

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РФ
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И. Т. Трубилина»

А. А. Клименко, А. К. Хашханок, Э. А. Каминская

ОРГАНИЗАЦИЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА

Учебное пособие

Краснодар
КубГАУ
2018

УДК 796.1/.3(075.8)

ББК 77

К49

Рецензенты:

С. А. Хазова – профессор кафедры общей и социальной педагогики Кубанского государственного университета,
д-р пед. наук, профессор;

С. Н. Бегидова – зав. кафедрой социальной работы и туризма
Адыгейского государственного университета,
д-р пед. наук, профессор

Клименко А. А.

К49 Организация активного отдыха : учеб. пособие / А. А. Клименко, А. К. Хашханок, Э. А. Каминская. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 147 с.

ISBN 978-5-00097-573-2

В учебном пособии рассматривается физкультурно-рекреационная деятельность как способ организации активного отдыха. Представлено проектирование физкультурно-рекреационной деятельности, дано обоснование ресурсной значимости общеобразовательной организации в физическом воспитании.

Предназначено для обучающихся и преподавателей вузов.

УДК 796.1/.3(075.8)

ББК 77

© Клименко А. А., Хашханок А. К.,
Каминская Э. А., 2018

© ФГБОУ ВО «Кубанский
государственный аграрный
университет имени
И. Т. Трубилина», 2018

ISBN 978-5-00097-573-2

ВВЕДЕНИЕ

Сохранение и укрепление здоровья – важнейшей непреходящей ценности человека и общества – уже многие годы является серьезной проблемой россиян. Давно определено, что сохранению и укреплению здоровья способствует не только высокий уровень здравоохранения (медицина) в стране, но и, в большой степени, здоровый образ жизни граждан. Одним из наиболее значимых компонентов (показателей) здорового образа жизни является оптимальный двигательный режим человека, достаточный уровень его двигательной активности. Сегодня данный уровень не соответствует оптимальным показателям ни у детей, подростков и учащейся молодежи, задействованных в регламентированных занятиях физическими упражнениями, ни, тем более, у взрослого населения. Назрела необходимость в использовании потенциала свободного времени для увеличения доли двигательной активности в режиме дня, недели и т. д.

Свободное время – это время, которое человек может посвятить, в числе прочего, заботам о своем здоровье и самочувствии, восстановлению сил. Этим целям служит активный отдых, связанный с двигательной деятельностью: подвижные и спортивные игры, походы, физкультурно-спортивные конкурсы и т. п. Особую значимость сегодня приобретает активный отдых всей семьей, поскольку он способствует решению проблем не только оздоровительного и, собственно, физкультурного характера, но и проблем, связанных с семейным микроклиматом.

Вряд ли найдется хоть один взрослый человек, не понимающий значения активного отдыха (лучше всего, на свежем воздухе) для своего здоровья и для здоровья своих детей. Активный отдых положительно влияет на здоровье и самочувствие, настроение и скорость восстановления организма после работы, на отношение к двигательной активности, к физической культуре, способствует повышению работоспособности и, в целом, формированию навыков здорового образа жизни. Тем не менее, большое количество «среднестатистических» россиян предпочитают сами отдыхать пассивно (перед телевизором, за компьютером, в кафе) и мало заботятся об организации активного отдыха собственных детей. Объясняется это и не достаточным пониманием восстановитель-

ных возможностей активного отдыха, и неумением правильно организовать свой отдых, и отсутствием мест, где возможно активно отдохнуть всей семьей без значительных затрат.

Для организации активного отдыха населения можно и должно использовать средства и методы физкультурно-рекреационной деятельности. Физическая рекреация рассматривается как вид физической культуры, как одно из ее направлений – так называемая оздоровительно-рекреативная физическая культура. Она предполагает организацию отдыха населения в его свободное время, восстановление сил с помощью средств физического воспитания и включает занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, физкультурно-спортивные развлечения, массовые мероприятия. Поскольку во всем мире сегодня четко прослеживается тенденция на пропаганду и внедрение здорового образа жизни, чрезвычайно возросло и значение физической рекреации как деятельности по организации досуга населения. А, следовательно, необходима соответствующая организационная работа, осуществляемая специалистами по физической культуре и спорту, способными профессионально осуществлять данный вид деятельности.

Рассмотрено и одобрено центральной методической комиссией Кубанского госагроуниверситета, протокол № 07 от 28.03.2018.

ГЛАВА 1. ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СПОСОБ ОРГАНИЗАЦИИ АКТИВНОГО ОТДЫХА НАСЕЛЕНИЯ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

1.1 Оптимальный двигательный режим в структуре здорового образа жизни

Одним из важнейших показателей благополучия, здоровья общества является здоровье его отдельных представителей, поэтому забота о сохранении и укреплении здоровья граждан относится к разряду государственных задач. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни. В свою очередь, благополучие человека обусловливается гармоничным сочетанием физических, социальных, психических (интеллектуальных), духовных, эмоциональных составляющих его жизни. То есть здоровье включает три основных компонента: физическое, психическое и социальное (или нравственное) здоровье.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное (социальное) здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Здоровье человека – результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. К ним относятся: окружающая среда (условия жизни, экология, окружение), социо-

культурные и экономико-политические факторы (в том числе, уровень здравоохранения в государстве, уровень жизни граждан), наследственность, образ жизни.

Образ жизни на 50 % определяет здоровье человека. При этом, если не принимать во внимание наличие наследственных и генетических заболеваний, именно физическое здоровье в меньшей, по сравнению с психическим и социальным, степени зависит от внешних факторов, точнее, в большей степени зависит от самого человека, от его активности, образа жизни.

Образ жизни – тип жизнедеятельности людей, обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Если их организация и содержание способствуют укреплению здоровья (физического, психического, социального), то есть основание говорить о реализации здорового образа жизни, который можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой. Хотя он в значительной степени обусловлен социально-экономическими условиями, в то же время во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, от особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей.

Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни. Уровень жизни – это, в первую очередь, экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека. Под качеством жизни понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория). Стиль жизни характеризует поведенческие особенности жизни человека, т. е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория). Здоровье человека зависит, в первую очередь, от стиля жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историче-

скими и национальными традициями (менталитет) и личностными наклонностями (образ).

Поведение человека направлено на удовлетворение потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, характерном для данного общества, каждая личность отличается своим, индивидуальным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное и определяется, в первую очередь, воспитанием.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни. Данное понятие объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Под здоровым образом жизни (ЗОЖ) понимают типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. Здоровый образ жизни – это процесс соблюдения человеком определенных норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности. Он выражает ориентированность активности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья. Формирование ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием специальных (физкультурных, гигиенических, социокультурных и т. п.) знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Стиль ЗОЖ обусловлен личностно-мотивационными особенностями, возможностями и склонностями человека. Он предполагает активную деятельность по сохранению и укреплению соб-

ственного здоровья. Под индивидуальным стилем ЗОЖ понимают присущий конкретному человеку способ организации жизнедеятельности, учитывающий индивидуальные интересы, потребности, возможности и связь с его учебной, профессиональной и бытовой деятельностью.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

К основным компонентам здорового образа жизни относятся: рациональное питание, быт, организация труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, отношение к вредным привычкам, закаливание и личная гигиена, положительные эмоции. Важнейший фактор здорового образа жизни – двигательный режим. Жизнь современного человека, особенно в городах, характеризуется высоким удельным весом гипокинезии и гиподинамии, и это при том, что практически никто не оспаривает то положение, что основная причина многих болезней цивилизации – недостаточная двигательная активность.

Основу оптимального двигательного режима составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. П. А. Рожков отмечает, что «средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и обществе в целом», являясь превентивным средством поддержания и укрепления здоровья – как физического, так и социального (П. А. Рожков, 2001).

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности, которую в наше время затруднительно «полу-

чить» в процессе работы и, значит, необходимо дополнять ее в свободное время. У большей части современного населения экономически развитых стран возникла реальная опасность развития гипокинезии, представляющей собой комплекс функциональных и органических изменений и болезненных симптомов, развивающихся в результате рассогласования деятельности отдельных систем и организма в целом с внешней средой. В основе патогенеза этого состояния лежат нарушения энергетического и пластического обмена (прежде всего в мышечной системе). Механизм защитного действия интенсивных физических упражнений заложен в генетическом коде человеческого организма. Скелетные мышцы, в среднем составляющие 40 % массы тела (у мужчин), генетически запрограммированы природой на тяжелую физическую работу. Двигательная активность является одним из основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма, состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем. Мышцы человека являются мощным генератором энергии. Они посылают сильный поток нервных импульсов для поддержания оптимального тонуса ЦНС, облегчают движение венозной крови по сосудам к сердцу («мышечный насос»), создают необходимое напряжение для нормального функционирования двигательного аппарата.

Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии занятий физической культурой, в том числе, в режиме свободного времени, на организм человека.

Наиболее объективным показателем оптимального двигательного режима является время, затрачиваемое на занятия физическими упражнениями, и для взрослых оптимальные временные режимы в недельном объеме колеблются от 6 до 10 ч. Исключительное значение систематическое занятие физкультурой и спортом приобретают для работников умственного труда. Даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет «сидячий» образ

жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе.

Физкультура и спорт весьма полезны и лицам физического труда, так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускулатуры в целом. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему.

Особую озабоченность вызывает недостаточность двигательной активности у детей и подростков. С началом систематического обучения детей в школе их суточная двигательная активность снижается на 50 %, потребность в движениях не удовлетворяется, причем по мере взросления уровень двигательной активности снижается. От 82 до 85 % дневного времени большинство школьников проводят в статическом положении, произвольная двигательная активность у них составляет 16–19 %, на организованные формы физического воспитания отводится только 1–3 % времени. При этом уроки физической культуры восполняют лишь 40 % суточной потребности детей в движениях (в те дни, когда есть уроки физической культуры) и около 11 % – недельной. Следовательно, необходимы обязательные дополнительные занятия физическими упражнениями. Как показывает практика, дети с более высоким двигательным режимом лучше остальных сверстников успевают в общеобразовательной школе, более устойчивы к простудным заболеваниям.

Недостаточная двигательная активность обуславливает формирование функциональных систем организма с пониженными резервными возможностями. Изменения, которые происходят в растущем организме, – это своего рода адаптационная перестройка

систем. Гиподинамия способствует не только снижению энергетических запасов и падению скорости синтеза АТФ за счет ослабления процессов окислительного фосфорилирования, но и делает организм неспособным противостоять любому повреждающему фактору.

Для поддержания не только физического, но и других видов здоровья занятия физическими упражнениями должны войти в привычку. Движения, состязания, самоутверждение – естественная суть физической культуры и спорта. Они помогают человеку раскрыть свои внутренние резервы, природный потенциал и возможности, о которых мы не догадываемся. Физическая культура, как и любая другая отрасль общечеловеческой культуры, отличается, скажем, от торговли или бизнеса тем, что их истинная отдача (ценность) не бывает мгновенной. Вложенные в физическое воспитание средства могут возвращаться сторицей в виде незаметных глазу вещей, например, повышением работоспособности людей.

Схематично опосредованная взаимосвязь двигательной активности в свободное время и здоровья отражена на рисунке 1.

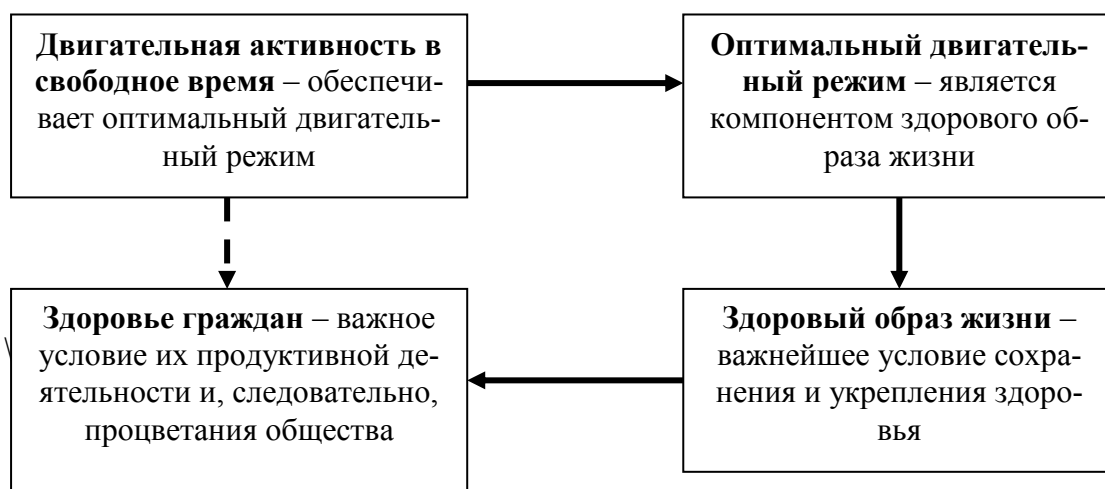


Рисунок 1 – Взаимосвязь двигательной активности в свободное время и здоровья человека

Начиная с самого раннего возраста, важно воспитывать активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой. Однако сложившиеся в обществе условия (экономические, социальные и, в первую очередь, образовательные) не способствуют формированию у населения должной мотивации к здоровому

образу жизни. Действительно, большинство людей знают, что курить, пить и употреблять наркотики вредно, но очень многие взрослые привержены этим привычкам.

Никто не спорит с тем, что надо двигаться, закаляться, но большинство взрослых людей (а также и детей, и подростков) ведут малоподвижный образ жизни. Неправильное, нерациональное питание приводит к увеличению числа людей с избыточным весом и всеми вытекающими последствиями. Трудности современной жизни оставляют весьма мало места для положительных эмоций. То есть знания людей о здоровом образе жизни не стали убеждениями, у большого количества граждан отсутствует мотивация к заботе о собственном здоровье.

Поскольку для достижения оптимального двигательного режима детьми, подростками (а также учащейся молодежью) совершенно не достаточно регламентированных учебными планами занятий физической культурой в школе, необходимо повышение двигательной активности в свободное время путем организации физкультурно-активного отдыха. Это же полезно и для взрослых.

1.2 Активный досуг и его значение для жизнедеятельности человека

Одним из зримых и, возможно, наиболее значимых результатов эффективности физического воспитания являются добровольные, самостоятельные занятия граждан физическими упражнениями, массовость физической культуры. Повышению массовости физической культуры служит широкое привлечение населения к занятиям физическими упражнениями в свободное время по месту жительства. Активный отдых как альтернатива традиционному просмотру телепередач и компьютерным играм – это важный компонент здорового образа жизни и одно из свидетельств сформированности физической культуры личности.

Одной из определяющих характеристик образа жизни человека являются его досуговые предпочтения. Активный отдых, связанный с двигательной деятельностью, общением и т. д. свидетельствует о том, что человек заботится о своем здоровье, самочувствии, физическом развитии, о том, что он стремится к накоплению позитивных впечатлений.

Досуг – часть свободного (нерабочего) времени, которая остается у человека после исполнения непреложных непроеизводственных обязанностей (у взрослых – работа по дому, подготовка к работе и т. п., у детей – уроки, дополнительные занятия и т. д.). Первыми элементарными ценностями досуга являются отдых и движение, служащие восстановлению физических сил и душевного равновесия. В жизни общества досуг важен для стабилизации, снятия напряженности, предотвращения общественных конфликтов, укрепления солидарности, взаимосвязи поколений, общения, удовлетворения потребностей личности в радости, развлечений и т. д.

Издревле досуг рассматривался как цель и способ удовлетворения разнообразных потребностей, в том числе, двигательных, физкультурных. Досуг – деятельность в свободное время вне сферы общественного и бытового труда, благодаря которой человек восстанавливает свою способность к труду и развивает в себе в основном те умения и способности, которые невозможно усовершенствовать в сфере трудовой деятельности. В структуре свободного времени выделяют активную творческую деятельность; учебу, самообразование; культурное потребление; спорт и прочее; любительские занятия, игры с детьми; общение с другими людьми.

Когда люди говорят о досуге, чаще всего они имеют в виду свободное от работы время. Однако ученые – исследователи и менеджеры, работающие в области организации досуга населения, не отождествляют эти явления, хотя они тесно связаны между собой.

Французский социолог Ж. Р. Дюмазедье определяет досуг как некие занятия, которые человек осуществляет по собственной воле после того как он выполнит свои профессиональные и общественные обязанности – это отдых, развлечение, самосовершенствование знаний, повышение своей квалификации, участие в общественной жизни. То есть досуг – это содержательное наполнение свободного времени.

Для определения свободного времени отдельного человека из его суточного бюджета времени следует вычесть время, которое он затрачивает на: производственно-трудовые функции, включая дорогу к месту работы и обратно; физиологический отдых (ночной сон); оздоровительные и санитарно-гигиенические нужды; покупку продуктов, их приготовление, прием пищи; приобретение необходимых вещей, товаров повседневного спроса и длительного поль-

зования; воспитание малолетних детей, неотложную помощь близким людям. Доля суток, которая остается в распоряжении человека после указанных вычитаний, может быть определена как его досуг, или «чистое» свободное время в течение дневного бодрствования. Именно этой частью времени человек может распорядиться по своему усмотрению.

В будни свободного времени у взрослого работающего человека – относительно немного (один – три часа), у детей и пенсионеров – больше. Это время человек может варьировать – увеличивать или уменьшать свое свободное время, затрачивая его на занятия, не связанные с досугом. Однако эти его возможности не безграничны. Если труд на производстве или многочисленные домашние заботы выходят за рациональные рамки, то человек резко ограничивает свое свободное время, что может вызвать стресс из-за переутомления. А люди, проводящие свободное время дома в пассивном бездействии, либо расходуящие его непродуктивно сдерживают свое развитие, их существование приобретает однообразный характер, самочувствие ухудшается, силы (физические и психические) не восстанавливаются.

В современных условиях свободное время является настоящей ценностью. Ценность – это повседневный ориентир, с помощью которого человек соотносит свои мысли и действия с социальной действительностью. Это то, что побуждает его и чем он руководствуется в своей жизнедеятельности. Естественно, что ценностные ориентации существуют у человека и по отношению к свободному времени.

Идеология демократичных обществ в области свободного времени базируется на фундаментальном праве человека – распоряжаться своей свободой и осуществлять свою жизнедеятельность исходя из личных потребностей и интересов. В связи с тем, что обществу безразлично, как и на что человек расходует свое свободное время, оно, с одной стороны, формирует ценностные ориентации, с другой – создает инфраструктуру его организации и проведения. Активный отдых в этом аспекте занимает одну из ключевых позиций. Он способствует воспроизводству сил человека с превышением исходного уровня, дает работу мышцам и психическим функциям, которые не нашли применения в труде. Человек наслаждается движением, быстрой сменой эмоциональных

воздействий, общением с друзьями. Активный отдых (физкультура, спорт, физические и психические упражнения, туризм, игры на свежем воздухе и т. п.), в отличие от пассивного, требует некоторого минимума свежих сил, волевых усилий и подготовки.

Важнейшим фактором становления у детей и подростков мотивации и навыков продуктивной организации досуга является семья: отношения, статус, культурный уровень и т. д. Поэтому целесообразно решать проблему формирования мотивации к активному отдыху не отдельно для детей (подростков) и взрослых, а для семей.

Семья – ячейка (малая социальная группа) общества, важнейшая форма организации личного быта, основанная на супружеском союзе и родственных связях. Жизнь семьи характеризуется материальными и духовными процессами. Через семью сменяются поколения людей, в ней человек рождается, через нее продолжается род. Семейное воспитание имеет огромное значение в воспитании, образовании и становлении любого человека. Это фундамент, на котором строится вся жизнь, и от того, насколько добротен и тверд этот фундамент, зависит очень многое в судьбе человека.

Режим внутри семьи, в квартире, занимаемой семьей, находится в почти полной власти родителей. Этого нельзя сказать о режиме вне дома. Известную часть времени ребенок проводит с товарищами и чем старше становятся дети, тем товарищеское окружение играет все большую и большую роль. Чтобы предотвратить или хотя бы снизить возможное негативное влияние «улицы» на детей, родители, в числе прочего, должны заботиться не просто об организации досуга ребенка, но об организации совместного, семейного отдыха.

Семейное воспитание играет и огромную роль в физическом воспитании детей. Именно в семье начинают формироваться привычные способы организации свободного времени и закладываются основы положительного отношения к физической культуре и спорту. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая совместная деятельность (обсуждения успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.).

Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи. Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания в семье. Воспитать ребенка здоровым – это значит, с самого раннего детства приучить его к двигательной активности, научить его вести здоровый образ жизни.

К наиболее эмоционально-насыщенным и легким в организации относятся такие формы семейного физического воспитания, как прогулки (пешие, лыжные, велосипедные и т. п.), походы, подвижные и спортивные игры на свежем воздухе (либо в специально оборудованных помещениях) и т. п. Подобным образом организованное свободное время семьи не только способствует укреплению здоровья и улучшению самочувствия ее членов, но и нормализации семейных отношений.

На практике две трети современных российских семей не имеют общих увлечений, в том числе, физкультурно-спортивных. А ведь активно отдыхая и общаясь, участвуя в совместных конкурсах и играх, родители и дети учатся быть ближе друг к другу, начинают чувствовать себя одной командой. В этом аспекте достаточно эффективными являются физкультурно-рекреативный семейный отдых (туризм, походы, эстафеты, массовые забеги, подвижные игры и т. п.).

В настоящее время отмечается увеличение свободного времени, расширение досуга населения. Это сопровождается растущим распространением пассивных форм деятельности, потреблением материальных благ и информации и сокращением активной деятельности, в том числе занятий физической культурой и спортом. Одной из причин является то, что регуляция досуга, свободного времени осуществляется стихийно, самотеком, не организованно. При этом важную социально-педагогическую роль играет организующая и регламентирующая деятельность общества, в частности необходимая стандартизация уклада быта, которая в той или иной степени имела место во все времена и в различных социальных общностях.

Прогрессивная стандартизация бытового уклада означает выбор и активное потребление полезных и ценных для развития и совершенствования человека и общества благ и оптимальную струк-

туру затрат добровольно расходуемого времени. Она отвергает бесполезные, бесцельные и вредные для гармоничного развития человека виды досуга, наполняя его полезным и приятным содержанием в соответствующих гуманистическому назначению этой деятельности привлекательных формах.

В современном мире наблюдается тенденция повышения социальной роли физической культуры и спорта, пока еще не вполне характерная для России. Данная тенденция должна проявляться в нашей стране в виде широкого использования физической культуры и спорта в укреплении здоровья населения, организации досуговой деятельности средствами физической культуры и спорта, вовлечения в занятия трудоспособного населения.

Включение и использование средств физической культуры и спорта в свободном времени зависит от сложившихся или создаваемых заново бытового режима, повседневного быта семьи, обычного распределения затрат времени на различные виды деятельности. При этом определяющее влияние оказывают экономические условия семьи, существующие в ней и преобладающие ценностные ориентации и социально-психологические отношения, а также интенсивность и эффективность воздействия внешних стимулов, формирующих социальное поведение членов семьи.

