

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных дисциплин

« РЕКРЕАТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 517 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Шевцовой Дарьи Сергеевны

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент _____
подпись, дата

И.Ю. Водолагина

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук _____
подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2018

Введение

В современных условиях возрастает роль рекреативно-оздоровительной физической культуры, как направления ориентированного на формирование здорового образа жизни человека. Малоподвижный образ жизни, стрессы, переутомление приводят к тому, что современный человек вынужден восполнять недостаток физической активности в период досуга, отдыха средствами физической рекреации.

Актуальность темы подтверждается следующими статистическими данными: более 50% российских школьников имеют значительные проблемы со здоровьем, а к моменту окончания средней школы полностью здоровыми остаются лишь 10% выпускников. Дефицит двигательной активности у младших школьников составляет 35 – 40%, а среди старшеклассников достигает 75 – 85.

Цель исследования: выяснить место рекреативно-оздоровительной физической культуры в общеобразовательной школе в условиях модернизации.

Задачи исследования:

- определить сущность, структуру и виды физической рекреации
- изучить теоретические и нормативные основы рекреативно-оздоровительной физической культуры в общеобразовательной школе
- выявить особенности организации и содержания рекреативно-оздоровительной физической культуры в школе.
- изучить опыт организации рекреативно-оздоровительных занятий в МБОУ СОШ № 18 г. Энгельса.

Проблема физической рекреации исследована в работах таких авторов, как Выдрин В.М., Виноградов Г.П., Рыжкин Ю.Е.¹ Исследованию вопросов внедрения в образовательный процесс современной школы рекреативно-оздоровительной физической культуры посвящены работы таких авторов как Латышева Ю.А. Никулин И.Н., Петьков В.А., Титова Г.С..² В

¹ Выдрин В.М. Перестройка в области физической культуры.//Теория и практика физической культуры. 1987.- № 8.С. 22-24. Виноградов Г.П. Теория и методика рекреационных занятий физическими упражнениями.- СПб.1997.С. 163. Рыжкин Ю. Е. Социально-психологические проблемы физической рекреации: Монография. СПб., 2005.С. 165.

² Латышева Ю.А. Урок физической культуры в условиях модернизации образования.

[[Электронный ресурс]

https://infourok.ru/urok_fizicheskoy_kultury_v_usloviyah_modernizacii_obrazovaniya.-374899.htm

Никулин И.Н. подготовка будущего учителя к физкультурно-рекреативной деятельности с учащимися общеобразовательной школы./Научные ведомости БелГУ. Серия «Педагогика».2002.№ 2 (17). С.135 – 143. .Петьков В.А. Проектирование физкультурно - оздоровительной деятельности общеобразовательной школы // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3, Педагогика и психология. 2011. Выпуск 4. С. 146-151..Титова Г.С, Рекреативно-оздоровительная деятельность в системе формирования здорового образа жизни молодежи [Электронный ресурс] <http://izron.ru/articles/voprosy-sovremennoy-pedagogiki-i-psikhologii-svezhiy-vzglyad-i-novye-resheniya-sbornik-nauchnykh-tru/sektsiya-4-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-sportivnoy-trenirovki-ozdorovitelnoy-i-adapti/rekreativno-ozdorovitel'naya-deyatelnost-v-sisteme-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-molodezhi/>

квалификационной работе были изучены научные работы, посвященные проблеме физической рекреации. Федеральные государственные образовательные стандарты начальной, основной и средней общеобразовательной школы, примерные образовательные программы по физической культуре в средней школе с точки зрения содержания и организации рекреативно-оздоровительной физической культуры.

Квалификационная работа состоит из введения, заключения, двух глав и четырех разделов. Глава 1. Теоретические и нормативные основы рекреативно-оздоровительной физической культуры в общеобразовательной школе. Глава 2. Содержание рекреативно-оздоровительной физической культуры в школе.

Основное содержание работы

Теоретические и нормативные основы рекреативно-оздоровительной физической культуры в общеобразовательной школе. Рекреационно-оздоровительная физическая культура характеризуется такими понятиями как физическая рекреация, двигательная рекреация, двигательная активность, рекреационный оздоровительный эффект.

Двигательная активность является естественной биологической потребностью человека, ее недостаток приводит к негативным функциональным изменениям здоровья человека. Движение является необходимым условием физической рекреации. Двигательная активность направлена на развитие двигательного потенциала человека и формирование двигательных способностей. Условиями функционирования физической рекреации являются ее добровольность и самостоятельность. Человек занимается физической рекреацией в свободное время, заполняя досуг, в соответствии со своими интересами и потребностями, без внешнего принуждения. Занятия физической рекреацией предполагают их доступность и демократичность, наличие возможности добровольного выбора форм физической рекреации, разнообразие способов и форм.

Субъектно-объектный характер физической рекреации заключается в том, что человек одновременно является объектом физической рекреации с точки зрения влияния на него окружающей среды, и субъектом физической рекреации, поскольку, сам человек занимается физической рекреацией по своему желанию и инициативе.

