

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/61764>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физкультура

Введение 3

1. Понятие физической рекреации 7

2. Классификация подвижных игр в педагогическом процессе 9

3. Использование подвижных игр для физической рекреации младших школьников 12

Заключение 22

Список используемых источников 24

Введение

Актуальность темы. В современном обществе здоровье человека представляет собой уникальную ценность, беречь которую необходимо с ранних лет. Под здоровьем принято считать отсутствие болезней, уровень хорошей физической подготовки, нормального функционирования всех систем организма, что является основой как физического, так и психического оптимального состояния. В основе концепции физического (соматического) здоровья лежит положение, согласно которому главным критерием здоровья является энергетический потенциал биологической системы, поскольку жизнедеятельность каждого живого организма зависит от принятия энергии из окружающей среды, её накопления и концентрации для обеспечения основных физиологических процессов. Согласно учению В.И. Вернадского, организм является открытой термодинамической системой, устойчивость к внешним раздражителям которой определяется её энергетическим потенциалом [13].

В современном мире наблюдается возрастание объёма и повышение сложности информации, регулярная модернизация учебных программ, постоянное использование автотранспорта, применение различных технических средств. Все эти факторы неблагоприятно воздействуют на двигательную деятельность как детей, так и взрослых. В обществе появились противоречия между требованиями к физическому развитию детей и требованиями к развитию их интеллекта. Облегчённые бытовые условия и обучение в образовательной организации часто ограничивают двигательную деятельность ребёнка и не обеспечивают благоприятного режима, повышающего результаты полезных двигательных качеств. В связи с этим возникает необходимость в поиске новых средств развития двигательной активности детей [13, 24]. Сегодня врачи констатируют факт частых нервно-эмоциональных перегрузок, которые характерны для многочисленных школьников, занимающихся интеллектуальным трудом, что может стать причиной снижения иммунитета и работоспособности, а также выступить в роли фактора высокой заболеваемости среди них. Следует отметить, что в таких условиях естественно назревает необходимость в укреплении здоровья, профилактике болезней и увеличении работоспособности учащихся. Большую роль при этом играет использование эффективных средств и методов физического и психического восстановления [7,13,15].

В настоящее время экологическая ситуация в стране и мире в целом оставляет желать лучшего. Высокие выбросы вредных веществ в окружающую среду, глобальные изменения климата, истощение природных ресурсов, стремительные перемены в социальной экологии приводят к изменению различных систем организма человека и необходимости адаптации физических качеств к новым условиям окружающей среды. Поэтому крайне актуальным стал поиск средств и методов, которые бы повышали устойчивость организма к влиянию неблагоприятных природных и социальных факторов окружающей среды. Младший и средний школьный возраст является значимым периодом жизни человека для укрепления его физического и психического здоровья, для профилактики возникновения различных заболеваний в будущем. Важным результатом физического восстановления учащихся должны стать высокие показатели здоровья и формирование основ физической культуры будущей всесторонне развитой личности. Одним из необходимых условий этого является физическая рекреация.

Использование различных направлений физической рекреации – довольно важная тема в настоящее время. В связи с часто меняющимися условиями социальной среды происходит действие различного рода стрессовых факторов, при этом дети особенно уязвимы. Интересные и оригинальные рекреационные

мероприятия призваны вызывать у них положительные эмоции, ослабляя тем самым негативное действие стрессоров. Кроме того, позитивное взаимодействие во время физической рекреации способствует социализации, совершенствованию коммуникативных навыков. Также всё это оказывает положительное влияние на физическое развитие. Вот почему физическая рекреация обязательно должна присутствовать в их жизни. В связи с вышеперечисленным тема данной работы является актуальной и перспективной. К современным рекреационным мероприятиям, проводимым в различных образовательных организациях, существует ряд требований. Во-первых, они должны отвечать безопасности детей, сохранению их здоровья. Во-вторых, эти мероприятия призваны решать задачи образования, развития и воспитания, способствовать формированию научного мировоззрения. Темы для рекреационных мероприятий должны осуществлять экологическое, морально-нравственное, эстетическое, патриотическое воспитание. Также в процессе подготовки и проведения рекреационных мероприятий необходимо совершенствовать физические качества школьников и воспитанников детского сада, такие как быстроту, ловкость, силу и координацию. Одним из наиболее предпочтительных средств физической рекреации для детей являются подвижные игры.

Игра является особым видом активности, которая представляет собой сознательную деятельность, направленную на достижение цели, произвольно поставленной игроками. Посредством игры происходит удовлетворение основных физических и психологических потребности ребёнка, формирование его интеллекта, волевых качеств, эмоционального компонента. Поэтому игра служит прекрасным средством эффективного воздействия на детский коллектив, используя при этом интересные учащимся формы, приёмы и методы [6,17].

Игра оказывает положительное воздействие на интеллектуальное и эмоциональное развитие школьника [6,11]. Взаимодействуя с предметами согласно условиям различных игр, ребёнок может оперировать в мыслимом пространстве. Постепенно игровые действия сокращаются и ребёнок переходит к мышлению в представлениях и образах. Среда, в которой находится ребёнок, должна способствовать развитию и воспитанию, побуждать взаимодействовать с её различными компонентами, мотивировать стремление к движению, представлять возможность для разнообразных игр [13, 28].