Отдельную проблему составляет организация собственного досуга детьми и подростками. Существование огромного количества свободного времени (ранее оно заполнялось отправками в колхозы, стройотряды, общественной работой в рамках пионерской и комсомольской организации, кружками по интересам, т. е. досуг молодежи был организован) заставляет молодых людей самим себе его организовывать. Не достаточная просвещенность в вопросах продуктивного времяпровождения, отсутствие необходимых организационных структур и т. п. приводит к тому, что дети и подростки, будучи предоставленными сами себе в свободное время, проводят его не просто бездарно, но и, зачастую, асоциально. Социальная незадействованность провоцирует развитие антисоциального поведения. «От нечего делать» сегодня совершается большинство хулиганских выходов; начинается употребление алкогольных, наркотических и токсических средств «за компанию». Не нужда, потребность в предметах первой необходимости заставляют молодых людей вступить сегодня на путь криминала. Вседозволенность, рас-

пущенность, желание позабавиться, «оторваться», продемонстрировать свою силу и мощь, «крутизну», зачастую проявляемые сами по себе – просто так, «от нечего делать», подкрепленные иждивенческой установкой к жизни, являются основными причинами небывалого роста правонарушений среди людей молодого возраста. А сегодня подавляющее большинство молодежи предпочитает именно пассивный отдых: дома – просмотр телепередач, компьютер, общение с друзьями; вне дома, в зависимости от возраста – прогулки на улице, посещение дискотек и кафе.

Свободное время относится к центральным ценностям человека, поэтому особое место занимает вопрос о ценностной ориентации досуга. В свою очередь, первыми элементарными ценностями досуга являются отдых и движение, служащие восстановлению физических сил и душевного равновесия. Поэтому особенно важно формировать у людей мотивацию к активному отдыху и предоставлять им возможность для его организации.

Досуг – это деятельность, он осуществляется в русле определенных интересов и целей, которые ставит перед собой человек. Усвоение культурных ценностей, познание нового, любительский труд, творчество, физкультура и спорт, туризм, путешествия – этим и многим другим может быть занят он в свободное время. Активный отдых, связанный с различными физкультурными занятиями, является одним из конструктивных, социально одобряемых и лично полезных видов проведения досуга, организации свободного времени. Поэтому организация активного отдыха людей – одна из важных профессиональных задач специалистов по физической культуре и спорту, решение которой может быть возложено и на учителей физической культуры.

В структуре активного отдыха следует выделять физкультурно-активный (в том числе, семейный) отдых. В его содержание не обязательно включать такие формы двигательной активности, как самостоятельные занятия в физкультурно-спортивных клубах, секциях, залах. Это связано с тем, что подавляющее большинство граждан (как детей, так и взрослых) разделяют организованные занятия физической культурой и спортом в свободное от работы время и активный (в том числе, семейный) отдых, и не включают первые в структуру своего досуга. Кроме того, организованные занятия в клубах и спортивных залах, пусть и вполне эффективные,

носят, преимущественно, индивидуальный характер и не предполагают использования данной формы для организации активного семейного отдыха, следовательно, мало способствуют решению задач физического воспитания детей, нормализации семейного микроклимата, укрепления здоровья всех членов семьи.

Связь физкультурно-активного семейного отдыха со здоровьем, его место в структуре свободного времени отражены на рисунке 2.

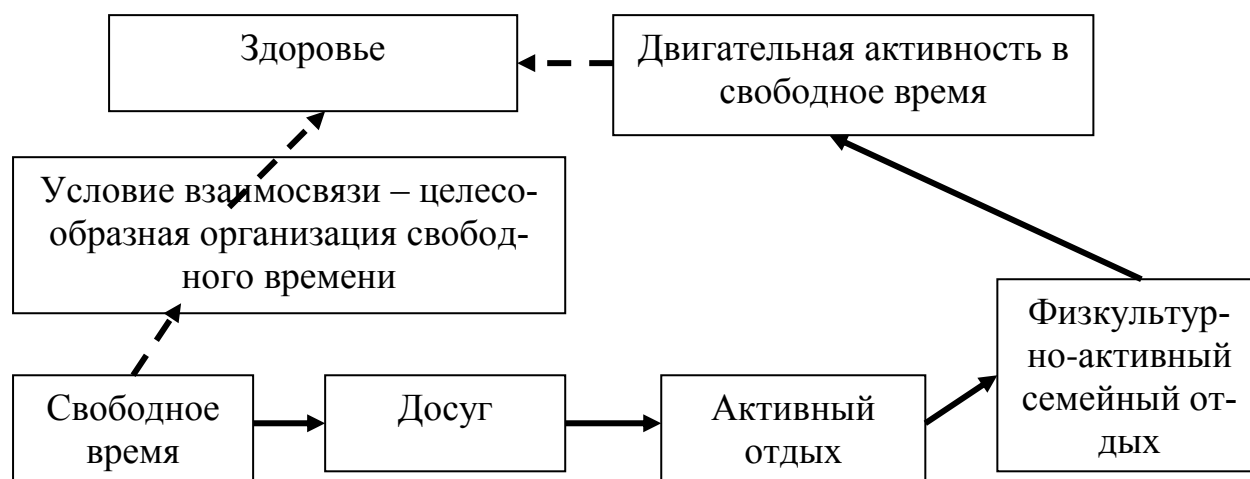


Рисунок 2 – Связь физкультурно-активного семейного отдыха, здоровья и свободного времени

Вопросами теории и практики организации активного отдыха в свободное время занимается рекреология, точнее, ее отрасль – физическая рекреация. Рекреация как деятельность является одной из функций досуга, а физическая рекреация – двигательная деятельность с использованием физических упражнений. Рекреация в сфере досуга всегда связана с восстановлением сил – физических и духовных, но она не должна ограничиваться только восстановлением сил, истраченных в процессе труда, мы должны восстанавливать свои силы для более широких целей. Здоровье само по себе не может быть целью физической рекреации, оно является лишь таким состоянием человека, которое позволяет ему жить творческой жизнью. Физическая рекреация в сфере досуга – один из аспектов этой жизни. Досуг и физическая рекреация, как одна из форм его проведения, являются важными факторами укрепления здоровья, совершенствования психофизического состояния человека, его духовного мира, системы ценностных ориентаций.

1.3 Физическая рекреация как способ организации физкультурно-активного отдыха

Понятие «рекреация», образованное от латинского *recreatio*, было введено римлянами и имеет несколько значений: восстанавливать, отдыхать, укреплять, освежать и др. Исторически данный термин так или иначе связывался со здоровьем человека, но, что важно отметить, понимание здоровья не ограничивалось лишь состоянием организма человека, а включало в себя и так называемый «здоровый дух». То есть под понятие «рекреации» попадали лишь те виды организации досуга, которые предполагали целесообразный с точки зрения морали, нравственности, медицины отдых. Сегодня оно рассматривается в более широком смысле и включает социальное, психологическое и биологическое содержание.

Основными характеристиками рекреации, определяющими ее сущность, являются следующие: она осуществляется в свободное время, носит деятельный характер и построена на добровольной, самодеятельной основе. Другие ее признаки: культурно-аксиологические, познавательные, оздоровительные – являются производными, сопутствующими.

Термин «физическая рекреация» применяется тогда, когда речь идет об анализе определенного элемента (в данном случае физического) рекреации. **Физическая рекреация** – одна из форм рекреации, осуществляющаяся посредством двигательной деятельности с использованием физических упражнений в качестве основных средств. Именно это дает основание относить данную форму проведения досуга к физической рекреации.

С другой стороны, физическая рекреация рассматривается как часть физической культуры. В системе физической культуры выделяют следующие основные направления: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое. Оздоровительно-рекреативная физическая культура – это отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения). Это специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных

или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Применение отдельных форм движений и двигательных режимов с этой целью началось, судя по историческим сведениям, еще в древней медицине и к настоящему времени прочно вошло в систему здравоохранения преимущественно в виде лечебной физической культуры. При этом следует различать физическую рекреацию лечебно-оздоровительной направленности и собственно досугового характера, поскольку они преследуют смежные, но не совпадающие цели и осуществляются в различных условиях.

Основные признаки физической рекреации следующие:

- основывается (прямо или косвенно) на двигательной активности;
- в качестве главных средств использует физические упражнения;
- осуществляется в свободное или специально выделенное время;
- включает культурно-ценностные аспекты;
- содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты;
- осуществляется на добровольных, самодеятельных началах;
- оказывает оптимизирующее влияние на организм человека (на его физическое, психическое и духовное самочувствие);
- включает образовательно-воспитательные компоненты (способствует пропаганде и распространению здорового образа жизни);
- носит преимущественно развлекательный (гедонистический) характер;
- характеризуется наличием определенных рекреационных услуг;
- осуществляется преимущественно в природных условиях;
- имеет определенную научно-методическую базу.

В современном обществе основные функции физической рекреации сводятся к следующему:

- социально-генетическая (механизм усвоения социально-исторического опыта);
- творчески-атрибутивная (позволяет ее рассматривать в развитии и совершенствовании);

- системно-функциональная (раскрывающая физическую рекреацию как функцию конкретной социальной системы);
- аксиологическая (ценностно-ориентировочная);
- коммуникативная (важное средство неформального общения людей).

При физической рекреации применяются традиционные для физической культуры основные, фоновые, вспомогательные средства (физические упражнения, естественные силы природы, режим питания, труда, отдыха, быта), благодаря этому пользуется симпатией у людей разного возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности. Широкому распространению этого вида деятельности способствует полная свобода выбора содержания занятий, времени и места проведения, продолжительности занятий, выбора партнеров и т. д. В основе мотивации занятий лежат индивидуальные вкусы, интересы, наклонности и потребности.

Сегодня выделяют следующие аспекты физической рекреации:

1. Биологический: какое влияние физическая рекреация оказывает на оптимизацию состояния организма человека.
2. Социальный: в какой степени она способствует интеграции людей в некую социальную общность и как в процессе нее происходит обмен социальным опытом.
3. Психологический: какие мотивы имеет в основе рекреационной деятельности и какие психические новообразования возникают у человека в результате этой деятельности.
4. Образовательно-воспитательный: какое влияние физическая рекреация оказывает на формирование личности в ее физическом, интеллектуальном, нравственном, творческом развитии.
5. Культурно-аксиологический: какие культурные ценности усваивает человек в процессе физической рекреационной деятельности, в какой мере она способствует созданию новых личностно-общественных ценностей.
6. Организационно-экономический: как организуется физическая рекреация, какие средства используются, кто ее организует (кадры).

Общая цель физической рекреации – укрепление физического и психологического здоровья, создание базы для плодотворного умственного и физического труда. Частичные ее задачи 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 дни могут продолжаться несколько часов.

При умственной работе физические упражнения на оптимальном уровне снимают нервно-психическое напряжение и способствуют появления эмоционального фона. Интересно отметить, что утомление при физическом труде может наступить и в результате недостаточной двигательной активности (гиподинамии), связанной с вынужденной рабочей позой, длительными статическими усилениями определенных групп мышц, которые сопровождаются нарушениями корковой нейродинамики, процессов микроциркуляции в мышцах и многими другими неблагоприятными явлениями. Перефразируя вышеперечисленный тезис, можно сказать, что и вынужденная рабочая поза может способствовать развитию вынужденного утомления, в основе которого наблюдаются все те же нейродинамические и психофизиологические процессы явления.

Проблема недостаточной двигательной активности (гиподинамия) современного человека в последнее десятилетие приобретает особое значение. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), эта проблема наряду со злокачественными новообразованиями, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, ухудшающейся экологической ситуацией, неправильным (главным образом избыточным) питанием занимает одно из первых мест. Продолжительная гиподинамия (длящаяся не месяцы, а годы и десятилетия) – вполне серьезное заболевание. Человек по своей биологической сущности принадлежит к высокоорганизованному животному миру. И в этой связи он создан для движения. Движение – основа жизни человека. Есть движение – есть и жизнь, нет движения – нет и жизни. Недостаток движения сопровождается увяданием жизненно важных функций. Если совершенно здорового человека заставить находиться в состоянии покоя длительное время – это приведет, в конце концов, к его гибели.

Высокая двигательная активность не стиль, а образ жизни современного человека, его гигиеническая основа. Гиподинамия является самым настоящим патогенным фактором в возникновении и течении ряда заболеваний.

– *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.) Активный отдых и перемена видов деятельности способствует более быстрому восстановлению организма после утомления. Это особенно важно в тех профессиях, в которых люди значительное время находятся без движения (работникам 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.

– *Формирование фигуры, объемов частей тела, регулирование веса* являются важной потребностью людей разных возрастов. Чаще всего эти занятия начинаются с подражания идеалу, образцу, исходя из критической оценки недостатков собственного телосложения. Мужчины озабочены формированием атлетической фигуры, желанием развить рельефную мускулатуру, убрать живот и т. п. Женщины хотят быть стройными, гибкими, изящными, привлекательными, иметь красивую фигуру, непринужденную походку и осанку. Для этого используются индивидуальные и групповые занятия, которые могут проводиться дома, в спортивных, тренажерных залах с использованием как подручных средств (собственный вес, гантели и т. п.), так и специальных тренажеров и физических упражнений.

– *Борьба против старения и сдерживание процессов инволюции* так же является одной из задач физической рекреации. Двигательная деятельность активизирует деятельность организма и способствует не только сохранению его биологических функций, но и их совершенствованию, что ведет к заметному снижению темпов инволюции. Эта проблема решается с людьми зрелого и старшего

возраста, решается как индивидуально, на основе собственного профессионального физкультурного образования, так и в группах здоровья, физкультурно-оздоровительных центрах.

Весьма важной задачей и стимулом для активного отдыха для взрослого, особенно пожилого населения, является возможность общения, которое происходит в местах групповых занятий. В их процессе, перед началом и по окончании, люди могут обмениваться мнениями, рассказать о своих радостях, недугах, проблемах; особенно это относится к людям, потерявшим близких и оставшихся в одиночестве, этому способствует физической рекреации.

Физическая рекреация включает следующие аспекты двигательной деятельности:

- 1) удовлетворение биологических потребностей в двигательной активности;
- 2) потребность в развлечении, получении удовольствия, наслаждения;
- 3) переключение с одного на другой вид деятельности;
- 4) активизация деятельности организма с помощью движения;
- 5) профилактика неблагоприятных воздействий на организм людей;
- б) восстановление сниженных или временно утраченных функций организма.

Соответственно, результаты активного отдыха, осуществляемого в рамках физической рекреации, выражаются в следующих значениях:

1. Биологическое. Она способствует восстановлению функций организма человека после профессионального труда, оптимизирует состояние его здоровья.

2. Социологическое. Способствует интеграции людей в социальную общность, усвоение социального опыта, культурных ценностей. Процесс социализации в данном контексте включает два плана действий: адаптацию к социуму, функционирующую преимущественно на врожденном механизме саморегуляции человека, и самоопределение в социуме, определение своего места в нем посредством осознанного отношения к происходящим событиям, принятия или отторжения их.

3. Психологическое. Формирует эмоциональное состояние, возникающее под влиянием чувства свободы, радости, благополу-

чия и внутреннего удовлетворения, освобождения от напряжения и стресса. Свободу в данном случае следует понимать в двух измерениях: внешнюю – от принуждения, насилия, давления, запрета и внутреннюю (субъективную, духовную) – свободу воли, самостоятельного выбора действий, творчества. Разумеется, между этими измерениями свободы существует взаимосвязь, а не противоречивость.

4. Эстетическое. Ответная рекреация на красоту своего тела, окружающего мира, возможность его познания в более широком значении.

Таким образом, организация физкультурно-рекреационной деятельности имеет большое оздоровительное, коммуникативно-психологическое и другое значение для людей любого возраста.

Схематично взаимосвязь свободного времени, досуга, активного отдыха и физической рекреации отражена на рисунке 3.

Особенно значительный эффект может быть достигнут при организации семейного активного отдыха средствами физической рекреации. При этом, как показывает советская практика физического воспитания, наиболее целесообразным является организация физкультурно-рекреационной деятельности либо по месту работы, либо по месту жительства. Это связано с возможностью общаться со знакомыми и друзьями в неформальной обстановке, быть в привычном окружении, что создает психологический комфорт. Поскольку мы говорим о семейном отдыхе, т. е. участниками физической рекреации являются дети и их родители (и другие члены семьи), то организовывать активный отдых лучше по месту жительства, в определенном микрорайоне.

В свою очередь, практически единственным учреждением в микрорайоне, в котором имеются специалисты, которые могут взять на себя организацию физкультурно-рекреационной деятельности, является общеобразовательная школа. Поэтому организаторам активного отдыха населения целесообразно выбирать общеобразовательную школу в качестве организационно-управленческого центра физкультурно-рекреационной деятельности. Учителя физической культуры в этом случае выступят непосредственными организаторами активного отдыха школьников и их родителей, реализуя тем самым физкультурно-рекреационные функции в рамках организации внеклассной работы по физическому воспитанию.

Свободное время – время, оставшееся у человека после выполнения им трудовых функций (учебы), включая дорогу на работу и обратно. Используется, преимущественно, на выполнение домашних обязанностей, подготовку к труду (выполнение домашних заданий), отдых.

Досуг – часть свободного времени, которое остается после выполнения работы по дому, подготовке к труду, дополнительных занятий, предназначенное непосредственно для отдыха и восстановления сил. Может быть организован как пассивный (просмотр телепередач, занятия на компьютере и т. п.) и активный (посещение учреждений культуры, походы, занятия физическими упражнениями и т. п.) отдых.

Физкультурно-активный отдых – включает занятия физической культурой и спортом, туристические походы, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и т. п.

Физическая рекреация – предназначена для организации активного отдыха населения, осуществляется посредством двигательной деятельности с использованием физических упражнений в качестве основных средств.

Рисунок 3 – Взаимосвязь свободного времени, досуга, активного отдыха и физической рекреации

Известно, что практическая реализация задач физического воспитания детей осуществляется на специально организованных занятиях по физической культуре. В ходе занятий и через занятия воплощаются в жизнь средства, методические принципы и методы физического воспитания. Существует большое многообразие форм занятий; изъятие хотя бы одной из форм приводит к нарушению непрерывности педагогического процесса, снижает количество решения задач физического воспитания. Это обстоятельство обуславливает необходимость всемерного развития и использования всех форм физического воспитания учащихся.

Все формы занятий принято разделять на две группы. Одна представляет собой, преимущественно, учебно-образовательный процесс, осуществляемый на уроках, другая – комплекс воспитательных воздействий вне урока. Во вторую группу включается разнообразная внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию, различные массовые физкультурные мероприятия.

Системообразующим компонентом в структуре внеучебных занятий физкультурой является работа по физическому воспитанию. Внеклассная работа представляет собой систему организованных занятий физическими упражнениями во внеурочное время. Особая значимость внеклассной работы в том, что при многообразии занятий внеклассная работа способствует более полному и качественному решению основных задач физического воспитания школьников, осуществляющегося в системе обязательных уроков по предмету (досуга) «Физическая культура», содействует проведению полезного и здорового досуга, удовлетворению индивидуальных интересов в занятиях изобразительным видом упражнений, развивает социальную активность занимающихся.

Внеклассная работа отличается рядом специфических особенностей. Во-первых, работа строится на основе широкой общественной активности занимающихся, объединенных в коллектив физической культуры, при постоянном контроле и руководстве их деятельностью со стороны администрации, членов педагогического коллектива и родительской активности. Во-вторых, она организуется на добровольных началах, которые проявляются в том, что содержание и формы занятий определяются самой школой с учетом конкретных условий работы, а учащимся предоставляется право выбора. В-третьих, педагогическое руководство в процессе внеклассной работы приобретает в большей мере консультативно-рекомендательный характер, стимулирующий проявление творческой инициативы учащихся в проведении различных форм внеклассной работы.

Актуальными задачами внеклассной работы являются: укрепление здоровья, закаливание организма, разностороннее физическое развитие учащихся; углубление и расширение знаний, умение и навыков, получаемых учащимся на уроках физической культуры; организация здорового отдыха учащихся; привитие учащимся любви к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Учитывая, что школьные педагоги призваны не только решать образовательные задачи в учебно-воспитательном процессе, но и осуществлять работу с родителями школьников, а также тот факт, что в функции учителей физической культуры входит и организация внеклассной работы по физическому воспитанию учащихся, то и организацию физкультурно-рекреационной работы школьникам

коллективом учителей физической культуры можно рассматривать как содержание профессиональной деятельности данной группы педагогов. Помощь им в этом могут и должны оказывать классные руководители (осуществляя работу со «своими» учащимися и их родителями) в рамках общей воспитательной деятельности. Соответственно, и сама физкультурно-рекреационная деятельность может рассматриваться как одно из направлений культурно-массовой работы, имеющей большое воспитательное значение (таблица 1).

Организация досуга школьников средствами физической рекреации может стать мощным средством решения множества проблем: воспитательных и образовательных, поведенческих и коммуникативных, медицинских и т. д.

Таблица 1 – Физкультурно-рекреационная деятельность школы

Направление работы	Организация физкультурно-активного отдыха учащихся и их семей
Задачи работы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитать положительное отношение учащихся и членов их семей к физкультурно-активным способам организации досуга. 2. Обеспечить «переход» от внешне организованных к самоорганизованным формам физкультурно-активного семейного отдыха в свободное время
Организаторы и исполнители	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учителя физической культуры общеобразовательной школы (основной состав). 2. Классные руководители (вспомогательный состав)
Контингент (потребители физкультурно-рекреационных услуг, участники физкультурно-рекреационных мероприятий)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Школьники. 2. Родители учащихся и другие члены семей

В частности, в процессе организованного, управляемого и контролируемого взрослыми (педагогами) активного отдыха, эффективнее будут осваиваться ценности физической культуры, здорового образа жизни, развиваться физические качества и способности, совершенствоваться двигательные умения. Закономерно ожидать и повышения интереса и позитивного отношения

школьников к урокам физической культуры (что, как отмечают многие учителя, сегодня весьма актуально), а также изменения позиции родителей по данному вопросу. Практика показывает, что современные родители не просто недооценивают значение физической культуры как учебного предмета, но и практически полностью игнорируют свои обязанности по физическому воспитанию детей. Оздоровительный эффект активного отдыха вообще не нуждается в комментариях.

Кроме того, организовав свободное время детей и подростков, можно добиться существенного снижения фактов асоциального поведения в этой среде, количества правонарушений, преодоления коммуникативных проблем и т. д., поскольку данные проявления во многом обусловлены безнадзорностью школьников. То есть, можно сказать, что физкультурно-рекреационная работа в школе имеет и общесоциальное, и узкое, физкультурно-образовательное значение.

К тому же нельзя забывать, что в микрорайонах на сегодняшний день практически не осталось (за редким исключением) муниципальных (бесплатных либо относительно недорогих для желающих заниматься) физкультурно-спортивных сооружений; те, что имеются – принадлежат образовательным учреждениям, прежде всего – общеобразовательным школам. Кроме того, большинство среднестатистических россиян не достаточно осведомлены (как будет показано далее) об интересных, разнообразных и эффективных способах организации своего (а также, семейного) активного отдыха и нуждаются в том, чтобы, по крайней мере, на первых порах, их активный отдых был организован специалистами. Именно в школах в наличие имеется не только материальная база для организации физкультурно-рекреационной деятельности, но и соответственно подготовленные специалисты. Естественными участниками физкультурно-спортивных мероприятий выступают школьники и их родители (члены их семей), проживающие, в большинстве своем, в том же микрорайоне, в котором расположена школа.

Таким образом, организовав физкультурно-рекреационную деятельность, как форму активного отдыха учащихся и их семей, силами педагогического коллектива общеобразовательной школы, можно решить ряд злободневных проблем, связанных со здоровьем и восстановлением сил детей и взрослых, повышением у них мотивации.

вадии к занятиям физической культурой, формированием здорового образа жизни, улучшением семейного микроклимата и т. д.