Физическая рекреация может осуществляться как в организованных формах групповых занятий, так и в форме индивидуальных самостоятельных занятий, со свободным выбором вида физической культуры и спорта, объема нагрузки, места и времени занятий. Физическая рекреация предполагает большое многообразие форм – от традиционных физических упражнений и видов спорта, туристических походов, до новых видов спорта и увлечений, таких как скейтборд, серфинг, фрисби имеющих в большей степени оздоровительный, рекреативный характер. Наиболее распространенными формами физической рекреации являются ходьба, оздоровительный бег, плавание, подвижные игры, танцы, велосипедные и лыжные прогулки,

катание на коньках. Для современного человека важной является проблема моделирования тела и оптимизации веса. В этом плане востребованными и наиболее популярными видами рекреативно-оздоровительной физической культуры являются аэробика, шейпинг, фитнес, атлетическая гимнастика .

Отличительной чертой физической рекреации является использование физических упражнений, увеличение объема, в различных вариантах, двигательной активности с целью восстановления физической и умственной работоспособности, снятия психического напряжения, восстановления сил в период досуга. В этом контексте, перед специалистами ставится задача, таким образом подобрать физические упражнения и другие формы рекреативно-оздоровительной деятельности, их объем и интенсивность, чтобы их результатом было не физическое переутомление, усталость, а именно восстановление сил, получение эмоционального и мышечного удовлетворения, радости от движения и общения в процессе занятий.

Таким образом, физическая рекреация является воплощением здорового образа жизни современного человека, безусловным требованием времени. Физическая рекреация имеет многоцелевую биологическую, культурологическую, коммуникативную и развлекательную направленность и мотивацию. Она обеспечивает успешное физическое, социальное, психологическое развитие человека, реализует принцип единства телесного, духовного, биологического и социального начала в развитии личности. Физическая рекреация может рассматриваться как уникальный способ адаптации современного человека к постоянно меняющимся условиям природной и социальной окружающей среды.

Главная цель физической рекреации – восстановление физических и духовных сил человека. Она дает оздоровительный, лечебный, профилактический и познавательный эффект.

Нормативные основы рекреативно-оздоровительной физической культуры в современной школе. Нормативную базу внедрения в образовательный процесс рекреативно-оздоровительной физической культуры составляют Федеральные государственные образовательные стандарты начальной, основной и полной (средней) школы, а также Примерные образовательные программы по физической культуре.

В настоящее время общеобразовательные школы полностью перешли на обучение на основе ФГОС третьего поколения, которые предполагают внесение значительных изменений в системе организации физического воспитания в школе. Обязательной характеристикой портрета выпускника, начальной, основной, средней школы является знание умения и навыки здорового образа жизни.

В примерных образовательных программах начального, основного и среднего общего образования отражено требования проведения трех уроков физкультуры в неделю, из расчета двух часов в соответствии с базовой частью учебного плана и дополнительный третий час рекомендуется выделять из регионального компонента.

Анализ содержания нормативных документов общеобразовательной школы, таких как Федеральные государственные образовательные стандарты начального, основного и полного среднего общего образования и примерные образовательные программы по физической культуре в школе, показал, что стандарты полностью меняют подход к организации уроков по физической культуре, перемещая акцент с формирования и развития физических качеств и навыков в сторону усвоения обучающимися ценностей здорового образа жизни средствами физической культуры. В документах уделяется большое внимание внедрению в учебный процесс рекреативно-оздоровительной направленности уроков физической культуры, организации внеурочной деятельности и дополнительного образования с целью оздоровления, восстановления умственных и физических способностей, освоения различных оздоровительных методик.

Организация и содержание проведения рекреативно-оздоровительных занятий в общеобразовательной школе. Содержание рекреативно-оздоровительной физической культуры является в современных условиях важной составной частью физической культуры школьников, но при этом имеет ряд специфических особенностей. К ним относятся:

1. взаимодействие физкультурно-рекреативной деятельности с физическим воспитанием;
2. тесная интеграция рекреативно-оздоровительной деятельности со спортивной и двигательной реабилитацией;
3. вариативный характер ее осуществления с учетом возрастных и индивидуальных потребностей и интересов школьников;
4. преобладание в структуре рекреативно-оздоровительной физической культуры игровой, эмоционально окрашенной деятельности;
5. интерактивный характер ее осуществления.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия выступают своеобразным связующим звеном между традиционным, строго регламентированным уроком физкультуры и самостоятельными занятиями школьниками физической культурой и спортом. ФГОС всех ступеней общеобразовательной школы предполагают, что на уроках физкультуры дети обучаются оздоровительным методикам, а затем самостоятельно их применяют во время досуга. Совершенствование двигательных умений и навыков, приобретенных на уроке, осуществляется в процессе рекреационных занятий. Физкультурно-оздоровительные мероприятия наряду с решением задач организации активного отдыха, развлечения детей, предусматривают одновременное решение задач развития их физических качеств и навыков.

Сочетание физкультурно-рекреативной и спортивной деятельности позволяет удовлетворить интересы детей с выраженной спортивной мотивацией, ориентированной на спортивные достижения и соревновательный эффект, и в тоже время дать возможность участвовать в мероприятиях детям с различным уровнем физической подготовки.

