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 181

ПРИЛОЖЕНИЯ 195

4

ВЫВОДЫПОДИССЕРТАЦИИ

 Отношениекфизическойрекреациивпервуюочередьфизическаярекреационнаяактивностьсвязаноссамореализациейвпрофессиональнойсфере

РеспондентыболееактивныевзанятияхзарядкойспортивнымииграмииплаваниемвысокооцениваютуспешностьсвоейпрофессиональнойдеятельностиВыявленочтопроявлениефизическойрекреационнойактивностивтакихеевидахкакзанятияединоборствамиплаваниемипешеходнымипрогулкамисвязаносудовлетворенностьюиспытуемыхпрофессиональнойдеятельностьюОбнаруженочтопетербуржцысвысокойстепеньюудовлетворенностисвоейфизическойактивностьювбольшейстепениудовлетворенысвоейпрофессиональнойдеятельностью

 ЗанятияспортивнымииграмиединоборствамиплаваниематлетическойгимнастикойшейпингомзакаливаниеминетрадиционнымивидамиспортасвязанысудовлетворенностьюпетербуржцевличнойжизиыоПомимоэтогообнаруженавзаимосвязьмеждувысокимизначениямипоказателеймотивовзанятийфизическойрекреациейипоказателейудовлетворенностивсфереличнойжизни

 РеспондентыпроявляющиеактивностьвразличныхвидахфизическойрекреациисамыесильныесвязиобнаруженывотношениизанятийпешеходнымипрогулкамиотмечаютбольшуюреализациюзначимыхценностейвихжизнинежелитектозанимаетсяменьшеилиггезанимаетсярекреационнойдеятельностьювообщеВысокаяпотребностьвзанятияхфизическойрекреациейсвязанасреализациейценностейздоровьяяркихвпечатленийотжизниобщенияиавтономностиВыявленочтоупетербуржцевудовлетворенныхстепеньюсвоейфизическойактивностивбольшейстепенинежелиуостальныхреализованыценностиздоровьяличностногоростаиобщения

 СамымпопулярнымивидамифизическойрекреациислужащихистудентовявляютсяспортивныеигрыиутренняязарядкарабочиепредпочитаютпешеходныепрогулкиНаименеепопулярнысредислужащихвелосипедныйспортсредистудентоввелосипедныйспортилегкаяатлетикасредирабочихкатаниенаконькахатлетическаягимнастикаизанятияшейпингомСлужа





щиеистудентыпроявляютбольшуюфизическуюрекреационнуюактивностьнежелирабочиеСамыевысокиепотребностивзанятияхфизическойрекреациейуслужащихсамыенизкиеурабочихУдовлетворенностьстепеньюфизическойактивностивсехгрехгрупправнасреднимзначениямдостоверныеразличияотносительноданногопоказателяотсутствуютГлавныймотивзанятийфизическойрекреациейдлявсехгрупписпытуемыхсовершенствованиеВкачествеосновныхпомехдлязанятийфизическойрекреационнойдеятельностьюслужащихвыступаютфакгорынехваткивременииналичиядомашнихделДлястудентовпомимоуказанныхфакторовхарактернаусталостьвовремяучебыадляработниковпредприятияктомужехарактерныматериальныетрудностииотсутствиепривычкизаниматьсяфизическойрекреациейУрабочихпосравнениюсостальнымигруппамивыявленонаибольшееколичествопрепятствующихзанятиямфакторов

 ВпрофессиональнойдеятельностинаибольшееудовлетворениереспондентывсехгрупписпытываютотносительноаспектовкасающихсявзаимоотношенийвпроцессепрофессиональнойдеятельностиУспешностьвпрофессиональнойсферепредставителивсехгруппоцениваюткаксреднююдостоверныхразличиймеждугруппаминевыявлено

Самымиудовлетвореннымибрачнымиотношениямиявляютсяслужащиерабочиеменееостальныхгруппудовлетвореныбракомисферойвзаимоотношенийспротивоположнымполомвцелом

СредислужащихирабочихвнаибольшейстепениреализованыценностидвухосновныхсфержизнедеятельностиличнойипрофессиональнойУстудентовценностипривлекательностиобщенияияркихвпечатленийотжизниУрабочихжизненныеценностиреализованывнаименьшейстепенипосравнениюсдругимигруппамииспытуемых

 ПолвозрастсемейноеположениеобразованиепринадлежностькопределеннойсоциальнойгруппеявляютсяфакторамифизическойрекреационнойактивностиггпотребностивзанятияхфизическойрекреациейТакмужчиныпроявляютбольшуюфизическуюактивностьнежелиженщинысвозрастомфизическаярекреационнаяактивностьснижаетсяусостоящихвбракепетербуржцевфизическаярекреационнаяактивностьнижечемунеженатыхне





замужнихулицсвысшимобразованиемстепеньактивностиипотребностьвзанятияхвышечемутехктоимеетсреднееобразование

УдовлетворенностьпрофессиональнойдеятельностьюсвозрастомувеличиваетсяВтожевремяневыявленовлиянияполаисемейногоположениянастепеньсамореализациивпрофессиональносфере

ПетербуржцысостоящиевбракевбольшейстепениудовлетвореныличнойжизньюнежелихолостыенезамужниеВозрастиобразованиевлияютнастепеньреализациижизненныхценностейсвозрастомпетербуржцыощущаютсебяболеереализованнымиуспециалистовсвысшимобразованиемвотличиеоттехктоегоимеетжизненныеценностиреализованывбольшейстепени

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

Выявленочтореспондентывжизникоторыхбольшоезначениеимеетценностьвластьивлияниевосновномактивнывзанятияхединоборствамиценностьздоровьесвязанаспроявлениемактивностивсферезанятийлыжнымспортомиспортивнымииграмиценностьматериальныйуспехсзанятиямиединоборствамиатлетическойгимнастикойинетрадиционнымивидамиспортамежличностныеконтактыиобщениесактивностьювсферелыжныхпрогулокиатлетическойгимнастикилицастремящиесяполучитьяркиевпечатленияотжизнипроявляютактивностьвзанятияхспортивнымииграмиатлетическойгимнастикойинетрадиционнымивидамиспорта

Выявленочтореспондентыимеющиевысокуюсамооценкувнешностиуспешностивделахжизненнойактивностииволевыхкачествболееактивнывсферезанятийфизическойрекреациейатакжеболееудовлетвореныстепеньюсвоейактивности

ОбнаруженасвязьмеждуособенностямитемпераментаиспытуемыхипредпочтениямивзанятияхразличнымивидамифизическойрекреацииЭкстравертывосновномпроявляютфизическуюрекреационнуюактивностьвсферепешеходныхпрогулокЭмоциональнаявозбудимостьсвязанасзанятиямиутреннейзарядкойспортивнымииграмиединоборствамитуризмомзанятия





мишейпингомикатаниемнакопькахтемпреакциисзанятиямиспортивнымииграмиединоборствамитуризмоминетрадиционнымивидамиспорта

 Технологияпоформированиюиподдержаниюмотивовзанятийфизическойрекреациейэффективнаеереализацияпривелакизменениюмотивоввсторонуихбольшейвыраженности

Послепроведенияформирующегоэкспериментаотношениепредставителейэкспериментальнойгруппыкфизическойрекреацииизменилосьфизическаярекреационнаяактивностьипотребностивзанятияхвозрослиаудовлетворенностьактивностьюснизилась