Для того чтобы какая-либо целенаправленная деятельность была эффективной и способствовала решению поставленных задач, необходимо знать показатели эффективности, сравнение реальных результатов с которыми позволит определять «недоработки» и корректировать процесс.

В контексте определения критериев эффективности физкультурно-рекреационной деятельности можно сказать следующее. Организация досуга школьников средствами физической рекреации может стать мощным средством решения множества проблем: воспитательных и образовательных, поведенческих и коммуникативных, медицинских и т. д.

В частности, в процессе организованного, управляемого и контролируемого взрослыми (педагогами) активного отдыха, эффективнее будут осваиваться ценности физической культуры, здорового образа жизни, развиваться физические качества и способности, совершенствоваться двигательные умения. Закономерно ожидать и повышения интереса и позитивного отношения школьников к урокам физической культуры (что, как отмечают многие учителя, сегодня весьма актуально). Об оздоровительном эффекте активного отдыха сказано выше.

В соответствии с сущностью физической рекреации и потенциальными результатами (педагогическими, психологическими, медицинскими) влияния активного отдыха на детей, родителей, на семью в целом, можно выделить три группы показателей, по которым следует определять эффективность физкультурно-рекреационной деятельности. Показатели первой группы непосредственно характеризуют результаты организации физкультурно-рекреационной деятельности, показатели второй группы – влияние организованной физкультурно-рекреационной деятельности на их участников, соответствие этого влияния поставленным задачам, показатели третьей группы позволяют определить устойчивость результатов.

Первая группа:

- 1) позитивное отношение участников физкультурно-рекреационной деятельности к семейному физкультурно-активному отдыху;
- 2) количество участников физкультурно-рекреационных мероприятий и состав участвующих в них семей;

3) положительный эмоциональный фон во время физкультурно-рекреационных мероприятий.

Вторая группа:

1) знания школьников и их родителей о пользе физкультурно-активного семейного отдыха и способах его организации;

2) структура и содержание досуга школьников и их родителей, способы организации отдыха;

3) отношение учащихся к урокам физической культуры, их родителей – к урокам физической культуры и физическому воспитанию детей;

4) показатели здоровья *и самочувствия (настроение, утомляемость, подверженность простудным заболеваниям)*.

5) семейный микроклимат (степень взаимопонимания, конфликтность и т. п.).

Третья группа:

1) самостоятельная организация активного семейного отдыха после окончания эксперимента.

2) выраженность физкультурно-активного семейного отдыха в структуре досуга (характеристики семейного отдыха: совместный / индивидуальный, активный / пассивный).

Семейный активный отдых в форме участия в организованных физкультурно-рекреационных мероприятиях будет способствовать повышению мотивации детей к занятиям физической культурой, улучшению их самочувствия и самочувствия членов их семей, улучшению семейных отношений, а также формированию у детей и родителей мотивации, знаний и навыков в области организации активного отдыха.

Контрольные вопросы

1. Что такое здоровье? Составляющие здоровья и краткие их характеристики.

2. Назовите основные критерии образа жизни человека. Приведите к каждому пример.

3. Раскройте понятие, которое связывает образ жизни и здоровье человека. Назовите основные его компоненты.

4. Отметьте, на что может влиять занятия физической культуры и рекомендованное для нее время.

5. Как можно повысить двигательную способность детей и подростков?

6. Охарактеризуйте термин «досуг». В каких формах он может проявляться?

7. Как семья может влиять на физическое воспитание и активность детей?

8. Какова роль мотивации в организации активного отдыха?

9. Что изучает наука рекреология? Какую цель она перед собой ставит?

10. Назовите основные характеристики и отличительные признаки рекреации?

11. Дайте определение понятию «физическая рекреация». Какие формы принимает оздоровительно-рекреационная физическая культура?

12. Кратко охарактеризуйте аспекты физической рекреации.

13. Где можно организовать физическую рекреацию для всей семьи? Роль школы в поддержании физического здоровья детей.

ГЛАВА 2. ПРОЕКТИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕАКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА ОРГАНИЗАЦИЮ АКТИВНОГО СЕМЕЙНОГО ОТДЫХА НАСЕЛЕНИЯ

2.1 Основы организации физкультурно-рекреационной деятельности в микрорайоне на базе общеобразовательной школы

Для моделирования физкультурно-рекреационной деятельности в микрорайоне на базе общеобразовательной школы отметим, в рамках каких задач и функций педагогического коллектива она может рассматриваться. Анализ документов, регламентирующих деятельность общеобразовательных организаций, свидетельствует о том, что нормативно-правовые основы осуществления школьным педагогическим коллективом физкультурно-рекреационной деятельности, направленной на организацию физкультурно-активного отдыха учащихся и их семей, связаны с такими обязательными направлениями социально-педагогической работы, как: воспитание детей и подростков (воспитательная работа), работа с родителями (обеспечение взаимосвязи семьи и школы), внеклассная работа по физическому воспитанию.

В частности, среди основных функциональных направлений работы общеобразовательной школы важное место занимает внеучебная (внеклассная) воспитательная деятельность, которой руководит директор школы и его заместитель по воспитательной работе. Непосредственными исполнителями данного направления являются, в первую очередь, классные руководители. Внеклассная воспитательная работа связана, в том числе, с организацией досуга учащихся и предполагает, помимо прочего, организацию спортивно-массовой работы, в которой основную организационно-исполнительскую роль играют учителя физической культуры.

Работа школы с родителями учащихся имеет целью создание родительского коллектива для привлечения членов семей учащихся к решению воспитательных, образовательных и иных задач, поскольку без содействия родителей педагогические воздействия на детей теряют свою действенность. Данное направление деятельности, помимо создания и организации работы родительского комитета, предполагает и привлечение широкого круга членов семей

учащихся к внеклассной воспитательной работе в форме участия в спортивно-массовых, культурно-просветительских и других мероприятиях.

Внеурочная воспитательная работа, реализуемая классными руководителями, включает, в том числе, проведение мероприятий, содействующих укреплению здоровья учащихся, а также целесообразную организацию их досуга. В общие задачи классного руководителя входит работа с родителями, обеспечение сотрудничества семьи и школы в решении воспитательных задач, а также организацию взаимодействия педагогов при решении и образовательных, и воспитательных проблем и задач. «Особенно большой вклад в работу по физическому воспитанию школьников вносит классный руководитель. Практически он, так или иначе, участвует в организации и проведении всех внеклассных занятий физической культурой и спортом, следит за соблюдением режима, вовлекает учащихся в спортивные кружки и секции, осуществляет связь с семьей» (Ю. К. Бабанский, 1983, с. 479). Классный руководитель работает под непосредственным руководством директора школы и его заместителей.

Внеклассная работа по физическому воспитанию школьников – прямая обязанность учителей физической культуры; общее управление ею осуществляют директор, его заместитель по учебно-воспитательной (воспитательной) работе, непосредственно управление осуществляется руководителем методического объединения учителей физической культуры. Наиболее традиционными в практике работы общеобразовательных школ являются секционная и кружковая формы организации внеклассного физического воспитания. Различные спортивно-массовые мероприятия включаются в общий план школы по воспитательной работе и носят, преимущественно, разовый характер.

Целесообразно рассматривать физкультурно-рекреационную работу школы как систематическую деятельность, интегрирующую три направления: воспитательная работа, работа с родителями, внеклассное физическое воспитание (рисунок 4).

Организация физкультурно-рекреационной деятельности может осуществляться двумя способами в зависимости от последовательности действий. Если сначала создается организационная структура (фирма, общество, организация и т. п.), то, исходя из

имеющихся в ее распоряжении кадровых, материально-технических и иных ресурсов, определяется ассортимент производимых ею рекреационных услуг, содержание деятельности фирмы, а затем, путем проведения маркетинговых исследований, определяется категория потребителей, которых эти услуги интересуют (выделяется сегмент потребительского рынка) и осуществляется работа по их привлечению.



Рисунок 4 – Физкультурно-рекреационная деятельность в содержании работы СОШ

В случае, когда изначально, для решения каких-либо социальных, педагогических и т. п. задач, выбирается категория потребителей, то вначале изучаются их физкультурно-рекреационные потребности и предпочтения, а затем определяется содержание и периодичность физкультурно-рекреационной деятельности (ассортимент услуг, конкретные мероприятия и т. д.) и, далее, проводится работа по привлечению граждан к потреблению физкультурно-спортивных услуг. Именно второй вариант далее будет охарактеризован.

Чтобы в полной мере использовать потенциал физической рекреации, обеспечить полноценную реализацию аксиологической, коммуникативной и других функций физической рекреации в контексте организации активного отдыха школьников, необходимо в системе школьной работы по физическому воспитанию учащихся предусматривать соответствующее содержание деятельности педагогического коллектива.

Исходя из признаков, аспектов и видов физической рекреации, выделяются следующие задачи, связанные с организацией активного семейного отдыха:

1. Организация физкультурно-рекреационной деятельности (создание соответствующих организационных структур, фирм по производству физкультурно-рекреационных услуг).

2. Управление физкультурно-рекреационной деятельностью (организация, планирование, обеспечение ресурсами, контроль и координация деятельности).

3. Предоставление физкультурно-рекреационных услуг (в качестве инструктора по виду спорта, организатора массовых физкультурно-спортивных мероприятий и туристических слетов и т. п.)

4. Пропаганда физических форм физической рекреации (рекламная деятельность в области досуга населения).

Организация физкультурно-рекреационной деятельности и управление ею предполагает последовательное решение следующих задач:

– определение наличия физкультурно-рекреационных потребностей у населения (в нашем случае: у детей и их родителей) в контексте организации свободного времени;

– выявление физкультурно-рекреационных предпочтений населения, тех форм и видов активного отдыха, которые являются

интересными как детям и взрослым в отдельности, так и для обеих возрастных групп;

- определение осведомленности детей и членов их семей в области способов организации активного отдыха и деятельность по их физкультурно-рекреационному просвещению;

- разработка системы привлечения детей и их родителей к участию в физкультурно-рекреационных мероприятиях (пропаганда физической рекреации, популяризация активного отдыха и т. д.) и реализация этой системы;

- планирование предстоящей физкультурно-рекреационной деятельности на основе предварительного анализа соответствующих потребностей и интересов потенциальных участников, разработка соответствующих программ, сценариев и т. д.;

- определение критериев эффективности физкультурно-рекреационной деятельности (показателей, свидетельствующих о позитивном влиянии активного отдыха на детей и их родителей);

- обеспечение деятельности материальными, финансовыми, информационными, технологическими и кадровыми ресурсами; контроль и координация деятельности и т. п.

Выстраивается следующий порядок подготовки и организации физкультурно-рекреационной деятельности в микрорайоне с целью организации активного отдыха населения: исследовательский, просветительско-информационный, организационный и реализационный этапы.

Общее содержание этапов

1. Исследовательский этап, связанный:

- с определением традиционных способов организации свободного времени школьников и их родителей и доли активного семейного отдыха в структуре семейного досуга – в результате появится возможность выявить наличие/отсутствие потребностей в организации досуга граждан;

- с определением предпочтительных для детей и их родителей способов активного отдыха – результаты данных исследований позволят выбрать содержание физкультурно-рекреационной деятельности согласно интересам и склонностям ее потенциальных участников;

– с определением степени осведомленности школьников и членов их семей о значении активного отдыха для жизнедеятельности человека и способах его организации – в зависимости от дефицита тех или иных знаний будет определено содержание просветительской работы.

Поскольку наиболее простым и эффективным способом осуществления подобных исследований является анкетирование, то для реализации первого этапа необходим отбор или разработка соответствующих анкет. Можно использовать, например, нижеследующие.

Анкета 1

(предназначена для взрослых членов семей)

1. Каков состав вашей семьи?
2. Чем Вы обычно занимаетесь в свободное время в будние дни?
3. Как Вы обычно проводите выходные дни?
4. Часто ли Вы отдыхаете всей семьей?
5. Существуют ли в Вашей семье общие для всех интересы, связанные с отдыхом?
6. Есть ли в вашей жизни место активному отдыху?
7. Назовите, если знаете, подвижные игры, конкурсы, эстафеты и т. п., которые можно использовать для организации семейного активного отдыха.
8. Назовите, если можете, какую пользу может принести активный отдых всей семьей.
9. Часто ли в Вашей семье случаются конфликты и ссоры между представителями разных поколений, непонимание?
10. Занимаетесь ли Вы физическим воспитанием своих детей (своего ребенка)?
11. Как Вы относитесь к урокам физической культуры в школе?
12. Часто ли Вы испытываете усталость после работы?
13. Что Вы делаете для того, чтобы снять усталость в конце дня?
14. Испытываете ли Вы усталость в конце рабочей недели?
15. Что Вы предпринимаете для того, чтобы восстановить работоспособность и подготовиться к новой рабочей неделе?
16. Какие формы активного семейного отдыха Вы выбрали бы при условии обязательного в них участия (походы, эстафеты, спор-

тивные соревнования, подвижные (в том числе, народные) и спортивные игры, другое)?

17. Быстро ли у Вас нарастает утомление в течение рабочей недели?

18. Часто ли у Вас без видимых причин портится настроение, наступает вялость и апатия?

19. Часто ли Вы болеете простудными заболеваниями?

20. Часто ли Ваши дети болеют простудными заболеваниями? Всегда ли они лечатся дома, как часто они продолжают при этом посещать школу?

21. Можно ли сказать, что жизнь Вашей семьи протекает весело и интересно?

Анкета 2

(предназначена для школьников)

1. Чем ты обычно занимаешься в свободное время в будние дни?

2. Как ты обычно проводишь выходные дни?

3. Часто ли вы отдыхаете всей семьей?

4. Нравится ли тебе активный отдых с друзьями (подвижные игры, соревнования и т. д.)?

5. Устраиваются ли в твоей семье совместные походы на природу, игры на свежем воздухе?

6. Занимаетесь ли вы дома физической культурой?

7. Есть ли в твоей семье любимые всеми виды отдыха? Какие?

8. Хотел бы ты, чтобы вы всей семьей чаще отдыхали вместе, совместно участвуя в подвижных и спортивных играх, конкурсах и т. п.?

9. Назови, если знаешь, подвижные игры, конкурсы, эстафеты и т. п., в которых может участвовать вся семья.

10. Как ты думаешь, какую пользу может принести активный отдых всей семьей?

11. Хотел бы ты, чтобы твои родители (другие члены семьи) меньше уставали, хорошо себя чувствовали, были в хорошем настроении?

12. Часто ли ты ссоришься с родителями (другими членами семьи)?

13. Как ты относишься к урокам физической культуры в школе?

14. Пропускаешь ли ты уроки физической культуры без уважительной причины?

12. Часто ли ты испытываешь усталость после школы?

13. Что ты делаешь для того, чтобы снять усталость в конце дня?

14. Испытываешь ли ты усталость в конце рабочей недели?

15. Что ты делаешь, чтобы отдохнуть и подготовиться к новой рабочей неделе?

16. Как бы ты хотел отдыхать всей семьей (ходить в походы, участвовать в физкультурно-спортивных эстафетах, спортивных соревнованиях, играть в подвижные (в том числе, народные) и спортивные игры, другое)?

17. К какому дню в течение рабочей недели ты начинаешь чувствовать усталость?

18. Часто ли у тебя без видимых причин портится настроение, наступает вялость?

19. Как ты относишься к отдыху всей семьей?

20. Можно ли сказать, что твоя семья живет весело и интересно?

2. Просветительско-пропагандистский этап, предполагающий, в конечном итоге, привлечение школьников и их семей к участию в организованных физкультурно-рекреационных мероприятиях.

Уровень общей физкультурно-спортивной активности населения зависит от степени соответствующей информированности, наличия определенных знаний в области физической культуры и спорта. Таким образом, активизация спортивной информации и пропаганды позволит значительно повысить и степень вовлеченности населения в физическую рекреацию, и социально-экономический эффект влияния физической культуры и спорта, ее воспитательное воздействие на население.

Пропагандистская эффективность информации зависит от степени удовлетворенности потребителей этой информацией с точки зрения ее содержания, форм и средств. «Эффект удовлетворенности» складывается из когнитивной и эмоциональной составляющих, находящихся в динамическом комплексе. Эмоциональная составляющая является отраженным, косвенным показателем потребно-

сти, ее интенсивности» (Т. Д. Джаров, 1975). Следовательно, чтобы информация о значимости активного отдыха сыграла рекламнопопуляризаторскую роль и способствовала вовлечению школьников и их семей в физкультурно-рекреационную деятельность, необходимо, во-первых, подобрать убедительные аргументы и, во-вторых, эмоционально и убедительно донести их до слушателей. Для взрослых такими аргументами могут стать, например, сведения о состоянии здоровья их детей и немедикаментозных способах укрепления организма, улучшения самочувствия с помощью активного отдыха, о положительном влиянии активного совместного отдыха на семейный микроклимат и отношения между детьми и родителями и т. п. Для детей, в зависимости от возраста и пола, убедительными будут сведения о влиянии активного отдыха на внешность, на развитие тех или иных двигательных качеств и способностей. А также возможность общаться со сверстниками и т. п.

Разъяснительно-пропагандистская работа может проводиться как отдельно для детей и членов их семей (для взрослых – на родительском собрании, для школьников – во время классного часа), так и для обеих групп участников (на общем собрании детей и их родителей, организованном классными руководителями и учителями физической культуры). В частности, целесообразно проведение лекций-бесед для школьников и их родителей, во время которых предьявлялась бы следующая информация:

- о разнице между свободным временем и досугом и важности соблюдения и детьми, и взрослыми режима труда и отдыха (для здоровья, настроения, сохранения работоспособности);

- о роли активного отдыха семьей для укрепления и поддержания здоровья, сохранения хорошего настроения и самочувствия, восстановления работоспособности, нормализации семейного микроклимата;

- о способах организации семейного активного отдыха, в том числе, средствами физической рекреации, а также о содержании разработанной программы, включенных в нее играх, конкурсах, соревнованиях, особенностях их проведения и т. п.

3. Организационный этап, включающий подбор конкретных мероприятий, определение времени и места проведения мероприятий, частоты мероприятий в суточном /недельном/ месячном бюд-

жете времени, разработку сценариев и, как завершение, – разработку плана физкультурно-рекреационной деятельности.

Рекреационная деятельность характеризуется временем, в рамках которого происходит восстановление (физических, психических, интеллектуальных) сил человека. По функциям в процессе воспроизводства жизненных сил человека рекреацию можно подразделить на простую (компенсация) и расширенную (развитие сил). В реальной жизни, как замечает исследователь, можно выделить четыре формы рекреации.

1. Инклюзивная – в течение рабочего дня (прикрытие век, микропаузы в работе мышц – психосоматическое расслабление).

2. Ежедневная – в конце рабочего дня.

3. Еженедельная – в конце рабочей недели.

4. Отпускная – в конце рабочего года.

Функции этих четырех форм воспроизводства жизненных сил человека различны: (1) – компенсаторная, (2) – компенсаторно-расширенная, (3) – расширенно-компенсаторная, (4) – расширенная. В нашем случае целесообразно организовать физкультурно-рекреационную деятельность в формах еженедельной (в воскресенье) и каникулярной (в период каникул для детей – ежедневно, для их родителей – по мере наличия у них свободного времени) рекреации.

Активный отдых может быть организован как на свежем воздухе (в местах, предназначенных для физкультурно-спортивных занятий, например, школьном стадионе, а также вне таких мест – на природе, в условиях микрорайона и т. п.), так и в помещении (например, в спортивном зале) – в зависимости от погодных условий, а также содержания мероприятия. Из всех возможных непосредственных форм физической рекреации, применяемых для организации активного отдыха населения, наиболее легкими в организации являются следующие:

1. Оздоровительный туризм – один из популярных видов активного отдыха, представляющий собой путешествие, прогулку (одно- и многодневные), совершаемые с общеобразовательной, оздоровительной и культурно-воспитательной целью.

Каждая прогулка должна состоять из трех частей:

– вводная часть преследует цель постепенного втягивания организма в ходьбу, умеренного оживления деятельности дыхания, кровообращения и других органов. Идти надо спокойно, со средней скоростью 2–2,5 км/ч, темп ходьбы постепенно ускоряется и через 10–20 мин доводится до обычного;

– основная часть вирируется по протяженности, времени в зависимости от индивидуальных особенностей организма отдыхающего. На первую ее половину приходится наибольшая часть маршрута;

– в заключительной части снижается нагрузка на организм, замедляется темп ходьбы и длина шага, для того чтобы привести организм в состояние, близкое к исходу.

Не менее 25 % всего времени должно приходиться на отдых, равномерно распределяющийся на все время прогулки.

2. Спортивные игры (бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол, теннис, и др.) являются очень популярным видом физической культуры в свободное время. Они оказывают разностороннее влияние на организм занимающихся. Включая разнообразные формы двигательной деятельности (бег, ходьбу, прыжки, метание, удары, ловлю и броски, различные силовые элементы), спортивные игры развивают глазомер, точность и быстроту движений, мышечную силу, способствуют развитию сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной систем, улучшению обмена веществ, укреплению опорно-двигательного аппарата. Спортивные игры характеризуются непрерывной сменой игровой обстановки и способствуют выработке быстрой ориентировки, находчивости и решительности. Необходимость соблюдения определенных правил в спортивных играх и игра в команде помогают воспитывать у игроков дисциплинированность, умение действовать в коллективе. Чем разнообразнее и сложнее приемы той или иной игры, чем больше в ней движений, связанных с интенсивной мышечной работой, тем сильнее она воздействует на организм и ценнее, как средство оздоровительной физической культуры.

3. Подвижные игры и игры на местности, соответствующие климатическим, географическим и погодным условиям (лапта, перетягивание каната, казаки–разбойники, эстафеты, командные игры, связанные с ориентированием на местности и т. п.)

4. Физкультурно-спортивные праздники – это наиболее комплексная и зрелищная форма организации активного отдыха. Спортивные праздники проводятся на спортивных площадках, в спортзале. Сроки и программу их проведения целесообразно приурочивать к каким-либо датам, праздникам и т. п. Программа праздника обычно состоит из четырех частей: торжественная (включая церемонию открытия, парады и т. п.); зрелищная (показательные выступления); массовая (всевозможные соревнования); заключительная.

4. *Реализационный этап*: для определения конкретного содержания физкультурно-рекреационной деятельности, а также ее временных показателей (периодичность и длительность мероприятий и т. п.) – т. е. для разработки программы физкультурно-рекреационной работы общеобразовательной школы, – необходимо опираться на результаты исследования соответствующих интересов, запросов, предпочтений будущих участников: школьников и членов их семей. К ним относятся следующие:

1. Место, время, периодичность и продолжительность:

– близость места проведения мероприятий к дому. Местом проведения мероприятий целесообразно выбирать (если это возможно, если отсутствуют иные открытые физкультурно-спортивные сооружения со свободным доступом для населения) территорию общеобразовательной школы, так как в микрорайоне ее расположения проживает основная часть потенциальных участников физкультурно-рекреационной деятельности;

– удобное с точки зрения свободного времени школьников и членов их семей время проведения мероприятий. Для проведения физкультурно-рекреационных мероприятий в учебный период целесообразно выбирать воскресные дни (организация семейного активного отдыха), в период каникул мероприятия могут проводиться для школьников – ежедневно, для всей семьи – в воскресенье;

– оптимальное количество и знакомый состав участников, продолжительность большинства мероприятий 1,5–3 ч. Мероприятия организуются отдельно для каждой параллели (в разное время), их средняя продолжительность – 2 ч (*короткие* мероприятия). Поскольку для потенциальных участников желательна разовая (в

среднем 1 раз в 2–2,5 мес) организация относительно длительных физкультурных мероприятий (походов, физкультурно-спортивных праздников и т. д.), то следует предусмотреть и мероприятия длительностью 7–8 ч либо для всего контингента (совместные), либо для отдельных возрастных групп учащихся (и их семей) в разные дни (*длительные мероприятия*).