Цель данной работы: определить возможности подвижных игр для физической рекреации детей.

В задачи работы входило:

1. Охарактеризовать понятие физической рекреации
2. Определить классификацию подвижных игр в педагогическом процессе.
3. Провести обзор подвижных игр, направленных на физическую рекреацию детей младшего школьного возраста.

1. Понятие физической рекреации

Физическая рекреация представляет собой активный двигательный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, разнообразных видов спорта, а также естественных сил природы, результатом которых становится достижение физического и психологического комфорта, улучшение настроения, восстановление умственной и физической работоспособности [3].

Задачи физической рекреации весьма разнообразны и зависят от личных вкусов и желаний занимающихся. К ним можно отнести следующие:

Активный отдых. Эта задача может решаться как потребность в кратковременной реализации отдыха в течение 5-15 мин в процессе труда (физкультпаузы, физкультминутки, активный отдых в обеденный перерыв). Это относится и к занятиям после окончания рабочего дня. В этом случае продолжительность занятий будет больше. Наконец занятия в конце недели, в выходные и праздничные дни могут продолжаться несколько часов.

Перемена вида и характера деятельности. Например, с отдыха на деятельность, с умственной на двигательную или с одной двигательной на двигательную деятельность другого характера. В первом случае это может быть смена работы за письменным столом на физические упражнения, в другом - смена упражнений одного вида спорта на упражнения другого (боксер плавает, штангист играет в теннис, лыжник - в баскетбол или наоборот и т.п.) [7]. Активный отдых и перемена видов деятельности способствуют более быстрому восстановлению организма после утомления. Это особенно важно в тех профессиях, в которых люди значительное время находятся без движения (работники умственного труда и др.) либо выполняют однообразные, монотонные движения (на конвейерах, ткацких станках и т.п.). Спортсмену в процессе напряженной тренировки целесообразно менять характер движений, их

интенсивность и темп. Оба эти вида широко применяются на производстве, в конструкторских бюро, НИИ и

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин., 2013. -760 с.
2. Арефьев, В.Г. Основы теории и методики физического воспитания. - 2011, С 37 - 48.
3. Барков, В. А. Об учебной перегрузки современных школьников и способах ее снижения / В. А. Барков // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма .- Мозырь, 2010. 194 - 202.
4. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров. - М.: 2013. - 484 с.
5. Бережная Л.И., Диканова Е.Г. Физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия в школе в соответствии ФГОС. - М., 2017- 106 с.
6. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: 2012. - 322 с.
7. Бруднев Н. Некоторые вопросы перестройки внеурочной воспитательной работы /Н. Бруднев// Воспитание школьников - 2013 - №4 -11 - 14 с.
8. Воробьева, Е. А. Динамика различных показателей работоспособности подростков. М., 2012. - 32 с.
9. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.
10. Дзятковская, Е. Н. Здоровьесберегающие образовательные технологии: новые акценты / Е. Н. Дзятковская // Психология здоровья и личностного роста. - 2010. - № 1. - С. 38 - 42.
11. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре - М.: Academia, 2013. - 392 с.
12. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте . - 2013. - 320 с.
13. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. - М., 2012. - 218 с.
14. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных организациях. - М., 2014. - 344 с.
15. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. М.: Просвещение, 2014. - 184 с.
16. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. 2015. - 28 - 32 с.
17. Луговцова Е. И. Психология формирования здорового образа жизни школьников . - Минск, 2012. — 208 с.
18. Макеева, А. Г. Внеурочная деятельность. 7-8 классы / А.Г. Макеева. - М.: Просвещение, 2013. -234 с.
19. Матвеев, А.П. Уроки физической культуры , методические рекомендации 5-7 классы - М.: Просвещение, 2014 - 80 с.
20. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО Люберцы, 2016. - 328 с.
21. Мусакаев, М.Б. Направления и формы внеклассной работы // Специалист - 2015 - №11.С 18 - 22.
22. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений .- М.: Владос, 2014. - 240 с.
23. Оздоровительные программы по физической культуре и спорту. Учебное пособие. - М., 2014. - 300 с.
24. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / под ред.С. Д. Неверковича. - М. : Физкультура и спорт, 2012. - 528 с.
25. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
26. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье. - М, 2003. - 203 с.
27. Фомин Н.А., Фолин В.Е. Возрастные основы физического воспитания - М. : Физиология и спорт.-2008. - 421 с.
28. Федорова А.Н., Физическая культура, подвижные игры: учеб.пособие/А.Н. Федорова - М.: Издание «Экзамен», 2016. - 64 с.
29. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
30. Шашурин А.В.Физическая подготовка /А.В. Шашурин. - М.: Физкультура и спорт, 2013 - 403 с.
31. Янсон, Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога / Ю.А. Янсон. - М.: Феникс, 2013. - 640 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/61764>