Рекреативно-оздоровительная физическая культура дает возможность осуществления для определенной категории детей с проблемами здоровья двигательной реабилитации за счет подбора индивидуальной интенсивности нагрузки, индивидуальных комплексов физических упражнений реабилитационного характера. Подготовка и проведения урока рекреационно-оздоровительной направленности предусматривает также решение главной задачи физической рекреации в школе: это организация занятий с целью восстановления сил, потраченных в процессе умственной деятельности, повышение функциональной работоспособности организма школьника.

Главный смысл рекреативно-оздоровительной физической культуры в школе, в контексте требований ФГОС, заключается не только в формировании соответствующих знаний, умений и навыков на уроках физкультуры, а обучение детей самостоятельно осуществлять оздоровительные занятия, подбирать комплексы упражнений, дозировать нагрузку, осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья, на основе изучения и освоения различных оздоровительных методик в соответствии со своими потребностями ведения здорового образа жизни, не по принуждению, а по личной инициативе. То есть у детей в процессе рекреационно-оздоровительных занятий должен быть сформирован устойчивый интерес и потребность в регулярном выполнении оздоровительных, восстанавливающих упражнений, установка на активный отдых в свободное от учебы время.

Педагогическими условиями приобщения детей к активным и регулярным занятиям рекреативно-оздоровительного характера являются:

1. личностно ориентированный характер вовлечения, с обязательным учетом индивидуальных интересов, характера, особенностей здоровья ребенка;

2. обеспечение мотивационной поддержки в формировании положительного отношения к занятиям рекреационно-оздоровительной физической культурой с использованием различных педагогических приемов построения мотивации;

3. наличие у учителей физкультуры сформированной профессиональной педагогической компетенции в организации занятий рекреационно-оздоровительного характера.

В ФГОС общеобразовательной школы третьего поколения большое внимание уделяется сочетанию в образовательном процессе урочной и внеурочной рекреационно-оздоровительной деятельности. Такие формы внеурочной рекреативно-оздоровительной деятельности, как физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, работа спортивных секций, спортивные праздники и соревнования ориентированы на решение общей и главной задачи – оздоровление школьников, их физическое развитие.

Вместе с тем, внедрение в образовательный процесс рекреативно-оздоровительной физической культуры, как важной составляющей физического воспитания, имеет определенные трудности методического, педагогического и психологического характера. До сих пор не разработаны

методические рекомендации по организации рекреационно-оздоровительных уроков, параметры нагрузки и показатели эффективности. Учителя физкультуры считают рекреационно-оздоровительные занятия второстепенными, по сравнению с основными традиционными уроками.

Изучение опыта организации рекреативно-оздоровительных занятий в МБОУ СОШ № 18 г. Энгельса. Изучение организации рекреативно-оздоровительных занятий в МБОУ СОШ № 18 г. Энгельса показало, что в настоящее время в образовательный процесс школы внесены существенные изменения в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов третьего поколения. В соответствии с ФГОС, акцент в содержании уроков физкультуры перенесен на решение задач оздоровительной направленности. Анкетирование, проведенное в старших классах школы, показало, что большинство школьников отдают предпочтение пассивному времяпрепровождению, а не активному досугу. В сознании школьников отсутствует сформированная мотивация в отношении физической рекреации и здорового образа жизни.

Непосредственно в школе дети вовлечены в рекреативно-оздоровительные занятия, как на уроках физкультуры, так и во внеурочное время. В школе активно культивируются традиционные формы физкультурно-оздоровительной деятельности. Учителя физической культуры отмечают, что для проведения уроков оздоровительной направленности требуются специальные методические разработки, в школе не хватает тренажеров и современного спортивного инвентаря для организации рекреативно-оздоровительных занятий во внеурочное время.

Заключение

Проведенное исследование по теме «Рекреативно – оздоровительная физическая культура в общеобразовательной школе» позволяет сделать следующие выводы.

1. На современном этапе модернизации школьного образования рекреативно-оздоровительная физическая культура занимает важное место в системе физического воспитания школьников.

2. Рекреативно-оздоровительная физическая культура позволяет эффективно решать задачи оздоровления, воспитания детей, организации их досуга.

3. В современных условиях школа должна целенаправленно формировать потребность молодежи в занятиях рекреативно-оздоровительной физической культурой

4. Важно создать организационные и педагогические условия осуществления рекреационно-оздоровительной работы, отвечающие интересам и потребностям современной молодежи.

5. При этом, имеет место ряд проблем внедрения рекреативно-оздоровительной физической культуры в общеобразовательной школе, таких

как отсутствие научного обоснования и критериев оценки эффективности рекреативно-оздоровительной физической культуры в школе, неготовность учителей физической культуры к внедрению физической рекреации в школьную практику, недостаточная пропаганда рекреативно-оздоровительной физической культуры среди обучающихся.

Таким образом, на современном этапе модернизации школьного образования рекреативно-оздоровительная физическая культура занимает важное место в системе физического воспитания школьников. Однако её внедрение в образовательный процесс сопряжено с рядом трудностей педагогического, методического и психологического характера.