2. Содержание:

– развлекательность физкультурно-рекреационных мероприятий. Потребность в развлекательной части обуславливает включение в мероприятия элементов игр и соревнований, конкурсов и показательных выступлений и т. п.;

– доступность заданий по сложности и величине физических нагрузок. Включенные в программу физкультурно-спортивные упражнения, подвижные и спортивные игры, конкурсы и эстафеты должны быть либо достаточно известными («Царь горы», «Казачьи разбойники» и т. п.), либо их содержание должно подробно объясняться детям (предварительно) и всем участникам (во время организационного момента мероприятий) (эстафеты и конкурсы, игры на местности и т. д.).

Важной частью деятельности на основном этапе является поддержание мотивации участников к активному проведению семейного досуга. В разных формах мотивационная работа может включать:

– на уроках физической культуры – разучивание со школьниками игр, элементов соревнований, включенных в программу, дополнение программных мероприятий номерами, предложенными учащимися (и их родителями);

– в качестве домашних заданий детям может быть предложено разучить некоторые упражнения (элементы игр и соревнований) с родителями, придумать новые игры и т. п.; данная работа не только окажет мотивационное воздействие, но и будет способствовать некоторому повышению двигательной активности школьников и членов их семей (пусть и в меньшей степени) в режиме дня;

– на классных часах – обсуждение прошедшего «дня активного отдыха», обсуждение способов эффективного привлечения родителей (членов семей) к участию в физкультурно-рекреационных мероприятиях;

– на уроках трудового воспитания и изобразительного искусства – подготовка призов для победителей в предстоящих соревнованиях и конкурсах.

2.2 Вариант программы физкультурно-рекреационной деятельности, ориентированной на организацию активного семейного отдыха населения по месту жительства

Цель предлагаемой программы «День активного отдыха (отдыхаем всей семьей)» – организация семейного физкультурно-активного отдыха населения по месту жительства и формирование у участников мотивации к активному отдыху. Перед началом ее реализации необходимо предусмотреть работу по привлечению контингента учащихся и их семей к активному проведению своего досуга в его организованных формах. Организационные вопросы здесь решаются классными руководителями (сбор учащихся, их родителей на тематические собрания, помощь учителям физической культуры в подготовке и проведении бесед, разъяснительных лекций, дополнительные беседы с потенциальными участниками и т. д.).

В зависимости от сути проблемы (недостаточность знаний о пользе физкультурно-активного семейного отдыха, о способах его организации, низкая мотивация к активному отдыху, негативное отношение к физической культуре и т. д.) разъяснительно-пропагандистская работа может быть направлена:

– на формирование (или восполнение) системы знаний о здоровом образе жизни и активном семейном отдыхе как его показателе, о способах самостоятельных занятий физическими упражнениями в свободное время и т. п.;

– на убеждение в значимости физической культуры для физического, эмоционального и психического здоровья, в необходимости активно заниматься физическим воспитанием детей;

– на потенциальные возможности совместного активного отдыха для нормализации семейных отношений и пр.

Заметим, что мотивационные воздействия необходимо осуществлять не только перед началом действия программы (для привлечения участников), но и на всем протяжении физкультурно-рекреационной работы.

Программа представлена в виде трех блоков: организационный блок (расписание, таблица 2), содержательный блок (мероприятия развлекательной и основной части, таблица 3) и примерная программа дневного мероприятия (короткого и длительного, таблица 4).

Таблица 2 – Расписание физкультурно-рекреационной деятельности в рамках программы «День активного отдыха (отдыхаем всей семьей)»

Срок действия программы	Периодичность проведения мероприятий	Время проведения мероприятий		Назначение мероприятий / участники
		контингент	время	
Сентябрь – май	В учебный период			
	Еженедельно, по воскресеньям	2 класс	10.00–12.00	Семейный активный отдых / школьники и члены их семей
		5 класс	13.00–15.00	
		8 класс	16.00–18.00	
	В период школьных каникул			
	1. Ежедневно в будние дни	2, 5, 8 классы	10.00–14.00	Активный отдых школьников / учащиеся
	2. В выходные дни (воскресенье)	2 класс	10.00–12.00	Семейный активный отдых / школьники и члены их семей
		5 класс	13.00–15.00	
		8 класс	16.00–18.00	
	И в учебное, и в каникулярное время			
	В воскресенье (туристический поход, ориентирование на местности)	2, 5, 8 классы	10.00–18.00 (17.00)	Семейный активный отдых / школьники и члены их семей

Каждый «день активного отдыха» включает развлекательно–организационную и основную (физкультурно-спортивную) части. Во время развлекательной части (длительность – не более 30 мин) организаторы мероприятия решают последние организационные

вопросы, корректируют сценарий в соответствии с количеством участников и т. п. Однако развлекательная часть не является обязательной, в некоторые дни можно ограничиваться просто организационным моментом.

Таблица 3 – Содержание программы «День активного отдыха (отдыхаем всей семьей)»

Место проведения	Часть дневного мероприятия	Общее содержание дневного мероприятия
1	2	3
Внутренняя территория школы (спортивный зал, актовый зал)	Развлекательно-организационная	Показательные выступления спортсменов (дзюдоистов, гимнастов). Показательные выступления школьников (в соответствии с программой по физической культуре – гимнастические и акробатические комплексы, элементы спортивных танцев и т. п.). Концертные выступления школьников и, по желанию, их семей (тематические, к праздникам «День учителя», «День матери», «День согласия и примирения», «Встреча зимы», «Новый год», «Рождество» и т. п.). Разбор сценария предстоящего «дня активного отдыха». Награждение победителей
	Основная	Подвижные игры («Картошка», «Выбивной», «Разрывные цепи», «Кошки-мышки», «Вызов» и др.) в том числе, народные (адыгские – «Захват противника», «Подлог шапки», «Кебек» и др., армянские – «Марш-бросок», «Пленник», «Флаг на башне» и др., русские – «Лапта», «Чижик», «Царь горы», «Перетягивание каната» и др.). Соревнования по спортивным играм (баскетбол, мини-футбол, волейбол, пионербол, в зависимости от возраста школьников) между семейными командами (членами одной команде могли стать представители нескольких семей). Спортивные эстафеты – конкурсы между семейными командами. Игры с элементами единоборств (игры в касания, игры в захваты, игры в теснение, игры в дебюты)

Продолжение таблицы 3

1	2	3
Микро-район	Развлекательно-организационная	<p>Демонстрация школьниками основных элементов игр, соревнований (на территории школьного участка).</p> <p>Демонстрация школьников родителям своих успехов в физической культуре (в соответствии с учебной программой – бег, метание, прыжки и т. д.).</p> <p>Разбор сценария предстоящего «дня активного отдыха».</p> <p>Награждение победителей</p>
	Основная	Ориентирование на местности (для пяти- и восьмиклассников, их семей) – конкурс семейных команд
Природные условия за пределами микрорайона	Развлекательная	<p>Демонстрация школьниками основных элементов игр, соревнований (по месту проведения мероприятия).</p> <p>Семейный конкурс походной песни.</p> <p>Разбор сценария предстоящего «дня активного отдыха».</p> <p>Награждение победителей</p>
	Основная	<p>Поход выходного дня, включающий физкультурно-спортивную часть:</p> <p>Подвижные игры (общеизвестные и специально разученные, выбранные в соответствии с возрастом и интересами детей) в том числе, народные (русские, адыгские, армянские и др.).</p> <p>Элементы туристических соревнований (преодоление естественных препятствий, разведение костра, ориентирование)</p>

Примерная программа отдельного «Дня активного отдыха» представлена в таблице 4 – отдельно для короткого и длительного мероприятий.

Таблица 4 – Примерная программа «Дня активного отдыха»

Часть дневного мероприятия	Длительность	Содержание
1	2	3
<i>Короткое мероприятие</i>		
Развлекательно-организационная	15–30 мин	1. Показательные выступления школьников или приглашенных спортсменов / обсуждение организационных вопросов руководителями мероприятия. 2. Обсуждение с участниками программы предстоящего мероприятия
Основная	60 – 90 мин	1-й вариант – упражнения, игры, конкурсы в спортивном зале 2-й вариант – упражнения, игры, конкурсы на школьном стадионе (спортивной площадке) 1. Разминка: подвижные / спортивные игры в спортивном зале (по желанию участники объединяются семьями либо играют своей семьей). 2. Соревнования между двумя (тремя) командами, состоящими из отдельных семей, по подвижным / спортивным играм. 3. «Личное время» – короткий (не больше 15 мин) отдых участников. 4. Соревнования между семейными командами (спортивные эстафеты, конкурсы между родителями, между детьми и т. д.)
Заключительная	15 – 30 мин	1. Подведение итогов «Дня активного отдыха» и определение победителей в разных номинациях*. 2. Награждение победителей
<i>Длительное мероприятие</i>		
Развлекательно-организационная	30 мин	1. Обсуждение с участниками программы предстоящего мероприятия

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4
Основная	6–7 ч	1-й вариант – на территории школьного участка (для семей второклассников) или микрорайона (для остальных) 1. Соревнования по ориентированию на местности	2-й вариант – на природе 1. Туристический поход выходного дня
Заключительная	15–30 мин	1. Подведение итогов «Дня активного отдыха» и определение победителей в разных номинациях*. 2. Награждение победителей	
* В качестве номинаций, по которым определяются победители текущих «Дней активного отдыха» и программы в целом, можно использовать следующие: «Самая дружная семья», «Самый сильный папа», «Ловкая мама», «Лучшая команда в эстафете» и т. п. – в зависимости от содержания соревнований и конкурсов.			

Для каждого «дня активного отдыха» подбирается по два варианта сценария проведения мероприятия: в помещении (только *короткие* варианты программы) и на свежем воздухе (*и короткие, и длительные* варианты), использование конкретного варианта обуславливается погодными условиями в день проведения. Игры, конкурсы, эстафеты и т. п. могут повторяться в сценариях, но комбинировать их следует в разных составах, можно вносить новые элементы, в том числе, предложенные школьниками и их родителями, в правила игр, конкурсов, соревнований.

Большинство подвижных и спортивных игр, конкурсов, эстафет могут проводиться как в помещении, так и на свежем воздухе (в том числе, на природе во время походов). Игры на местности (с элементами ориентирования) проводятся только на внешней территории школы (для младших школьников и их семей) и территории микрорайона. Кроме того, отнесение народных игр к той или иной национальной культуре является условным, поскольку многие народные игры схожи у разных этносов.

Ниже приведены некоторые подвижные игры, соревнования, эстафеты и т. д., отраженные в программе.

Народные и подвижные игры

Русская лапта

Инвентарь: бита – палка длиной в 1 м, диаметром в 4 см; теннисный мяч.

За победу борются две команды по 6 человек (можно больше).

Задача игры в том, чтобы за 40 минут (2 половины по 20 минут) набрать наибольшее количество очков, т. е. совершить как можно больше полных перебежек. Каждая такая успешная перебежка игрока бьющей команды приносит 1 очко.

Игрок, выделенный подавать мяч соперникам, должен аккуратно исполнять свои обязанности.

За неправильное подбрасывание мяча подающему игроку делается замечание, при повторном нарушении – предупреждение, а при последующих – команда штрафуетя одним очком. Игроки команды города поочередно бьют по мячу. Выполнив хороший удар, бегут за линию кона и, если есть возможность, обратно. Игроки поля стараются поймать мяч на лету или запятнать мячом игрока города. Если это удалось игрокам поля, они меняются местами с игроками города. Удар считается недействительным, если мяч не пересек линии штрафной площадки, проведенной в 10 м от линии города.

Нельзя бросать биты в поле. В этом случае даже хороший удар считается недействительным.

Если перебегающий команды города выбежит за линию города в то время, когда мяч подается, владеющий мячом (подающий) получает право отбросить мяч в поле, игроки поля, поймав мяч, имеют право запятнать им бегущего игрока и все командой убежать за линию кона или города. В лапте такая ситуация называется игровой сменой: водящие становятся бьющими, а бьющие, если они не успеют, подобрав мяч, запятнать противника и убежать от него, – водящими.

Если после очередного удара один из игроков команды, находящейся в поле, суме поймать «свечу», происходит свободная смена: те, кто находился в городе, уходит в поле, а их место занимает команда, бывшая до этого в поле. Свободная смена производится также тогда, когда у бьющей команды не останется ни одного игрока с правом удара.

Перетягивание каната

Играющие делятся на две команды. Игроки каждой команды становятся в затылок друг другу и берутся за канат. Команды, построившиеся в колонны, стоят лицом друг к другу на равном расстоянии от отметки, сделанной на земле.

На канате делаются три отметки: посередине каната и в 3 м от средней отметки в одну и другую сторону.

Судья совмещает среднюю отметку на канате с отметкой на земле.

По сигналу команды начинают тянуть канат, каждая в свою сторону.

Игра прекращается, когда крайняя отметка на канате окажется над отметкой на земле.

Захват противника

Подготовка. Игра проводится на ровной площадке. Количество участников от 6 и более человек. На расстоянии 60–70 м вбивается два колышка. Игроки распределяются на две равные команды. Каждая команда выстраивается возле своего колышка. Когда играющих мало, не более 12 человек, кому начинать игру, определяют по жребию. Если играющих больше, каждая команда делится на нападающих и защитников.

Описание игры. Группа, начинающая игру, выделяет одного человека, который должен добежать до колышка противоположной стороны площадки и дотронуться до него. Ему помогают защитники его команды. Противники пытаются задержать нападающего.

Правила игры

1. Если нападающий дотронулся до колышка, то ему предоставляется возможность нападать еще раз. В противном случае нападает другая команда.

2. Команда получает одно очко, если нападающий коснулся колышка.

3. Можно задерживать противника захватом за плечи, за руки, за туловище.

4. Нельзя наносить удары руками, ногами, головой. Невыполнивший это условие – наказывается.

5. Команда, набравшая большее количество очков, считается победительницей.

Подлог шапки

Подготовка. Участвовать в игре могут от 6 и более человек. На лужайке дети садятся в круг лицом к середине. Выбирается водящий, который находится снаружи круга и держит в руках шапку.

Описание игры. Водящий, изменяя темп движения, обегает круг. Во время движения он незаметно подбрасывает кому-либо шапку так, чтобы тот не заметил. Если водящий успел пробежать круг до того, как игрок заметил подброшенную ему шапку, они меняются ролями. Если же игрок заметил подлог, то он берет шапку и, пытаясь поймать водящего, старается попасть в него шапкой до того, как он займет его место. Если это ему удастся, то водящий и игрок меняются местами и игра продолжается.

Правила игры. 1. Игрокам нельзя поворачиваться, подсматривать и подсказывать. 2. Водящий и игрок должны бежать по кругу в одном направлении.

Кебек

Подготовка. Игра проводится на площадке или в лазе. Устанавливается стойка высотой 1–1,5 м, сверху которой лежит мяч (кебек). Параллельно стойке в 10–15 м с обеих сторон проводится линия метания. Игроки делятся на две команды. Каждый игрок сидит верхом на «коне» (хворостине) и держит в руке маленький мяч (щэ).

Описание игры. Игроки команд «скачут» друг за другом по своей линии левым боком к кебек по очереди, пытаясь маленьким мячом сбить мяч со стойки.

Правила игры

1. Переступить за линию метания запрещается.
2. Команды начинают движение одновременно.
3. Выигрывает команда, быстрее сбившая мяч.

Марш – бросок

Подготовка. Участвуют дети среднего школьного возраста от 10 до 40 человек. Игру проводят на большой площадке, на стадионе.

На одной стороне площадки чертят линию старта. На противоположной стороне на расстоянии до 100 м от линии старта устанавливают два флажка. Все играющие делятся на две команды и располагаются в шеренгу на линии старта.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки команд одновременно двигаются вперед (бегом или быстрым шагом) к флажкам. Достигнув своих флажков, обходят их и возвращаются к месту старта. Побеждает команда, если все ее игроки первыми пересекли линию старта.

Правила игры

1. Игроки команд двигаются только по сигналу руководителя. Если кто-то вышел раньше сигнала, руководитель дает новый старт.

2. Играющие двигаются только установленным способом: шагом или бегом.

3. Команда считается пришедшей к месту старта, когда ее последний игрок пересечет линию старта.

4. Во время марш-броска разрешается помогать своим партнерами и даже, если надо, нести их.

Пленник

Подготовка. Играют дети среднего и старшего школьного возраста, от 8 до 40 человек.

На двух противоположных сторонах площадки на расстоянии примерно 20–60 м чертят линии, между ними – среднюю (центральную линию).

Описание игры. Играющие делятся на две равные команды, и каждая располагается за линией одна против другой. По жребию определяют команду, которая должна начать игру. По сигналу ведущего один из игроков (допустим, из второй команды) начинает игру. Он идет к первой команде и становится перед игроком № 1, который протягивает вперед левую или правую руку. Подошедший игрок три раза ударяет по ладони протянутой руки, после чего быстро убегает к своей команде. Вызванный игрок бежит за убегающим, старается поймать его до того, как тот пересечет линию своего «дома», и забрать его в «плен» (в круг «пленников» первой команды). Если догоняющему не удастся поймать игрока, вызвавшего его на соревнование, то он подходит к игроку № 2 из команды соперника и также тремя хлопками по ладони вызывает его на состязание. Так поочередно все участники одной и другой команд принимают участие в игре, после чего игра заканчивается. Коман-

да, набравшая большее количество «пленных», считается победительницей.

Правила игры

1. Вызываемый протягивает руку вперед, не сгибая ее в локте, ладонью кверху или книзу.

2. Дотрагиваться выше кисти не разрешается.

3. Во время преследования осаливать можно только открытой кистью.

4. Убегающий назад игрок может войти в круг и освободить несколько игроков, подав поочередно руку партнерам – «пленным».

5. В процессе освобождения и преследования остальные игроки не имеют права вмешиваться в процесс игры.

6. Игрок, задумавший освободить «пленных», после того, как коснется 3 раза ладони соперника, может на пути возвращения в свою команду внезапно резко повернуться и побежать в круг «пленных». Это разрешается, если он еще не пересек центральную линию площадки.

7. Игроки, стоящие в шеренге, не имеют права заступать за линию или наступать на нее.

Школьная лапта

Площадка для игры (60 × 30 м или 30 × 15 м) обозначается флажками. Размер площадки может быть увеличен или уменьшен в зависимости от количества играющих и их физической подготовки. Для игры требуется волейбольный или футбольный мяч.

В 3–4 м от одной из коротких сторон площадки проводится «игровая черта» (АВ). На поле, на расстоянии 15 м друг от друга и в 10 м от длинных боковых линий, обозначаются 5 кругов диаметром по 3 м.

Играющие разбиваются на две команды. Первая команда метальщиков, вторая команда поля. Команда метальщиков становится за игровую черту. Если играющих много, то они делятся на группы по 2–3 человека.

Игроки второй команды располагаются на поле между кругами и за ними.

Игрок команды метальщиков первой двойки или тройки бросает мяч в поле и вместе с игроками своей группы бежит в первый

круг. Игроки поля, поймав мяч, стараются попасть им в пробегающих игроков, пока они еще не добежали до круга. Если игроки, бросив мяч, остались в городе, команды меняются местами.

Правила игры

1. Игроки города обязаны перебегать из круга в круг после того, как метальщик бросит мяч.

2. После броска мяча из-за черты все игроки очередной тройки обязаны вбегать в первый круг.

3. Игроки не имеют права перебегать, когда мяч передается метальщикам.

4. При смене сторон игроки занимают прежние места.

5. Игрок, в которого попал мяч, может отыгаться, запятнав мячом игрока другой команды.

Во время перестрелки круги защитой служить не могут.

Круговая лапта

Для игры выбирается ровная площадка (8 × 10 м), обозначенная флажками. Инвентарь – волейбольный мяч. Играющие делятся на 2 команды. Число игроков может быть от 6 до 20 человек. Одна из команд идет на площадку, и игроки располагаются там произвольно. Игроки другой команды делятся пополам. Одна половина занимает место за линией АВ, другая – за линией СD.

Игра ведется на время и состоит из двух партий. В первой партии одна команды находится на площадке, другая – за пределами ее. Во второй они меняются местами.

Команда, расположенная за линиями АВ и СD, перебрасывает мяч через площадку, старается попасть мячом в игроков, находящихся на площадке. Игрок, в которого попал мяч, выходит из игры. Выигрывает та команда, которая быстрее выбьет игроков команды, находящейся на площадке.

Правила игры

1. Игрокам команд запрещается выходить за пределы площадки.

2. Мяч, попавший в игрока от земли, игрока из игры не выводит.

3. Если игрок, которого пятнают, поймает мяч с лета, то в игру входит игрок, ранее выбывший, а поймавший остается играть.

4. Игроки команды, расположено за лицевыми линиями АВ и СD, могут перебрасывать мяч через площадку.

Вызов

Для игры требуется площадка 20×10 м. на двух противоположных сторонах площадки чертятся линии городов. Расстояние между городами – 20–30 шагов. Выбираются два капитана. Остальные игроки делятся на две равные команды.

Команды выстраиваются за линиями городов. Производится жеребьевка, кому начинать игру.

Капитан команды, начинающей игру, посылает игрока в город другой команды, участники которой вытягивают правые руки вперед, ладонями кверху. Посланный игрок дотрагивается до ладоней играющих, и тот, кого коснется в третий раз, считается вызванным. После вызванный догоняет игрока, стараясь поймать его до линии города. Если игрока поймают, он попадет в плен. Если игрока не поймают, вызванный играющий становится пленником.

Игроки одной из команд ходят на вызов до тех пор, пока кто-нибудь не попадет в плен.

Затем капитан противоположной команды посылает на вызов. Участники каждой команды стремятся не только не попасть в плен, но и выручить своего игрока. Они стараются вызвать игрока противоположной команды, у которой находится пленник. Если вызванный игрок не сможет догнать своего противника, он идет к нему в плен. Пленник его возвращается на свое место. Если же вызванный игрок догонит своего противника, у него становится два пленника. Таким образом, количество игроков в командах все время меняется. Выигрывает та команда, у которой по окончании установленного времени (51–10 мин) будет больше пленных.

Правила игры

1. Вызывающий игрок может коснуться ладони одного, двух или трех противников по своему усмотрению, но всего три раза, громко подсчитывая каждый раз.

2. Пленники должны стать за игроком, взявшим их в плен.

3. Игрок, попавши в плен, освобождает своих пленников, и они возвращаются в команду.

Останься на площадке

Игра проводится на волейбольной или специально подготовленной площадке, имеющей размеры 6×12 . средняя, боковые и лицевые линии должны быть хорошо видимы.

Для игры нужен волейбольный мяч. В игре принимают участие две команды по 6 человек, которые располагаются произвольно на выбранной стороне площадки.

По свистку судьи капитаны команд подходят к средней линии и становятся лицом друг к другу. Судья подбрасывает мяч над ними. Капитаны стараются отбить мяч на свою сторону. Получив мяч, команда старается попасть им в игроков другой команды. Если мяч был брошен и не попал в игрока противоположной команды.

Если мяч вышел после броска за пределы площадки, право бросать получает та команда, в которую бросали. Игроки команд свободно передвигаются на своей стороне площадки и увертываются от мяча.

Игрок, в которого попал мяч с лета, занимает место за лицевой линией, игрок продолжает участвовать в игре. Он получает мяч от команды и перебрасывает ей, тем самым затрудняя передвижение противника по площадке.

После нападения право на следующий бросок получает команда, которая бросала мяч.

Если игрок, в которого бросают, ловит мяч с лета, то получает право вызвать одного игрока своей команды из-за лицевой линии противника на свою площадку.

Команда проигрывает партию тогда, когда все игроки ее перейдут за лицевую линию.

Игра состоит из трех партий. Чтобы победить, нужно выиграть две партии.

Правила игры

1. Запрещается переступать среднюю линию и линии, ограничивающие площадку. За нарушение правил мяч передается противоположной команде.

2. Если при переброске мяча одной командой им овладевает другая, она получает право на бросок.

3. Мяч, попавший в игрока от земли, остается у команды, на стороне которой он коснулся, а игрок на площадке.

В четыре стороны

Четверо противников, взявшись за веревку, связанную в середине, крест накрест, по сигналу тянут каждый в свою сторону и стараются достать булаву, поставленную в 2–3 шагах за каждым из играющих.

Метание в цель

К стенке прикрепляют щит, на котором начерчены концентрические окружности диаметром 10, 20, 30 см и т. д. каждому играющему дается 3–5 теннисных мячей с заданием попасть в центр круга. Дистанция устанавливается по усмотрению руководителя. Победителем считается тот, кто наберет меньше очков при условии: попадание в первый круг – 1 очко, во второй – 2, в третий – 3 и т. д.

Кто кого

Двое играющих, сидя на земле друг против друга и упиравшись ступнями в ступни противника, берутся двумя руками за палку и по сигналу стараются перетянуть один другого. Выигрывает тот, кто заставил своего противника подняться с земли или выпустить из рук палку.

Эстафеты простые и с препятствиями

Эстафеты могут проводиться с мячами, булавами, гимнастическими палками, набивными мячами и другими дополнительными предметами, которые осложняют выполнение задания и дают дополнительную физическую нагрузку.

Для повышения заинтересованности участников и зрителей в эстафеты включаются отдельные этапы с комическими номерами. Бег с преодолением искусственных препятствий может быть прикладного, спортивного или комического характера. Эстафеты и бег с препятствиями, требующие особой тренированности и определенных технических навыков, можно проводить как самостоятельные соревнования или включить в программу показательных выступлений.

Эстафета с малым мячом. Проводится на ровном месте или на пересеченной местности. Участники разбиваются на две равные команды. Впереди стоящему в каждой команде дается столовая ложка, в которую кладется теннисный мяч. Играющий должен пробежать всю дистанцию, не придерживая мяча рукой, и передать его второму номеру из своей команды и т. д. Выигравшей командой считается та, которая первой доставила мяч в ложку.

Эстафета с булавами. На расстоянии 20–30 м от старта на земле вычерчивается круг или квадрат, в котором устанавливается в определенном порядке 5–8 булав. По сигналу судьи первые игроки обеих команд должны добежать до круга, собрать булавы и, прибежав обратно, передать их второму номеру, который бежит к кругу и расставляет в нем полученные булавы по своим местам, и т. д. Если в процессе игры булава будет поставлена неправильно или упадет, то игрок, ставивший ее, обязан вернуться и поставить, как требуется по условиям соревнования.

Эстафета с обручем. Играющих делят на две разные команды и выстраивают в две шеренги друг против друга на расстоянии 5–10 м. Дистанция между игроками в шеренге устанавливается полметра. Впереди стоящему в каждой команде дается деревянный обруч. По свистку первый номер должен пролезть через обруч, спуская его сверху вниз или наоборот (по указанию руководителя), а затем передать обруч своему соседу. После того как последний в шеренге пролезает через обруч, он должен вручить обруч руководителю. Выигравшей считается та команда, которая первой закончит эстафету.

Переправа через «болото». Первому номеру каждой команды дается по две дощечки длиной 15–20 см. Ширина переправы 15–20 м. Играющий по команде кладет на землю одну из дощечек вперед по направлению к финишу и встает на нее ногами, не касаясь земли, затем кладет перед собой вторую дощечку. Перекладывая дощечки, участник должен дойти до финиша, затем в игру вступает следующий и т. д. Целесообразно фиксировать время команды-победительницы, первой закончившей дистанцию. Можно устанавливать штрафные очки, добиваясь более точного выполнения заданий.

Эстафета с палкой и мячом. Две команды выстраиваются в колонну у линии старта. Первому номеру каждой команды дают гимнастическую палку, а на землю перед ним кладут футбольный мяч. По команде играющий, пользуясь палкой, должен довести мяч до указанного места и обратно. Тем же способом гонку мяча продолжают поочередно все участники команды. Для усложнения игры на дистанции можно ставить ворота из булав, колышки для обводки и т. п. Командой – победительницей или победителем лич-

ного первенства считается тот, кто выполнит все условия в кратчайший срок.

Эстафета с несколькими набивными мячами. Двум участникам эстафеты дается несколько мячей. Один мяч участник должен зажать коленями или ступнями, а другие взять в руки. Услышав команду, играющий должен добежать или допрыгать до указанного места и обратно. Это задние выполняют поочередно все участники команды. Эстафету можно усложнять дополнительными заданиями.

Эстафета с набивным мячом. Участники разбиваются на две команды поровну и строятся в колонны с интервалом 3–5 м. Первому номеру каждой команды дается набивной мяч, который надо по сигналу передать стоящему сзади второму номеру, второй передает третьему и т. д. Последний номер, получив мяч, бежит вперед, становится впереди первого номера, продолжая передачу тем же способом. Эстафета считается законченной, когда первый из участников снова станет на свое место впереди команды. Мяч может передаваться через голову, между ног, катанием по земле, под одну ногу другими способами.

Игры на местности

Игры на местности связаны с передвижением на значительные расстояния, с преодолением естественных препятствий, развивают ловкость, силу, выносливость.

Каждая игра должна быть увлекательной по замыслу и требовать от играющих известного напряжения. Одни и те же игры можно делать доступными для людей различных возрастов, регулируя нагрузку, увеличивая или уменьшая время на игры, упрощая или усложняя правила, уменьшая или увеличивая район игры.

Любая игра, даже самая несложная, требует предварительной подготовки. Она включает: выбор местности, подготовку руководителя, посредников, а также инвентаря и игрового имущества.

Одной из интереснейших игр с применением карты и компаса является передвижение по замкнутому маршруту.

Игру можно проводить в двух вариантах.

Первый вариант. Группе учащихся в пункте 1 дается пакет, на котором написано время отправления. Точно в это время командир группы распечатывает пакет и находит в нем карту с нанесенным

на нее маршрутом движения. В игре примут участие несколько групп, которые движутся с интервалом одна за другой или в противоположных направлениях.

Ориентирами в первых таких играх нужно выбирать близлежащие населенные пункты. В каждом пункте должен быть педагог, который будет отмечать в маршрутном листе время прохождения группы.

Игра ведется на время. Выигрывает та группа, которая пройдет все пункты и затратит на передвижение меньше времени.

Второй вариант. Играющим сообщается не маршрут с указанием населенных пунктов, а азимуты и расстояние между контрольными постами.

В точке изменения направления должен находиться педагог, который делает отметки о прохождении.

Найти нужно уже не населенный пункт, а контрольный пост.

Выигрывает команда, пришедшая к месту назначения раньше других.

Защита гарнизона. К игре тщательно готовятся.

Начальник лагеря на педагогическом совете назначает руководителя игры и штаб, который разрабатывает план игры, назначает начальника гарнизона, командиров рот из педагогов и командиров мелких групп из числа учащихся, командира десантной группы.

План игры разрабатывается в общих чертах, а ведение отдельных операций наступления и обороны разрабатывается каждой группе в отдельности.

На совете решается вопрос о форме участников игр. Каждый играющий должен иметь нарукавную повязку или другой знак различия.

Из каждого отряда выделяется по 8–10 человек в десантную группу. Можно выделить весь отряд в десантную группу, но десантников должно быть $1/3$ от количества всех играющих. Десантной группе может быть выдан сухой паек.

Десантники разбиваются на 3–4 подгруппы, каждой из которых командует педагог. Все они действуют по указанию начальника десантной группы.

Десантная группа ведет разведку, пытаясь проникнуть в лагерь под видом почтальонов, лесников, деловых людей.

Задача десантной группы – разведать, где плохо охраняются подступы к лагерю, нанести систему обороны противника на карту. Пробравшись на территорию лагеря, десантники «уничтожают» определенные объекты, указанные начальником группы. Каждая группа может получить определенное задание и по общему сигналу приступить к его выполнению.

После выполнения задания все десантники собираются в условленном месте.

Большая роль в этой игре отводится начальнику гарнизона и командиру десантной группы, которые должны проявить максимум изобретательности. В противном случае игра получится малоинтересной.

Остальные школьники составляют гарнизон лагеря, в задачу которого входит не допустить прорыва «противника» на территорию лагеря и по возможности «уничтожить» группы десантников при входе к гарнизону.

Каждой группе или отряду поручается определенный участник обороны. Таким отрядом командует педагог или учащийся.

Начальник гарнизона оставляет небольшой резерв и разведгруппу, высылает при необходимости резерв в направлении движения «противника» или забрасывает в тыл десанту небольшие подвижные отряды. Должны быть установлены сигналы между остающимися в обороне и подвижными группами.

По окончании игры подводятся итоги.

Уничтожение десанта. Игру нужно начинать с разработки плана, выбора места, подготовки места, подготовки карт, компасов, снаряжения, назначения командиров и начальников.

Вдали от лагеря оборудуется охраняемый объект. Расположение объекта нанесено на карту, которую имеет начальник десантной группы. В десантную группу выделяются школьники из каждого отряда или отряд полностью. Эта группа прибывает в установленное время к месту высадки (в 8–10 км от лагеря), где получает задание уничтожить объект. Изучая местность, на карту наносятся маршруты движения групп, место сбора и т. д. Десантники разбиваются на несколько групп и снабжаются трещотками.

Командирами групп назначаются педагоги. Оставшиеся в лагере разбиваются на две групп, одна из которых идет на уничтожение десанта, а вторая – организует охрану объекта.

Группа, которая выполняет задачу по уничтожению десанта, должна иметь единое командование и подробно разработанный план действий. Игра может продолжаться до двух суток. Каждая команда должна иметь свою форму. Тот, кто нарушит это условие, выбывает из игры. Контроль за соблюдением условий игры осуществляется посредниками.

Итог игры обязательно должен быть подведен. Если поисковая группа переловит десантников, и они не смогут «подорвать» объект, выигрывает поисковая группа.

Встреча разведчиков (игра для отряда). Участники игры разбиваются на две равные группы. И та, и другая группа – разведчики.

Место для игры должно представлять собой лесистый участок, ограниченный ясно выраженными ориентирами и имеющий размеры 500×500 м. Каждая группа выбирает себе место для штаба, отмечая его флажками. Флажок укрепляется на древке так, чтобы его можно было увидеть за 50 м.

По условному сигналу обе группы начинают скрытно продвигаться навстречу друг другу.

Задача каждого играющего – пробраться в штаб противника, оставшись незамеченным, и постараться самому обнаружить хотя бы одного разведчика противника.

В конце своего пути разведчик должен отыскать флажок штаба противника. В штабе находится посредник, которому играющий докладывает о результатах своих наблюдений.

Посредник записывает, кого видел разведчик. Чтобы сообщения разведчиков были точны и чтобы не возникло споров, в игру вводится особое условие. И та, и другая команда еще до игры в секрете от противника устанавливает для каждого из своих разведчиков головной убор, который буде служить отличительным знаком. Можно делать венки из цветов и веток, повязки из материи и т. д.

Посредник все отличительные знаки записывает, а потом отмечает тех, кого видел разведчик.

Начальник группы не идет в разведку вместе со всеми. В любом месте, какое ему понравится, он устраивает свой наблюдательный пункт и тщательно маскирует его.

Когда группы полностью соберутся в штабах противника, подается сигнал, означающий, что игра закончена. Посредники сводят обе группы вместе.

Итог игры подводится следующим образом:

1. Разведчик получает 2 очка за каждого замеченного им противника и 3 очка за обнаружение наблюдательного пункта.

2. Начальник группы получает одно очков за каждого противника, обнаруженного им с наблюдательного пункта.

3. Разведчик, который сумел пробраться так, что его в пути никто не обнаружил, получает дополнительно 5 очков.

Победа в игре присуждается группе, которая наберет большее количество очков.

Конкурсы и соревнования по ориентированию (возможно их проведение как во время похода, так и в качестве игр на местности)

Соревнования по ориентированию предполагают демонстрацию умений ориентироваться на местности с помощью компаса, карты или схемы в произвольном или заданном направлении.

Участники должны выполнять все задания точно в установленные сроки.

На дистанцию можно выпускать команду, состоящую из 3 и более человек.

Соревнования по ориентированию проводятся:

- а) в заданном направлении;
- б) на маркированной трассе;
- в) по выбору.

Ориентирование в заданном направлении. Участники должны в кратчайший срок отыскать на местности определенное число контрольных пунктов, нанесенных на карту или схему. Результат определяется по числу времени, затраченному участниками на прохождение дистанции. Старт отдельный. Наилучший интервал – 3 мин.

Участник получает карту или схему, на которой обозначены КП (контрольные пункты). Возможен и другой вариант. Участник получает карту, на которой нанесено только место старта, а на обороте ее записано задание.

По заданному азимуту и расстоянию участник должен сам определить местонахождение контрольных пунктов.

Ориентирование на маркированной трассе. На местности маркируется (обозначается) путь движения. Вдоль него устанавлива-

ются контрольные пункты. Участники получают карту, на которой отмечен только пункт выдачи карты и место старта. Путь движения на карту не наносится. Соревнующиеся должны пройти маркированную трассу, определить местонахождение всех встречающихся на пути контрольных пунктов и нанести их на карту (путем прокалывания булавкой). Ошибка в 1 мм при нанесении на карту местонахождения КП при масштабе карты 1 : 25000 дает одну минуту штрафного времени. При других масштабах время соответственно увеличивается или уменьшается.

Ориентирование по выбору. На карте, выданной участникам, нанесены контрольные пункты. Около каждого из них указано число очков, которое получает команда, нашедшая его. Перед соревнующимися ставится задача: за определенное время, одинаковое для всех команд, набрать наибольшее количество очков, посещая контрольные пункты. Выбор контрольных пунктов и порядок их прохождения произвольны.

Успех соревнования зависит от правильной и грамотной постановки всех контрольных пунктов. Участник, вышедший в район расположения контрольного пункта, должен увидеть знак этого пункта с расстояния 25–50 м.

Маскировка контрольного пункта является грубейшей ошибкой, извращением самой сути соревнований по ориентированию.

В настоящее время принято единое обозначение контрольного пункта: знак из белой и красной материи, который укрепляется на высоте 1,5–2 м от земли.

Тренировочные игры по ориентированию. Одна из форм подготовки к соревнованиям – всевозможные игры, которые проводятся с начинающими спортсменами, особенно с детьми.

Определение расстояния. Руководитель отмеряет рулеткой на местности отрезок 100 м и предлагает участникам преодолеть это расстояние 3 раза шагом и 3 раза бегом, считая каждый раз количество парных шагов. Затем участники вычисляют среднее арифметическое парных шагов для каждого случая и на основании полученных данных составляют таблицу.

Затем рассказывается игрокам, как пользоваться таблицей.

Задание 1. Измерение расстояния от исходного пункта до видимых ориентиров (по очереди – шагом и бегом).

Участники записывают результаты изменений и сдают руководителю. Победитель определяется по наименьшей сумме ошибок (в метрах) во всех измерениях. Игры развивает выносливость и умение измерять пройденную дистанцию парными шагами.

Задание 2. Пройти от старта до финиша по заданному азимуту и расстоянию.

На расстоянии 30–200 м от старта устанавливают контрольные пункты (КП), обозначенные табличкой-паролем, номером соответствующего КП, азимутом и расстоянием до него. Количество КП равно числу участников. Участник должен найти КП, вписать его пароль в карточку и, вернувшись на старт, сдать руководителю. Если участник сообщил правильный пароль, время его возвращения фиксируется в таблице.

Когда все участники возвратятся на финиш, им дают задание найти другие КП и т. д.

Если участник сообщил неправильный пароль, ему засчитывается худшее время, показанное спортсменами при поиске данного КП, плюс штраф 2 мин.

Задание 3. Игра проводится в лесу. Участники поочередно с интервалом в 3 мин идут по заданному азимуту через лес и на определенном расстоянии втыкают колышек, обозначая точку финиша.

Победитель определяется по наименьшему отклонению от истинной точки финиша. Игру можно усложнить, проводя его в более густом лесу, учитывая время прохождения дистанции.

Задание 4. Дистанция от старта до пункта выдачи карт промаркирована. В «К» участникам выдают карточку со схемой и таблицей. На КП находится таблица с паролем. Победитель должен в кратчайшее время найти КП в заданном порядке и принести на финиш пароль всех КП.

Задание 5. Кросс с ориентированием. Дистанция 2–6 м. КП помещены у мелких ориентиров, которые обозначены на схеме. Участник должен найти все ориентиры, КП и в минимальное время доставить на финиш их пароли.

Задание 6. Тренировка памяти. На пункте выдачи карт имеется образец карты с указанием местоположения КП-1. Участник имеет право изучать карту неограниченное время, затем ищет пункт по памяти. На КП-1 находится карта с указанием местоположения пункта 2 и т. д. На каждом КП участник обязан списать пароль

пункта. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции.

Задание 7. Задача та же, что и в предыдущем задании. Отличие состоит в том, что участник, найдя КП, каждый раз возвращается на старт и получает новое задание.

Туристские соревнования во время похода

В туристских соревнованиях совершенствуется техника и тактика передвижения, умение ориентироваться, т. е. качества, необходимые туристу.

Туристские соревнования делят на два вида: соревнования туристской технике и соревнования по ориентированию.

В программу соревнования по туристской технике может быть включено: преодоление участка густого леса, крутых подъемов, обрывов, водных преград, заболоченного участка местности, переходы канав по бревну; разведение костра, установка палатки, кипячение воды. Все это необходимо провести с наименьшей затратой времени. Дополнительно в программу можно включить преодоление полосы препятствий.

Соревнования по туристской технике проводятся на небольшом участке местности, где имеются или сооружаются препятствия.

Пути передвижения могут быть различной длины в зависимости от местности (не более 1 км каждый), параллельны и строго одинаковы по сложности. Расстояние между путями передвижения должно быть таким, чтобы соревнующиеся все время могли видеть друг друга. Старт отдельный. В каждом забеге одновременно стартуют две команды. На дистанции могут быть оборудованы:

а) навесная переправа; б) преодоление водной преграды по бревнам, вплавь, на лодке или вброд; в) спуск или подъем по крутому склону; г) переноска «пострадавшего»; д) установка палатки; е) кипячение воды.

Соревнования по туристской технике могут проводиться и в виде эстафеты. Результат команды определяется по чистому времени прохождения дистанции.

Подводя итог, отметим следующее. Для организации физкультурно-рекреационной деятельности в микрорайоне силами педагогического коллектива общеобразовательной школы необходимо:

1. Выяснить пожелания, предпочтения и ожидания потенциальных участников (школьников и членов их семей) относительно времени, периодичности, длительности и содержания досуговых физкультурно-спортивных мероприятий; учитывать эти пожелания при составлении программы физкультурно-рекреационной деятельности.

2. Осуществлять пропаганду активного семейного отдыха с использованием потенциала физической рекреации и привлечение к нему школьников и их семей, начиная с первого класса, поскольку учащиеся начальной школы (и их родители) в данном аспекте более активны и позитивнее настроены. Непрерывное участие школьников и их семей в организованных физкультурно-рекреационных мероприятиях будет способствовать постепенному зарождению традиций активного семейного отдыха, который войдет в привычку.

3. Убеждая родителей участвовать вместе с детьми в организованных физкультурно-рекреационных мероприятиях (и, далее, организовывать досуг семьи в форме активного двигательного отдыха), апеллировать, прежде всего, к их родительским чувствам (забота о здоровье, самочувствии, настроении их детей), поскольку именно данный аспект оказывает на взрослых наиболее сильное мотивирующее влияние.

4. В содержании физкультурно-рекреационных мероприятий предусматривать культурно-развлекательную часть, прежде всего, в виде выступлений самих школьников, демонстрации их физкультурно-спортивных успехов. Это повышает активность и ответственность учащихся и улучшает эмоциональный настрой родителей.

Контрольные вопросы

1. Какие цели ставит общеобразовательные школы при осуществлении физкультурно-рекреационной деятельности?

2. Назовите задачи связанные с организацией активного семейного отдыха.

3. Охарактеризуйте основные этапы в подготовке и организации физкультурно-рекреационной деятельности.

4. Приведите примеры как может действовать пропаганда работы общеобразовательных школ для привлечения семей.

5. Какие вы можете предложить подвижные игры, эстафеты и конкурсы (не менее 3)?

ГЛАВА 3. ОБОСНОВАНИЕ РЕСУРСНОЙ ЗНАЧИМОСТИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ НАСЕЛЕНИЯ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

3.1 Задачи общеобразовательной организации в физическом воспитании населения по месту жительства

Первоочередной задачей общеобразовательной организации как одного из институтов реализации общекультурных и специальных функций физической культуры и спорта является физическое воспитание обучающихся. Главным результатом физического воспитания, в свою очередь, признается сегодня формирование физической культуры личности, которая предполагает, в том числе, наличие навыков и установок здорового образа жизни, самостоятельное и добровольное использование физических упражнений для поддержания хорошего самочувствия, необходимого уровня физического развития, сохранения физической и психической работоспособности и т. д. (В. К. Бальсевич, 2003; В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева, 1994; В. Н. Курьсь, 2001, 2009; Л. И. Лубышева, 2001, 20032; Н. Х. Хакунов, 2007; К. Д. Чермит, 2005 и др.).

Известно, что практическая реализация задач физического воспитания детей осуществляется на специально организованных занятиях физической культуры. В ходе занятий и через занятия воплощаются в жизнь средства, методические принципы и методы физического воспитания. Существует большое многообразие форм занятий. Изъятие хотя бы одной из них приводит к нарушению непрерывности педагогического процесса, снижает качество решения задач физического воспитания. Это обстоятельство обуславливает необходимость всемерного развития и использования всех форм физического воспитания обучающихся (Ю. Ф. Курамшин, 2004; Ю. Ф. Кулюткин, 2004; В. А. Коваленко, 2000; А. М. Максименко, 2005; Л. П. Матвеев, 2003; Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, 2001 и др.).

Физическое воспитание обучающихся осуществляется в учебно-воспитательном процессе (прежде всего, урочные формы организации занятий) и посредством комплекса воспитательных воздействий вне урока. Вторая группа форм организации физического воспитания исследуется многими учеными. Так, Б. А. Ашмариным (1989) рассматривается внеклассная и внеобщеобразовательной ор-

ганизации работа по физическому воспитанию. Автор исследует разновидности массовых физкультурных мероприятий, требования к организации внеклассной работы, содержание работы по физическому воспитанию в отдельных внеобщеобразовательных организациях, роль ДЮСШ, летнего загородного лагеря.

В внеобщеобразовательной организации спортивно-массовая работа исследуется также И. Ф. Кононовым, Г. К. Куценко, Г. Б. Мейксоном, М. М. Кондратьевой, М. Д. Рикой, В. К. Гусаловкин, Б. П. Панкратовым и др. Авторы исследуют программу учебных заведений, занятий в спортивных школах, секциях, по месту жительства, спортивных и самостоятельных соревнований, дают рекомендации и выявляют недостатки.

Самостоятельные занятия обучающихся по физической культуре – предмет исследования Е. А. Краснова (2002). Автор рассматривает подготовку обучающихся к самостоятельным занятиям, методам обучения самостоятельным занятиям, содержание самостоятельных занятий, домашние задания. Системообразующим компонентом в структуре внеучебных занятий физической культурой является работа по физическому воспитанию. Внеклассная работа представляет собой систему организованных занятий физическими упражнениями во внеурочное время.

Особая значимость внеклассной работы заключается в том, что благодаря многообразию форм занятий, внеклассная работа способствует более полному и качественному решению основных задач физического воспитания обучающихся, реализуемых в системе обязательных уроков по физической культуре. Она содействует проведению полезного и здорового досуга, удовлетворению индивидуальных интересов в занятиях изобразительным видом упражнений, развитию социальной активности занимающихся.

Внеклассная работа отличается рядом специфических особенностей. Во-первых, работа строится на основе широкой общественной активности занимающихся, объединенных в коллектив ФК, при постоянном контроле и руководстве их деятельностью со стороны администрации, членов педагогического коллектива и родительского актива. Во-вторых, она организуется на добровольных началах, которые проявляются в том, что содержание и формы занятий определяются самой общеобразовательной организацией с учетом конкретных условий работы, а обучающимся предоставля-

ется право выбора. В-третьих, педагогическое руководство в процессе внеклассной работы приобретает в большей мере консультативно-рекомендательный характер, стимулирующий проявление творческой инициативы обучающихся в проведении различных форм внеклассной работы (Б. В. Ефстафьев, 2000; Ю. Ф. Курамшин, 2004; Ю. Ф. Кулюткин, 2004; В. А. Коваленко, 2000; А. М. Максименко, 2005 и др.).

Актуальными задачами внеклассной работы являются: укрепление здоровья, закаливание организма, разностороннее физическое развитие обучающихся; углубление и расширение знаний, умений и навыков, получаемых обучающимся на уроках физической культуры; организация активного отдыха обучающихся; привитие обучающимся любви к систематическим занятиям физической культурой и спортом (Б. А. Ашмарин, 1989; В. К. Бальсевич, 2002, 2003; В. М. Выдрин, 2003; Ю. Ф. Курамшин, 2004; Л. П. Матвеев, 2003; А. А. Сидоров, 2000 и др.).

Педагоги общеобразовательной организации призваны не только решать образовательные задачи в учебно-воспитательном процессе, но и осуществлять работу с родителями обучающихся. Кроме того, в функции учителей физической культуры входит и организация внеклассной работы по физическому воспитанию обучающихся. Исходя из этого, мы считаем, что организацию физического воспитания населения (обучающихся и членов их семей) по месту жительства средствами физической рекреации правомерно рассматривать как одну из профессиональных функций учителей физической культуры общеобразовательных организаций. Помощь им в этом могут и должны оказывать классные руководители (осуществляя работу со «своими» обучающимися и их родителями) в рамках общей воспитательной деятельности. Соответственно, и сама деятельность по организации физического воспитания населения средствами физической рекреации может быть представлена как одно из направлений культурно-массовой работы, имеющей большое воспитательное значение (таблица 5).

Таблица 5 – Деятельность общеобразовательной организации по физическому воспитанию населения с использованием средств физической рекреации

Организация физкультурно-активного отдыха обучающихся и их семей по месту жительства	
Задачи работы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитание положительного отношения обучающихся и членов их семей к физкультурно-активным способам организации досуга (к физкультурно-активному семейному отдыху). 2. Обеспечение «перехода» от организованных форм физкультурно-активного семейного отдыха к рациональной самоорганизации свободного времени
Организаторы и исполнители	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учителя физической культуры общеобразовательной организации (основной состав). 2. Классные руководители (вспомогательный состав)
Контингент (участники)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучающиеся общеобразовательной организации. 2. Родители обучающихся и другие члены семей

Организация досуга обучающихся средствами физической рекреации может способствовать решению множества проблем: воспитательных и образовательных, поведенческих и коммуникативных, медицинских и т. д. Например, организовав свободное время детей и подростков, можно добиться существенного снижения фактов асоциального поведения в этой среде, количества правонарушений, преодоления коммуникативных проблем и т. д., поскольку данные проявления во многом обусловлены безнадзорностью обучающихся. Можно сказать, что физкультурно-рекреационная работа в общеобразовательной организации имеет и общесоциальное, и узкое – физкультурно-образовательное значение.

К тому же нельзя забывать, что в микрорайонах на сегодняшний день практически не осталось (за редким исключением) муниципальных (бесплатных либо относительно недорогих для желающих заниматься) физкультурно-спортивных сооружений: те, что имеются, принадлежат образовательным учреждениям, прежде всего, – общеобразовательным организациям. Кроме того, большинство среднестатистических россиян недостаточно осведомлены (как будет показано далее) об интерес-

ных, разнообразных и эффективных способах организации своего, а также семейного активного отдыха и нуждаются в том, чтобы, по крайней мере, на первых порах их активный отдых был организован специалистами. Именно в общеобразовательной организации в наличии имеется не только материальная база для организации физкультурно-рекреационной деятельности, но и соответственно подготовленные специалисты. Естественными участниками физкультурно-спортивных мероприятий выступят обучающиеся и их родители (члены их семей), проживающие в большинстве своем в том же микрорайоне, в котором расположена общеобразовательная организация.

Таким образом, организовав физкультурно-рекреационную деятельность как форму активного отдыха обучающихся и их семей силами педагогического коллектива общеобразовательной организацией можно решить ряд злободневных проблем, связанных со здоровьем и восстановлением сил детей и взрослых, повышением у них мотивации к занятиям физической культурой, формированием здорового образа жизни, улучшением семейного микроклимата и т. д.

Для моделирования деятельности общеобразовательной организации по физическому воспитанию населения по месту жительства средствами физической рекреации отметим, в рамках каких задач и функций педагогического коллектива она может рассматриваться. Анализ работ Ю. Ф. Курамшина (2004), И. А. Зимней (2004), А. В. Иванова (2005), А. Г. Кауховой, Г. С. Мальморкиной (2000), Е. И. Кисловой, Г. И. Погадаева (2000), В. А. Слостенина (2004), Ж. К. Холодова, В. С. Кузнецова (2000) и других ученых свидетельствует о том, что нормативно-правовые основы осуществления педагогическим коллективом общеобразовательной организации физкультурно-рекреационной деятельности, направленной на организацию физкультурно-активного отдыха обучающихся и их семей, связаны с такими обязательными направлениями социально-педагогической работы, как воспитание детей и подростков (воспитательная работа), работа с родителями (обеспечение взаимосвязи семьи и общеобразовательной организации), внеклассная работа по физическому воспитанию.

В частности, среди основных функциональных направлений работы общеобразовательной организации важное место занимает внеучебная (внеклассная) воспитательная деятельность, которой руководит директор общеобразовательной организации и его заместитель по воспитательной работе. Непосредственными исполнителями данного направления являются, в первую очередь, классные руководители (Г. М. Афонина, 2002; П. И. Пидкасистый, 2005; И. П. Подласый, 2008 и др.). Внеклассная воспитательная работа связана, в том числе, с организацией досуга обучающихся и предполагает, помимо прочего, организацию спортивно-массовой работы, в которой основную организационно-исполнительскую роль играют учителя физической культуры (Г. М. Афонина, 2002; Н. В. Бордовская, А. А. Реан, 2000; П. И. Пидкасистый, 2005 и др.).

Работа общеобразовательной организации с родителями обучающихся имеет целью создание родительского коллектива для привлечения членов семей обучающихся к решению воспитательных, образовательных и иных задач, поскольку без содействия родителей педагогические воздействия на детей теряют свою действенность (Е. И. Кислова, 2003; А. Нилл, 2003; С. Г. Румянцева, 2005; А. Рябов, 2002 и др.). Данное направление деятельности, помимо создания и организации работы родительского комитета, предполагает и привлечение широкого круга членов семей обучающихся к внеклассной воспитательной работе в форме участия в спортивно-массовых, культурно-просветительских и т. п. мероприятиях.

Внеурочная воспитательная работа, реализуемая классными руководителями, включает, в том числе, проведение мероприятий, содействующих укреплению здоровья обучающихся, а также целесообразную организацию их досуга. В общие задачи классного руководителя входит работа с родителями, обеспечение сотрудничества семьи и общеобразовательной организации в решении воспитательных задач, а также организация взаимодействия педагогов при решении и образовательных, и воспитательных проблем и задач (Г. М. Афонина, 2002; П. И. Пидкасистый, 2005 и др.). При этом большой вклад в работу по физическому воспитанию обучающихся вносит классный руководи-

тель. Он участвует в организации и проведении всех внеклассных занятий физической культурой и спортом, обеспечивает вовлечение обучающихся в спортивные кружки и секции, осуществляет связь с семьей. Классный руководитель работает под непосредственным руководством директора общеобразовательной организации и его заместителей.

Внеклассная работа по физическому воспитанию обучающихся – прямая обязанность учителей физической культуры. Общее управление ею осуществляют директор, его заместитель по учебно-воспитательной (воспитательной) работе, непосредственно управление осуществляется руководителем методического объединения учителей физической культуры (Л. Б. Кофман, 1998; А. А. Рузиев, 2003; В. А. Слостенин, 2000 и др.). Наиболее традиционными в практике работы общеобразовательных организаций являются секционная и кружковая формы организации внеклассного физического воспитания. Различные спортивно-массовые мероприятия включаются в общий план общеобразовательной организации по воспитательной работе и носят, преимущественно разовый характер (В. И. Лях, Г. Б. Мэйксон, Ю. А. Копылов, 2001; В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2006 и др.).

Мы подтверждаем необходимость и целесообразность рассматривать физкультурно-рекреационную работу общеобразовательной организации как целенаправленную систематическую деятельность по организации активного отдыха обучающихся и их семей, интегрирующую три направления: воспитательную работу, работу с родителями, внеклассное физическое воспитание (рисунок 5).

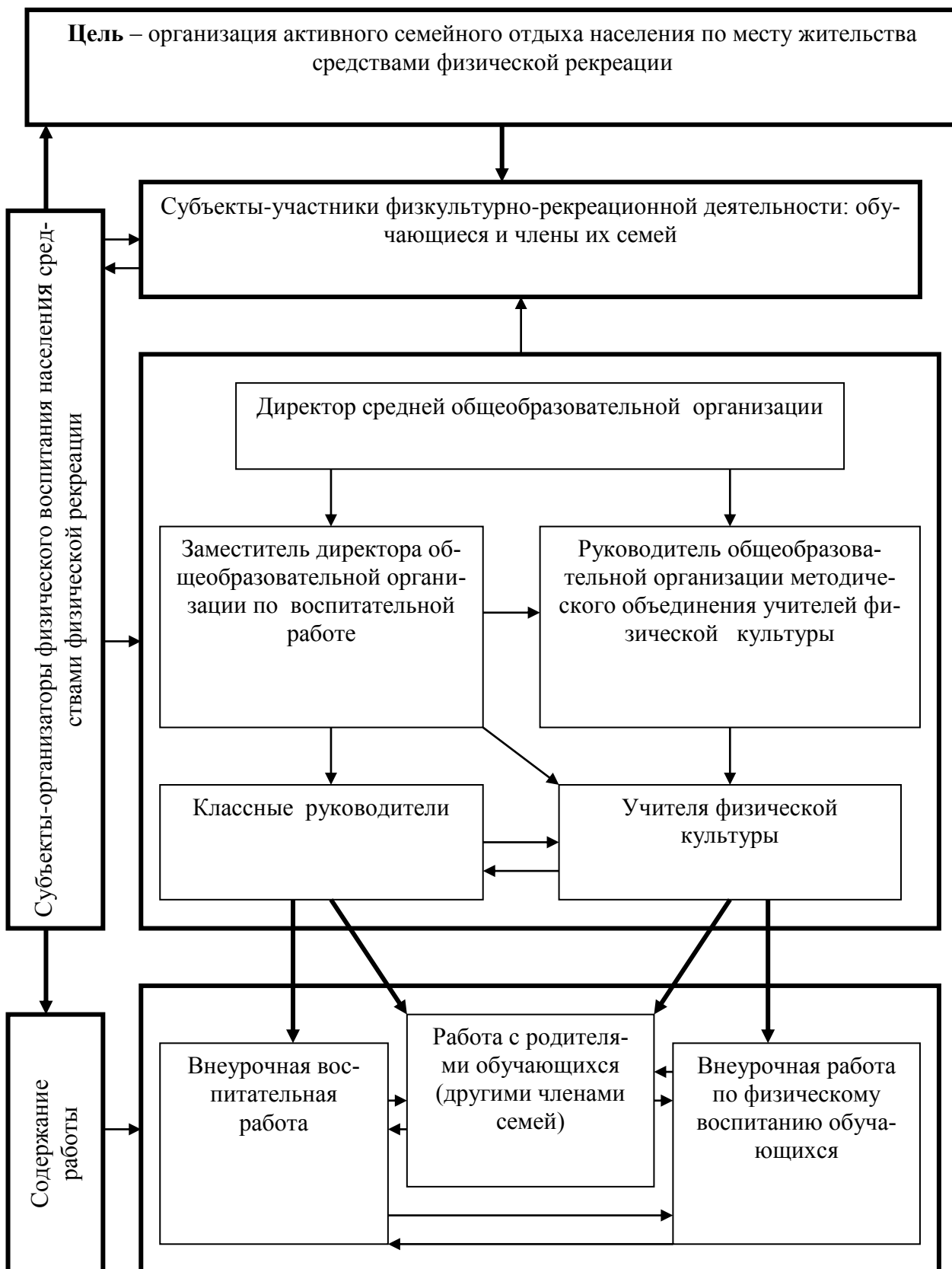


Рисунок 5 – Структура организации физического воспитания населения ресурсами общеобразовательной организации

3.2 Модель и критерии эффективности реализации ресурсов общеобразовательной организации по физическому воспитанию населения средствами физической рекреации

Анализ функций и роли общеобразовательной организации, связанных с организацией физкультурно-активного семейного отдыха обучающихся и членов их семей по месту жительства, актуальных задач физического воспитания различных категорий граждан и потенциальных возможностей использования средств физической рекреации для их решения позволяет представить деятельность общеобразовательной организации по физическому воспитанию населения с позиций ресурсного подхода. Методологическими ориентирами организации указанной деятельности являются охарактеризованные в параграфе 1.2 принципы реализации ресурсного подхода. В контексте настоящего исследования они означают следующее:

– принцип многовариативности деятельности предполагает наличие возможностей выбора разными субъектами физического воспитания наиболее интересных для них видов и форм активного отдыха, объемов двигательных нагрузок, интенсивности занятий;

– принцип структурной целостности и комплексности воздействий означает, что для достижения запланированных результатов физического воспитания населения необходимо влиять на все сферы личности: эмоциональную, операциональную, когнитивную, мотивационно-ценностную и т. п.;

– принцип обогащения – содержание физического воспитания населения средствами физической рекреации должно быть ориентировано на прогрессивное развитие физических, интеллектуальных, нравственных и др. качеств участников, расширение их социальных контактов, укрепление семейных связей и т. п.;

– принцип эргономичности – следует учитывать индивидуальные физические, социальные, психологические и иные особенности и возможности участников активного отдыха при выборе временных, процессуальных и содержательных параметров процесса физического воспитания населения по месту жительства;

– принцип самореализации – содержание физического воспитания населения (информационное, операциональное, мотивационное) должно отвечать индивидуальным социально-значимым жиз-

ненным целям и ценностям участников и побуждать их к максимально эффективному использованию собственных физических, психических и иных ресурсов для сохранения и улучшения здоровья, укрепления семейных отношений, саморазвития и самосовершенствования;

– принцип полисубъектного взаимодействия – организация физкультурно-активного отдыха населения по месту жительства должна включать в себя коллективные и массовые мероприятия, участие в которых способствует развитию личности каждого участника (взрослых и детей), сплочению общеобразовательной организации ученического коллектива, укреплению семейных отношений, а также индивидуальных и межсемейных связей жителей микрорайона.

Мероприятия по управлению ресурсами позволяют определить ведущие направления деятельности общеобразовательной организации в физическом воспитании населения. Так, мониторинг внешней среды, сбор информации по ресурсам, маркетинг рынка актуальных и потенциальных потребителей составят содержание исследовательского направления работы. Просветительно-пропагандистское направление будет отражать выбор и реализацию средств и методов мотивации и вовлечения участников в сферу физкультурно-активного отдыха. Планирование ресурсов, определение критериев результативности деятельности и способов их оценки относится к содержанию организационного направления деятельности. Собственно деятельностное направление заключается в использовании всех необходимых ресурсов общеобразовательной организации в физическом воспитании населения. Контролирующее направление будет заключаться в оценке степени эффективности использования ресурсов на основе достижения заданных критериальных показателей. В соответствии с указанными направлениями возможно выделение этапов деятельности общеобразовательной организации по физическому воспитанию населения средствами физической рекреации.

Охарактеризуем ресурсный потенциал общеобразовательной организации по физическому воспитанию населения:

– административные – существует система взаимодействия с органами государственной власти (с федеральными, республиканскими, краевыми и областными, местными органами управления

образованием, физической культурой и спортом), имеется государственный заказ на осуществление физического воспитания населения по месту жительства;

– нормативный ресурс – представлен совокупностью **правовых** (Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», постановление Правительства Российской Федерации от 11 января 2006 г. № 7 «О Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы», Государственный стандарт РФ ГОСТ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные: общие требования»(принят постановлением Госстандарта РФ от 18 марта 2003 г. № 80-ст), Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года и др.), **технологических** (государственные и общеобразовательные программы физического воспитания обучающихся, программы внеклассной работы общеобразовательных организаций; методики и технологии организации физического воспитания, физической рекреации и т. п.) и **организационно-инструктивных** (штатное расписание общеобразовательных организаций, квалификационные требования и должностные обязанности учителя физической культуры, классного руководителя, инструкции по организации учебного и внеучебного процесса физического воспитания обучающихся, Рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства (г. Москва, 2011 г.) и др.) документов, предписывающих организационный порядок подготовки и осуществления деятельности по физическому воспитанию населения средствами физической рекреации;

– финансовый ресурс – законодательно определены бюджетные средства для оплаты внеучебной работы учителя физической культуры, воспитательной деятельности классного руководителя;

– материально-технический ресурс – на балансе общеобразовательной организации находится специальное имущество (в том числе, здания и сооружения, включая спортивные залы, комплексы, площадки), физкультурно-спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для организации физического воспитания населения по месту жительства средствами физической рекреации;

– социально-демографический ресурс – в районе расположения общеобразовательной организации проживает подавляющее большинство семей обучающихся в ней школьников;

– кадровый ресурс – в общеобразовательной организации работают учителя физической культуры, являющиеся специалистами в области организации внеучебной деятельности по физическому воспитанию, спортивно-массовой работы; имеется необходимый административный и технический персонал;

– информационно-методический ресурс – педагогический коллектив общеобразовательной организации владеет методическим и технологическим инструментарием для стимулирования населения к физкультурно-активному отдыху, для физического воспитания внеобщеобразовательной организации, работы с родителями обучающихся, организации спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий для обучающихся и членов их семей и т. д.;

– морально-этический ресурс – педагогический коллектив общеобразовательной организации должен в своей работе ориентироваться (и экстраполировать) на социально значимые гуманистические ценности, в том числе, здоровья и здорового образа жизни, двигательной активности, гражданской сознательности, семьи, взаимоуважения и пр.; т. е. профессионально-ценностные ориентации педагогов включают систему значимых для эффективной организации физического воспитания населения культурно-аксиологических, физкультурных, семейных и иных гуманистических ценностей и установок;

– организационно-управленческие – возможна разработка и реализация содержания и программы деятельности общеобразовательной организации по физическому воспитанию населения средствами физической рекреации.

Общеобразовательная организация обладает всеми возможностями осуществления физического воспитания населения средствами физической рекреации, поскольку ее деятельность может быть реализована в соответствии с принципами и условиями эффективного управления ресурсами (см. параграф 1.2). Так, организация активного отдыха средствами физической рекреации позволяет вариативно использовать разнообразные информационно-методические ресурсы при определении содержания деятельности,

ориентироваться на разные социально-демографические группы населения, задействовать потенциал свободного времени обучающихся и их родителей (принцип альтернативности ресурсов). При выборе состава и количества ресурсов для осуществления физического воспитания населения в качестве критерия оптимальности могут использоваться показатели здоровья, самочувствия, мотивации двигательной активности, участия населения в физкультурно-рекреационных мероприятиях. Выбор общеобразовательной организации в качестве ресурсной базы процесса физического воспитания населения оправдан экономически (практически не требует дополнительных финансовых и материально-технических вложений), юридически, кадрово (см. кадровые и нормативные ресурсы общеобразовательной организации) и актуален в социальном плане (см. административные ресурсы). Результативность использования ресурсов будет проявляться в укреплении здоровья обучающихся и членов их семей, улучшении отношения граждан к физической культуре, здоровому образу жизни, активному отдыху, в повышении двигательной активности населения, укреплении внутрисемейных и межсемейных связей жителей микрорайона и т. п.

Помимо вышесказанного, соблюдаются все критериальные условия привлечения ресурсов для деятельности:

– общеобразовательная организация имеет возможность привлекать все необходимые для организации физического воспитания населения ресурсы в должном количестве;

– ресурсы общеобразовательной организации соответствуют целям и задачам деятельности по физическому воспитанию населения, их рациональное использование и развитие будут способствовать достижению поставленных целей;

– общеобразовательная организация является своего рода владельцем ресурсов, что отражено в финансово-экономической (основные и вспомогательные фонды, бюджет) и кадровой (трудовые договора) документации.

Заметим, что подавляющая доля ресурсов общеобразовательной организации относится к категориям долгосрочно используемых (здания, сооружения, инвентарь и оборудование, фундаментальная научная информация и пр.), накапливаемых (внешние и внутренние связи, компетенции и опыт специалистов, используемые методики и технологии), возобновляемых (физические и психологические силы).

Для того чтобы какая-либо целенаправленная деятельность была качественной и способствовала решению поставленных задач, необходимо знать показатели эффективности, сравнение реальных результатов с которыми позволит определять «недоработки» и корректировать процесс.

В контексте определения критериев эффективности деятельности общеобразовательной организации по физическому воспитанию населения средствами физической рекреации можно сказать следующее. Организация досуга обучающихся средствами физической рекреации может стать мощным средством решения множества проблем: воспитательных и образовательных, поведенческих и коммуникативных, медицинских и т. д.

В частности, в процессе организованного, управляемого и контролируемого взрослыми (педагогами) активного отдыха эффективнее будут осваиваться ценности физической культуры, здорового образа жизни, развиваться физические качества и способности, совершенствоваться двигательные умения. Закономерно ожидать и повышения интереса и позитивного отношения обучающихся к урокам физической культуры (что, как отмечают многие учителя, сегодня весьма актуально). Об оздоровительном эффекте активного отдыха сказано выше.

В соответствии с сущностью физической рекреации и потенциальными результатами (педагогическими, психологическими, медицинскими) влияния активного отдыха на детей, родителей, на семью в целом мы выделили три группы показателей, по которым, на наш взгляд, можно определить эффективность физкультурно-рекреационной деятельности. Показатели первой группы непосредственно характеризуют результаты организации физкультурно-рекреационной деятельности, показатели второй группы характеризуют влияние организованной физкультурно-рекреационной деятельности на их участников, соответствие этого влияния поставленным задачам, показатели третьей группы позволяют определить устойчивость результатов.

Первая группа:

1) отношение участников физкультурно-рекреационной деятельности к семейному физкультурно-активному отдыху;

2) количество участников физкультурно-рекреационных мероприятий и состав участвующих в них семей;

3) эмоциональный фон во время физкультурно-рекреационных мероприятий.

Вторая группа:

1) знания обучающихся и их родителей о пользе физкультурно-активного семейного отдыха и способах его организации;

2) структура и содержание досуга обучающихся и их родителей, способы организации отдыха;

3) отношение обучающихся к урокам физической культуры, их родителей – к урокам физической культуры и физическому воспитанию детей;

4) показатели здоровья и самочувствия (настроение, утомляемость, подверженность простудным заболеваниям);

5) семейный микроклимат (степень взаимопонимания, конфликтность и т. п.).

Третья группа:

1) самостоятельная организация активного семейного отдыха после окончания эксперимента;

2) выраженность физкультурно-активного семейного отдыха в структуре досуга (характеристики семейного отдыха: совместный/индивидуальный, активный/пассивный).

На основе наиболее информативных для нашего исследования показателей были определены следующие обобщенные (результатирующие) критерии эффективности организации физического воспитания населения:

1) для оценки во время констатирующего и итогового исследований:

– наличие практики активного отдыха в семье – определяется по показателю структуры и содержания досуга обучающихся и их семей, на основе результатов анкетирования и бесед;

– отношение к физической культуре – определяется по показателям отношения обучающихся и их родителей к урокам физической культуры, отношения родителей к физическому воспитанию детей, на основе результатов анкетирования, бесед, анализа учебной документации (пропуски уроков физической культуры без уважительных причин);

– подверженность простудным заболеваниям – определяется по количеству дней, в которые обучающиеся (и взрослые) болеют простудными заболеваниями в течение учебного периода, на

основе результатов анкетирования, бесед, анализа медицинской документации;

– характер семейного микроклимата – определяется по наличию/ отсутствию в семьях конфликтов, случаев взаимного непонимания представителями разных поколений и т. п., на основе результатов анкетирования, бесед;

– знание способов организации физкультурно-активного семейного отдыха – определяется на основе результатов анкетирования и бесед;

– самочувствие – определяется по показателям утомляемости (утомление наступает к концу рабочей недели), на основе результатов анкетирования и бесед;

2) для оценки во время действия экспериментальной работы (для представителей ЭГ):

– отношение к участию в физкультурно-рекреационных мероприятиях – определяется на основе наблюдения во время мероприятий за настроением участников, эмоциональным фоном, а также по результатам ответов участников на прямой вопрос «Довольны ли Вы тем, что приняли участие в сегодняшнем мероприятии?»;

– активность участия обучающихся и их семей в физкультурно-рекреационной деятельности – определяется по количеству участников физкультурно-рекреационных мероприятий и составу участвующих в них семей;

3) для оценки во время контрольного исследования (для представителей ЭГ):

– самостоятельная организация физкультурно-активного семейного отдыха после окончания эксперимента (выраженность семейного отдыха в структуре досуга, характер отдыха – активный/пассивный; совместный/ индивидуальный) – определяется по результатам бесед.

Разработанная модель управления ресурсами общеобразовательной организации по физическому воспитанию населения представлена на рисунке 6.

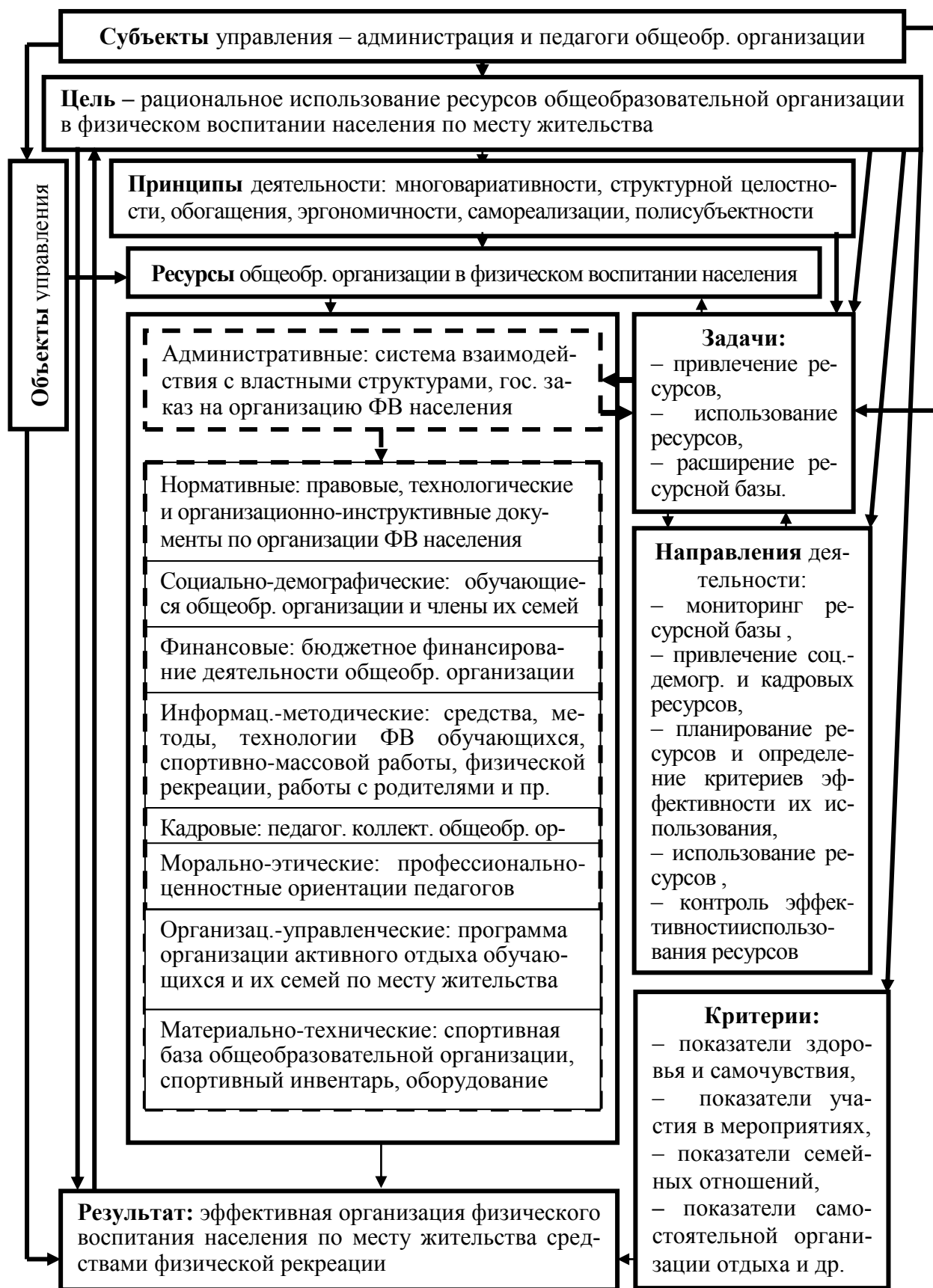


Рисунок 6 – Модель управления ресурсами общеобразовательной организации в физическом воспитании населения по месту жительства

Опора на положения ресурсного подхода и теории физической рекреации, на выявленный ресурсный потенциал общеобразовательных организации в физическом воспитании населения по месту жительства с учетом представленной выше модели позволяют выделить следующие организационно-педагогические условия эффективности использования ресурсного потенциала общеобразовательной организации в физическом воспитании населения по месту жительства:

- опора на принципы реализации ресурсного подхода: многовариативности деятельности, структурной целостности и комплексности воздействий на личность, обогащения и развития личности, эргономичности деятельности, самореализации личности, полисубъектного взаимодействия, эффективности управления (альтернативность ресурсов, оптимальность выбора состава и количества ресурсов, результативность использования ресурсов);

- использование физкультурно-рекреационных форм организации активного отдыха населения (оздоровительный туризм, спортивные и подвижные игры, игры на местности, физкультурно-спортивные конкурсы и эстафеты);

- определение содержания деятельности по следующим взаимосвязанным направлениям: исследовательскому, просветительско-прапагандистскому, организационному, практическому, контролирующему;

- ориентация на индивидуальные досуговые и физкультурно-спортивные предпочтения, а также на физические и психологические возможности граждан при выборе содержания и определении временных аспектов деятельности по организации физического воспитания населения.

На наш взгляд, практическая реализация вышеназванных условий позволит в полной мере использовать ресурсный потенциал общеобразовательной организации по физическому воспитанию населения. При этом для создания организационно-управленческого ресурса моделируемого процесса необходима разработка соответствующего содержания и программы деятельности общеобразовательной организации в физическом воспитании населения по месту жительства.

3.3 Основные направления, содержание и программа деятельности общеобразовательной организации по физическому воспитанию населения средствами физической рекреации

Обеспечение деятельности общеобразовательной организации по физическому воспитанию населения средствами физической рекреации требует соответствующих организационно-управленческих ресурсов. В данном контексте нами выделены основные направления деятельности, разработано соответствующее содержание и программа организации активного отдыха населения (обучающихся и их семей) средствами физической рекреации.

Исходя из положений рекреологии, организация физического воспитания населения средствами физической рекреации может осуществляться двумя способами в зависимости от последовательности действий. Если сначала создается организационная структура (фирма, общество, организация и т. п.), то, исходя из имеющихся в ее распоряжении кадровых, материально-технических и иных ресурсов, определяется ассортимент производимых ею рекреационных услуг, содержание деятельности фирмы, а затем путем проведения маркетинговых исследований определяется категория потребителей, которых эти услуги интересуют (выделяется сегмент потребительского рынка), и осуществляется работа по их привлечению (Л. Г. Вакалова, 2003; Ю. Б. Голикова, 2006; В. А. Дудов, О. Н. Степанова, 2003; Л. В. Жестяников, 2000; И. В. Жолдак, 2001 и др.).

В случае, когда изначально для решения каких-либо социальных, педагогических и т. п. задач, выбирается категория потребителей, то вначале изучаются их физкультурно-рекреационные потребности и предпочтения, а затем определяется содержание и периодичность физкультурно-рекреационной деятельности (ассортимент услуг, конкретные мероприятия и т. д.) и, далее, проводится работа по привлечению граждан к потреблению физкультурно-спортивных услуг. Именно второй вариант применен в нашей работе.

Чтобы в полной мере использовать потенциал физической рекреации в физическом воспитании населения, обеспечить полноценную реализацию аксиологической, коммуникативной и других функций физической рекреации в контексте организации активно-

го отдыха обучающихся, необходимо в системе общеобразовательной организации проводя работу по физическому воспитанию обучающихся предусматривать соответствующее содержание деятельности педагогического коллектива.

Исходя из признаков, аспектов и видов физической рекреации, можно выделить следующие задачи, связанные с организацией активного семейного отдыха:

5. Организация физкультурно-рекреационной деятельности (создание соответствующих организационных структур, фирм по производству физкультурно-рекреационных услуг).

6. Управление физкультурно-рекреационной деятельностью (организация, планирование, обеспечение ресурсами, контроль и координация деятельности).

7. Предоставление физкультурно-рекреационных услуг (в качестве инструктора по виду спорта, организатора массовых физкультурно-спортивных мероприятий и туристических слетов и т. п.)

8. Пропаганда физических форм физической рекреации (рекламная деятельность в области досуга населения) (С. А. Хазова, А. К. Хашханок, 2008; С. А. Хазова, С. В. Макарова, 2007 и др.).

Организация физкультурно-рекреационной деятельности и управление ею предполагают последовательное решение следующих задач:

- определение наличия физкультурно-рекреационных потребностей у населения (в нашем случае – у детей и их родителей) в контексте организации свободного времени;

- выявление физкультурно-рекреационных предпочтений населения, форм и видов активного отдыха, которые являются интересными как детям и взрослым в отдельности, так и обеим возрастным группам;

- определение осведомленности детей и членов их семей в области способов организации активного отдыха и деятельность по их физкультурно-рекреационному просвещению;

- разработка системы привлечения детей и их родителей к участию в физкультурно-рекреационных мероприятиях (пропаганда физической рекреации, популяризация активного отдыха и т. д.) и реализация этой системы;

- планирование предстоящей физкультурно-рекреационной деятельности на основе предварительного анализа соответствующей

щих потребностей и интересов потенциальных участников, разработка соответствующих программ, сценариев и т. д.;

– определение критериев эффективности физкультурно-рекреационной деятельности (показателей, свидетельствующих о позитивном влиянии активного отдыха на детей и их родителей);

– обеспечение деятельности материальными, финансовыми, информационными, технологическими и кадровыми ресурсами; контроль и координация деятельности и т. п. (С. А. Хазова, А. К. Хашханок, 2008).

Вышесказанное позволяет определить следующий порядок подготовки и организации физкультурно-рекреационной деятельности в микрорайоне с целью организации активного отдыха населения:

1. Исследовательский этап, связанный с:

– определением традиционных способов организации свободного времени обучающихся и их родителей и доли активного семейного отдыха в структуре семейного досуга – в результате появится возможность выявить наличие/отсутствие потребностей в организации досуга граждан;

– определением предпочтительных для детей и их родителей способов активного отдыха – результаты данных исследований позволят выбрать содержание физкультурно-рекреационной деятельности согласно интересам и склонностям ее потенциальных участников;

– определением степени осведомленности обучающихся и членов их семей о значении активного отдыха для жизнедеятельности человека и способах его организации – в зависимости от дефицита тех или иных знаний будет определено содержание просветительской работы.

Поскольку наиболее простым и эффективным способом осуществления подобных исследований является анкетирование, то для реализации первого этапа необходимо разработать соответствующие анкеты.

2. Просветительно-пропагандистский этап, предполагающий в конечном итоге привлечение обучающихся и их семей к участию в организованных физкультурно-рекреационных мероприятиях.

Уровень общей физкультурно-спортивной активности населения зависит от степени соответствующей информированности,

наличия определенных знаний в области физической культуры и спорта (Е. А. Войтик, 2001). Таким образом, активизация спортивной информации и пропаганды позволит значительно повысить и степень вовлеченности населения в физическую рекреацию, и социально-экономический эффект влияния физической культуры и спорта, ее воспитательное воздействие на население (С. А. Хазова, А. К. Хашханок, 2008).

Пропагандистская эффективность информации зависит от степени удовлетворенности потребителей этой информацией с точки зрения содержания и форм (Е. А. Войтик, 2001; С. А. Хазова, А. К. Хашханок, 2008 и др.). Следовательно, чтобы информация о значимости активного отдыха сыграла рекламно-популяризаторскую роль и способствовала вовлечению обучающихся и их семей в физкультурно-рекреационную деятельность, необходимо, во-первых, подобрать убедительные аргументы и, во-вторых, эмоционально и убедительно донести их до слушателей. Для взрослых такими аргументами могут стать, например, сведения о состоянии здоровья их детей и немедикаментозных способах укрепления организма, улучшения самочувствия с помощью активного отдыха, о положительном влиянии активного совместного отдыха на семейный микроклимат и отношения между детьми и родителями и т. п. Для детей, в зависимости от возраста и пола, убедительными будут сведения о влиянии активного отдыха на внешность, на развитие тех или иных двигательных качеств и способностей, а также возможность общаться со сверстниками и т. п.

3. Организационно-практический этап предполагает подбор конкретных мероприятий, определение времени и места проведения мероприятий, частоты мероприятий в суточном/ недельном/ месячном бюджете времени, разработку сценариев и как завершение – разработку плана физкультурно-рекреационной деятельности.

Рекреационная деятельность характеризуется временем, в рамках которого происходит восстановление сил человека (физических, психических, интеллектуальных). И. В. Зорин (2002) отмечает, что по функциям в процессе воспроизводства жизненных сил человека рекреацию можно подразделить на простую (компенсация) и расширенную (развитие сил). В реальной жизни, как замечает исследователь, можно выделить четыре формы рекреации:

1. Инклюзивная – в течение рабочего дня (прикрытие век, микропаузы в работе мышц – психосоматическое расслабление).

2. Ежедневная – в конце рабочего дня.

3. Еженедельная – в конце рабочей недели.

4. Отпускная – в конце рабочего года.

Функции этих четырех форм воспроизводства жизненных сил человека различны: (1) – компенсаторная, (2) – компенсаторно-расширенная, (3) – расширенно-компенсаторная, (4) – расширенная (И. В. Зорин, 2002). В рамках нашей работы (учитывая ее экспериментальный характер) мы считаем целесообразным организовать физкультурно-рекреационную деятельность в формах еженедельной (в воскресенье) и каникулярной (в период каникул для детей – ежедневно, для их родителей – по мере наличия у них свободного времени) рекреации.

Активный отдых может быть организован как на свежем воздухе (в местах, предназначенных для физкультурно-спортивных занятий, например, стадионе общеобразовательной организации, а также вне таких мест: на природе, в условиях микрорайона и т. п.), так и в помещении (например, в спортивном зале) – в зависимости от погодных условий, а также содержания мероприятия. Из всех возможных непосредственных форм физической рекреации, применяемых для организации активного отдыха населения, наиболее легкими в организации являются, по мнению В. К. Бальсевича (2002, 2003), Л. И. Баклыкова, В. Н. Аванесова (1989), А. В. Коробкова, В. А. Головина, В. А. Маслякова (2004), А. К. Кузнецова (2007) и других ученых, следующие:

1. Оздоровительный туризм – один из популярных видов активного отдыха, представляющий собой путешествие, прогулку (одно- и многодневные), совершаемые с общеобразовательной, оздоровительной и культурно-воспитательной целью.

Каждая прогулка должна состоять из трех частей:

– вводная часть преследует цель постепенного втягивания организма в ходьбу, умеренного оживления деятельности дыхания, кровообращения и других органов. Идти надо спокойно, со средней скоростью 2–2,5 км/ч, темп ходьбы постепенно ускоряется и через 10–20 мин доводится до обычного;

– основная часть варьируется по протяженности, времени в зависимости от индивидуальных особенностей организма отдыхаю-

щего. На первую ее половину приходится наибольшая часть маршрута;

– в заключительной части снижается нагрузка на организм, замедляется темп ходьбы и длина шага, для того чтобы привести организм в состояние, близкое к исходному.

Не менее 25 % всего времени должно приходиться на отдых, равномерно распределяющийся на все время прогулки.

2. Спортивные игры (бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол, теннис, и др.) являются очень популярными видами физической культуры в свободное время. Они оказывают разностороннее влияние на организм занимающихся. Включая разнообразные формы двигательной деятельности (бег, ходьбу, прыжки, метание, удары, ловлю и броски, различные силовые элементы), спортивные игры развивают глазомер, точность и быстроту движений, мышечную силу, способствуют развитию сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной систем, улучшению обмена веществ, укреплению опорно-двигательного аппарата. Спортивные игры характеризуются непрерывной сменой игровой обстановки и способствуют выработке быстрой ориентировки, находчивости и решительности. Необходимость соблюдения определенных правил в спортивных играх и игра в команде помогают воспитывать у игроков дисциплинированность, умение действовать в коллективе. Чем разнообразнее и сложнее приемы той или иной игры, чем больше в ней движений, связанных с интенсивной мышечной работой, тем сильнее она воздействует на организм и, следовательно, ценнее как средство оздоровительной физической культуры.

3. Подвижные игры и игры на местности, соответствующие климатическим, географическим и погодным условиям («лапта», «перетягивание каната», «казаки-разбойники», эстафеты, командные игры, связанные с ориентированием на местности и т. п.)

4. Физкультурно-спортивные праздники – это наиболее комплексная и зрелищная форма организации активного отдыха. Спортивные праздники проводятся на спортивных площадках, в спортзале. Сроки и программу их проведения целесообразно приурочивать к каким-либо датам, праздникам и т. п. Программа праздника обычно состоит из четырех частей: торжественной (включая церемонию открытия, парады и т. п.); зрелищной (показательные выступления); массовой (всевозможные соревнования); заключительной.

Для определения конкретного содержания физкультурно-рекреационной деятельности, а также ее временных показателей (периодичность и длительность мероприятий и т. п.), т. е. для разработки программы физкультурно-рекреационной работы общеобразовательной организации, необходимо опираться на результаты исследования соответствующих интересов, запросов, предпочтений будущих участников: обучающихся и членов их семей.

Первым шагом в разработке программы физкультурно-рекреационной деятельности общеобразовательной организации стало определение наиболее предпочтительных для будущих участников видов физкультурно-активного отдыха.

По результатам анкетирования (анкета 1 – вопросы 5, 16; анкета 2 – вопросы 7, 16) и бесед нами были определены основные физкультурно-рекреационные ожидания и предпочтения обучающихся и их родителей (иных членов семей), которые были учтены при разработке программы физкультурно-рекреационной деятельности:

1. Место, время, периодичность и продолжительность:

– Близость места проведения мероприятий к дому. Местом проведения большинства мероприятий выбрана территория общеобразовательной организации, так как в микрорайоне ее расположения проживает основная часть потенциальных участников физкультурно-рекреационной деятельности.

– Удобное с точки зрения свободного времени обучающихся и членов их семей время проведения мероприятий. Для проведения физкультурно-рекреационных мероприятий в учебный период выбраны воскресные дни (организация семейного активного отдыха), в период каникул мероприятия проводятся для обучающихся ежедневно, для всей семьи – в воскресенье.

– Оптимальное количество и знакомый состав участников, продолжительность большинства мероприятий 1,5–3 ч. Мероприятия организуются отдельно для каждой параллели (в разное время), их средняя продолжительность – 2 ч (короткие мероприятия). Поскольку выявлено желание потенциальных участников в разовой (в среднем 1 раз в 2–2,5 мес) организации более длительных физкультурных мероприятий (походов, физкультурно-спортивных праздников и т. д.), то предусмотрены и мероприятия длительностью 7–8 ч либо для всего контингента (совместные), либо для отдельных

возрастных групп обучающихся (и их семей) в разные дни (длительные мероприятия).

2. Содержание:

– Развлекательность физкультурно-рекреационных мероприятий. «Развлекательная часть» обусловила включение в мероприятия элементов игр и соревнований, конкурсов и показательных выступлений и т. п.

– Доступность заданий по сложности и величине физических нагрузок. Включенные в программу физкультурно-спортивные упражнения, подвижные и спортивные игры, конкурсы и эстафеты являются либо достаточно известными («Царь горы», «Казачьи разбойники» и т. п.), либо их содержание, хотя и не включало сложных в физическом и техническом отношении элементов, подробно объяснялось детям (предварительно) и всем участникам (во время организационного момента мероприятий) (эстафеты и конкурсы, игры на местности и т. д.).

Разработанная программа «День активного отдыха (отдыхаем всей семьей)», имеющая целью организацию семейного физкультурно-активного отдыха населения по месту жительства и формирование у участников мотивации к активному отдыху представлена ниже в виде трех блоков: организационного блока (расписание, таблица 6), содержательного блока (мероприятия развлекательной и основной части, таблица 7) и примерной программы дневного мероприятия (короткого и длительного, таблица 8).

Таблица 6 – Расписание физкультурно-рекреационной деятельности в рамках программы «День активного отдыха (отдыхаем всей семьей)»

Срок действия программы	Периодичность проведения мероприятий	Время проведения мероприятий		Назначение мероприятий/ участники
		контингент	время	
1	2	3	4	5
Сентябрь 2010 г. – май 2011 г.	В учебный период			
	Еженедельно, по воскресеньям	2 класс	10.00–12.00	Семейный активный отдых/ обучающиеся и члены их семей
		5 класс	13.00–15.00	
8 класс		16.00–18.00		

Продолжение таблицы 6

1	2	3	4	5
	В период школьных каникул			
	1. Ежедневно в будние дни	2, 5, 8 классы	10.00–14.00	Активный отдых обучающиеся
	2. В выходные дни (воскресенье)	2 класс	10.00–12.00	Семейный активный отдых/ обучающиеся и члены их семей
		5 класс	13.00–15.00	
		8 класс	16.00–18.00	
	И в учебное, и в каникулярное время			
	В воскресенье (туристический поход, ориентирование на местности)	2, 5, 8 классы	10.00–18.00	Семейный активный отдых/ обучающиеся и члены их семей

Каждый «день активного отдыха» включает в себя развлекательно-организационную и основную (физкультурно-спортивную) части. Во время развлекательной части (длительность не более 30 мин) организаторы мероприятия решают последние организационные вопросы, корректируют сценарий в соответствии с количеством участников и т. п. Однако развлекательная часть не является обязательной, в некоторые дни можно ограничиваться просто организационным моментом.

Примерная программа «дня активного отдыха» представлена в таблице 8 – для короткого и длительного мероприятий.

Для каждого «дня активного отдыха» подбирается по два варианта сценария проведения мероприятия: в помещении (только короткие варианты программы) и на свежем воздухе (и короткие, и длительные варианты), использование конкретного варианта обуславливается погодными условиями в день проведения. Игры, конкурсы, эстафеты и т. п. могут повторяться в сценариях, но комбинировать их следует в разных составах, можно вносить новые элементы, в том числе – предложенные обучающимися и их родителями, в правила игр, конкурсов, соревнований.

Таблица 7 – Содержание программы «День активного отдыха (отдыхаем всей семьей)»

Место проведения	Часть дневного мероприятия	Общее содержание дневного мероприятия
1	2	3
Внутренняя территория общеобразовательной организации (спортивный зал, актовый зал)	Развлекательно-организационная	<p>Показательные выступления спортсменов (дзюдоистов, гимнастов).</p> <p>Показательные выступления обучающихся (в соответствии с программой по физической культуре – гимнастические и акробатические комплексы, элементы спортивных танцев и т. п.).</p> <p>Концертные выступления обучающихся и по желанию их семей (тематические, к праздникам «День учителя», «День матери», «День единения», «Встреча зимы», «Новый год», «Рождество» и т. п.).</p> <p>Разбор сценария предстоящего «дня активного отдыха».</p> <p>Награждение победителей</p>
	Основная	<p>Подвижные игры («Картошка», «Выбивной», «Разрывные цепи», «Кошки-мышки», «Вызов» и др.), в том числе, народные (адыгские – «Захват противника», «Подлог шапки», «Кебек» и др., армянские – «Марш-бросок», «Пленник», «Флаг на башне» и др., русские – «Лапта», «Чижик», «Царь горы», «Перетягивание каната» и др.).</p> <p>Соревнования по спортивным играм (баскетбол, мини-футбол, волейбол, пионербол, в зависимости от возраста обучающихся) между семейными командами (членами одной команды могли стать представители нескольких семей).</p> <p>Спортивные эстафеты – конкурсы между семейными командами.</p> <p>Игры с элементами единоборств (игры в касания, игры в захваты, игры в теснение, игры в дебюты)</p>

Продолжение таблицы 7

1	2	3
<p>Территория общеобразовательной организации (стадион, внешняя территория общеобразовательной организации)</p>	<p>Развлекательно-организационная</p>	<p>Демонстрация обучающимися основных элементов игр, соревнований. Демонстрация обучающимися родителям своих успехов в физической культуре (в соответствии с учебной программой – бег, метание, прыжки и т. д.). Разбор сценария предстоящего «дня активного отдыха»</p>
	<p>Основная</p>	<p>Подвижные игры (общеизвестные и специально разученные, выбранные в соответствии с возрастом и интересами детей) в том числе, народные (русские, адыгские, армянские и др.). Игры с элементами ориентирования на местности для младших классов. Эстафеты и конкурсы. Игры с элементами единоборств</p>
<p>Микрорайон</p>	<p>Развлекательно-организационная</p>	<p>Демонстрация обучающимися основных элементов игр, соревнований (на территории общеобразовательной организации). Демонстрация обучающимися родителям своих успехов в физической культуре (в соответствии с учебной программой – бег, метание, прыжки и т. д.). Разбор сценария предстоящего «дня активного отдыха». Награждение победителей</p>
	<p>Основная</p>	<p>Ориентирование на местности (для пяти- и восьмиклассников, их семей) – конкурс семейных команд</p>
<p>Природные условия за пределами микрорайона</p>	<p>Развлекательная</p>	<p>Демонстрация обучающимися основных элементов игр, соревнований (по месту проведения мероприятия). Семейный конкурс походной песни. Разбор сценария предстоящего «дня активного отдыха». Награждение победителей</p>

Продолжение таблицы 7

1	2	3
	Основная	<p>Поход выходного дня, включающий физкультурно-спортивную часть:</p> <p>Подвижные игры (общеизвестные и специально разученные, выбранные в соответствии с возрастом и интересами детей) в том числе, народные (русские, адыгские, армянские и др.).</p> <p>Элементы туристических соревнований (преодоление естественных препятствий, разведение костра, ориентирование)</p>

Таблица 8 – Примерная программа «Дня активного отдыха»

Часть дневного мероприятия	Длительность	Содержание
1	2	3
Короткое мероприятие		
Развлекательно-организационная	15–30 мин	Показательные выступления обучающихся или приглашенных спортсменов/ обсуждение организационных вопросов руководителями мероприятия. Обсуждение с участниками программы предстоящего мероприятия
Основная	60–90 мин	<p>1-й вариант – упражнения, игры, конкурсы в спортивном зале</p> <p>2-й вариант – упражнения, игры, конкурсы на стадионе общеобразовательной организации (спортивной площадке)</p> <p>Разминка: подвижные/ спортивные игры в спортивном зале (по желанию участники объединяются семьями либо играют своей семьей).</p> <p>Соревнования между двумя (тремя) командами, состоящими из отдельных семей, по подвижным / спортивным играм.</p> <p>«Личное время» – короткий (не больше 15 мин) отдых участников.</p> <p>Соревнования между семейными командами (спортивные эстафеты, конкурсы между родителями, между детьми и т. д.)</p>

Продолжение таблицы 8

1	2	3	
Заключительная	15–30 мин	Подведение итогов «Дня активного отдыха» и определение победителей в разных номинациях*. Награждение победителей	
Длительное мероприятие			
Развлекательно-организационная	30 мин	Обсуждение с участниками программы предстоящего мероприятия	
Основная	6–7 ч	1-й вариант – на территории общеобразовательной организации (для семей второклассников) или микрорайона (для остальных) Соревнования по ориентированию на местности	2-й вариант – на природе Туристический поход выходного дня.
Заключительная	15–30 мин	Подведение итогов «Дня активного отдыха» и определение победителей в разных номинациях*. Награждение победителей	
* Примечание – В качестве номинаций, по которым определяются победители текущих «Дней активного отдыха» и программы в целом, можно использовать следующие: «Самая дружная семья», «Самый сильный папа», «Ловкая мама», «Лучшая команда в эстафете» и т. п. – в зависимости от содержания соревнований и конкурсов.			

Описание некоторых игр, конкурсов, эстафет и т. д. приведено в приложениях. В программу были включены игры с элементами единоборств, описанные в книге Я. К. Коблева и Ю. А. Шулики «Дзюдо: система и борьба» (2006). Описание и методику проведения ряда подвижных игр мы нашли в книге В. В. Петрусинского «Игры: обучение, тренинг, досуг» (2010), среди методических разработок педагогического коллектива, на соответствующих тематических сайтах сети Интернет, из «личного архива» обучающихся и их семей.

Большинство подвижных и спортивных игр, конкурсов, эстафет могут проводиться как в помещении, так и на свежем воздухе (в том числе, на природе во время походов), поэтому их перечисление в таблице 9 сделано один раз; игры на местности (с элемен-

тами ориентирования) проводятся только на внешней территории общеобразовательной организации (для младших классов обучающихся и их семей) и территории микрорайона. Кроме того, отношение народных игр к той или иной национальной культуре является условным, поскольку многие народные игры схожи у разных этносов.

Перед началом реализации программы необходимо предусмотреть работу по привлечению контингента обучающихся и их семей к активному проведению своего досуга в его организованных формах. Организационные вопросы здесь решаются классными руководителями (сбор обучающихся, их родителей на тематические собрания, помощь учителям физической культуры в подготовке и проведении бесед, разъяснительных лекций, дополнительные беседы с потенциальными участниками и т. д.).

В зависимости от сути проблемы (недостаточность знаний о пользе физкультурно-активного семейного отдыха, о способах его организации, низкая мотивация к активному отдыху, негативное отношение к физической культуре и т. д.) разъяснительно-пропагандистская работа может быть направлена на следующее:

- формирование (или восполнение) системы знаний о здоровом образе жизни и активном семейном отдыхе как его показателе, о способах самостоятельных занятий физическими упражнениями в свободное время и т. п.;

- убеждение в значимости физической культуры для физического, эмоционального и психического здоровья, в необходимости активно заниматься физическим воспитанием детей;

- потенциальные возможности совместного активного отдыха для нормализации семейных отношений и пр.

Заметим, что мотивационные воздействия необходимо осуществлять не только перед началом действия программы (для привлечения участников), но и на всем протяжении физкультурно-рекреационной работы.

Выявленные организационно-педагогические условия эффективности использования ресурсного потенциала общеобразовательной организации и проектирование содержания физкультурно-рекреационной деятельности позволили разработать модель организации активного отдыха населения по месту жительства средствами физической рекреации (рисунок 7).

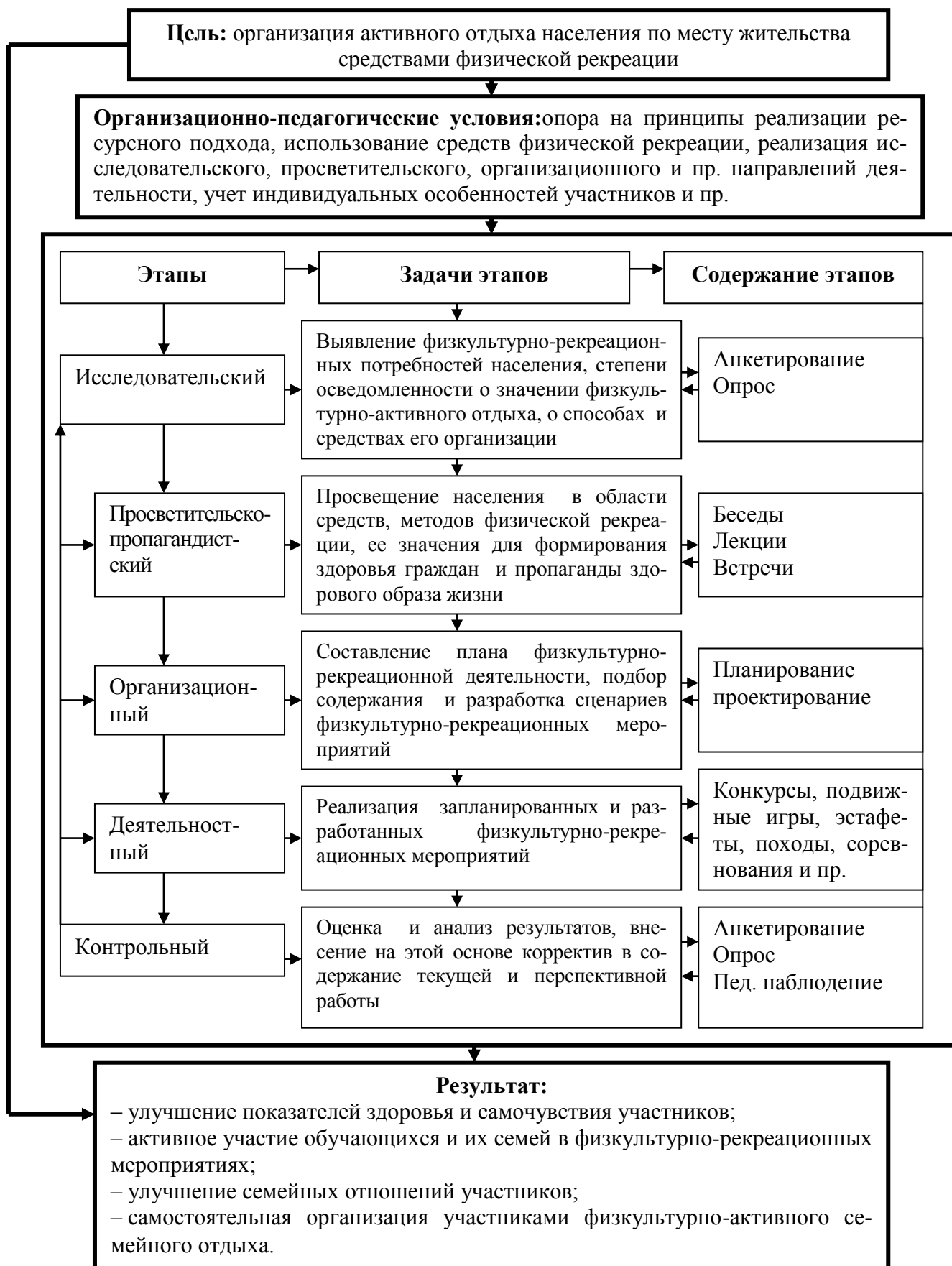


Рисунок 7 – Модель организации активного отдыха населения по месту жительства средствами физической рекреации

Резюмируя, отметим, что результаты теоретических исследований и осуществленное моделирование позволили разработать модель реализации ресурсов общеобразовательной организации в физическом воспитании населения по месту жительства. Она представлена:

1) моделью управления ресурсами общеобразовательной организации в физическом воспитании населения по месту жительства, отражающей систему ресурсов, задачи и принципы их привлечения, использования и обогащения, направления и критерии эффективности деятельности;

2) моделью организации физкультурно-активного отдыха населения по месту жительства средствами физической рекреации, отражающей организационно-педагогические условия и последовательность деятельности по организации активного отдыха населения (исследовательский, просветительско-пропагандистский, организационно-практический, контрольный этапы);

3) программой физкультурно-рекреационной деятельности общеобразовательной организации.

Контрольные вопросы

1. Назовите основные задачи воспитания общеобразовательной организации.

2. Какие существуют средства физической рекреации?

3. Направления деятельности общеобразовательной организации по воспитанию населения

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье в его физической, психологической и социальной составляющих во многом зависит от здорового образа жизни человека. Оптимальный двигательный режим (двигательная активность) является важным компонентом здорового образа жизни, непосредственно обеспечивающим физическое здоровье и опосредованно – здоровье психическое и социальное.

Регламентированные занятия физической культурой и спортом (преимущественно, в образовательных учреждениях) не обеспечивают оптимального двигательного режима детей, подростков и учащейся молодежи; взрослое население, особенно, работники умственного труда, вообще находятся вне сферы организованных занятий физическими упражнениями. Активный отдых, связанный с двигательной деятельностью, общением и т. д. в свободное время позволяет восполнить недостаток двигательной активности граждан. Он играет важную роль в поддержании хорошего самочувствия, улучшения здоровья, сохранения работоспособности и детей, и взрослых. Однако исследования показывают, что современные российские граждане, в большинстве своем, не в полной мере используют потенциал активного отдыха для обеспечения нормальной жизнедеятельности. Особое значение имеет активный семейный отдых, который не только способствует оздоровлению и физическому развитию, но и позволяет укрепить семейные связи, улучшить семейный климат, а также реализовать функции семьи, касающиеся физического воспитания детей.

Одним из способов организации активного отдыха семей является использование средств и методов физической рекреации в микрорайоне. Организатором физкультурно-рекреационной деятельности может стать общеобразовательная школа, поскольку именно в данном учреждении имеются необходимые специалисты (учителя физической культуры), а также существует возможность организовать просветительскую и пропагандистскую работу на профессиональном уровне.

Физкультурно-рекреационная работа может рассматриваться как содержание таких направлений деятельности общеобразовательной школы, как воспитание школьников, работа с родителями и внеклассное физическое воспитание. Руководство данным видом

деятельности осуществляется директором школы, его заместителем по воспитательной работе и руководителем школьного методического объединения учителей физической культуры. Непосредственными организаторами физкультурно-рекреационных мероприятий, ответственными за реализацию соответствующей программы, должны стать учителя физической культуры (физкультурно-рекреационная деятельность включается в их работу по внеклассному физическому воспитанию учащихся), помогать им могут классные руководители в рамках внеурочной (внеклассной) воспитательной работы и работы с родителями школьников.

Предпочтения школьников и их родителей относительно организационного и содержательного аспектов физкультурно-рекреационной деятельности как способа организации активного семейного отдыха являются основой для составления и реализации соответствующих программ. Участие в предусмотренных такими программами мероприятиях способствует внедрению практики совместного активного отдыха в семье, улучшению отношения школьников и их родителей к физической культуре, некоторому снижению подверженности простудным заболеваниям, нормализации семейного микроклимата, и расширению знаний в области пользы активного семейного отдыха и способов его организации.

Многие граждане (и взрослые, и дети) предпочитают активный семейный отдых в форме участия в организованных физкультурно-спортивных мероприятиях, поскольку не достаточно осведомлены об эффективных способах самостоятельной организации досуга. Кроме того, предпочтительным является активный семейный отдых по месту жительства. Поэтому целесообразна организация физкультурно-рекреационной деятельности на базе общеобразовательной школы, поскольку в школе имеются необходимые специалисты (учителя физической культуры), материальная база (спортивные залы и площадки), и расположена она в месте проживания подавляющего большинства учащихся и их семей. Другими требованиями к физкультурно-рекреационным мероприятиям со стороны потенциальных участников являются следующие: развлекательность мероприятий (соревновательность, культурная программа), наличие командных спортивных и подвижных игр, эстафет, конкурсов и т. д. Все содержательные элементы программы должны быть доступными по технике выполнения и физическим нагрузкам.

Положительное влияние на формирование мотивации школьников и их родителей к физкультурно-активному отдыху оказывает участие в физкультурно-рекреационной деятельности с периодичностью один раз в неделю (в выходные дни), с продолжительностью мероприятий 1,5–3 ч (*короткие мероприятия*) и 7–8 ч (*длительные мероприятия*). Эффективной является предложенная и описанная программа физкультурно-рекреационной деятельности «День активного отдыха (отдыхаем всей семьей)», которая включает: в учебный период – еженедельные воскресные мероприятия для школьников и их семей, в период каникул – ежедневные мероприятия в будни для учащихся и одно воскресное мероприятие для школьников и их семей. Короткие мероприятия проводятся (в зависимости от погодных условий) либо в спортивном зале школы, либо на территории школьного спортивного открытого комплекса. Длительные мероприятия проводятся либо на территории микрорайона (различные варианты игр, предполагающих ориентирование на местности), либо на природе (туристические однодневные походы). Программы каждого «дня активного отдыха» (и содержание программы в целом) разработаны с учетом требований участников к двигательному (физкультурно-спортивному) содержанию физкультурно-рекреационной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аванесова, Г. А. Культурно-досуговая деятельность: Теория и практика организации : учеб. пособие для студентов вузов / Г. А. Аванесова. – М. : Аспект Пресс, 2006.
2. Агаджанян, Н. А. Адаптация и резервы организма / Н. А. Агаджанян. – М. : ФК и С., 1985.
3. Айзман, Р. И. Валеология : учебная программа для общеобразовательных школ / Р. И. Айзман. – Новосибирск : НГПУ, 1996.
4. Амосов, Н. М. Раздумье о здоровье / Н. М. Амосов. – М. : ФиС, 1987.
5. Афонина, Г. М. Педагогика : курс лекций и семинарские занятия / под ред. О. А. Абдуллиной. – Ростов н/Д : «Феникс», 2002.
6. Ашмарин, Б. А. Теория и методы физического воспитания : учеб. пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических ин-тов / Б. А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1989.
7. Байнер, К. Здоровый образ жизни / К. Байнер, Л. Шенберг. – М. : Ось, 1997.
8. Бальсевич, В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич. – М. : Спорт, 1994.
9. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. – М., 1988.
10. Беляев, Н. Г. Возрастная физиология / Н. Г. Беляев. – Ставрополь : Изд-во СГУ, 1999.
11. Бердыхова, Я. Мама, папа, занимайтесь со мной / Я. Бердыхова. – М. : Физкультура и спорт, 1990.
12. Вавилова, Е. Н. Укрепление здоровья детей / Е. Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 1986.
13. Вакалова, Л. Г. Маркетинг в физической культуре и спорте : учеб. пособие для ин-тов физкультуры / Л. Г. Вакалова, Е. П. Гетман. – Краснодар : КубГАФК, 2003.
14. Визитей, Н. Н. Образ жизни. Спорт. Личность / Н. Н. Витизей. – Кишинев, 1980.
15. Виноградов, П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П. А. Виноградов, А. П. Душанин, В. И. Жолдак. – М., 1996.
16. Виноградова, Н. Ф. Воспитателю о работе с семьей / Н. Ф. Виноградова. – М. : Просвещение, 1989.

17. Воловик, А. Ф. Педагогика досуга : учебник / А. Ф. Воловик, В. А. Воловик. – М. : Флинта: Московский психолого-социальный институт, 1998.
18. Выдрин, В. М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры : учеб. пособие / В. М. Выдрин. – СПб, 1997.
19. Выдрин, В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В. М. Выдрин, А. Д. Джумаев. – Теор. и практ. физ. культ. – 1989. – № 3.
20. Выдрин, В. М. Физическая рекреация / В. М. Выдрин. – М. : Теория и практика физической культуры. – № 9. – 1979.
21. Голикова, Ю. Б. Новые подходы к маркетинговой стратегии спортивной организации / Ю. Б. Голикова. – М., 2006.
22. Дереклеева, Н. И. Справочник классного руководителя / Н. И. Дереклеева. – М., 2002.
23. Дробинская, Е. И. Свободное время и развитие личности / Е. И. Дробинская, Э. В. Соколов. – Л., 1983.
24. Дудов, В. А. Сфера услуг физической культуры и спорта: формирование маркетинговой стратегии : учеб. пособие / В. А. Дудов, О. Н. Степанова. – М. : Изд-во РАГС при Президенте РФ, 2001.
25. Дуркин, П. К. К решению проблемы формирования здорового образа жизни населения России / П. К. Дуркин, М. П. Лебедев. – Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 2–5.
26. Егоров, С. М. Организационная основа использования физической культуры на детском курорте и общем курорте / С. М. Егоров. – Сочи, 2000.
27. Жестяников, Л. В. Современная концепция маркетинга услуг в сфере физической культуры и спорта / Л. В. Жестяников. – СПб. : СПбГУЭФ, 2000.
28. Жолдак, И. В. Менеджмент спорта и туризма / И. В. Жолдак. – М. : Советский спорт, 2001.
29. Забродин, О. Неправильная организация досуга молодежи - фактор развития негативных зависимостей [Электронный ресурс] / О. Забродин. – Режим доступа: <http://posobie.info/viewtopic.php?t=8977>.
30. Зорин, И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И. В. Зорин. – Теория и практика физической культуры. – № 11. – 2002.

31. Зусманович, Ф. Н. Валеология : учеб. пособие / Ф. Н. Зусманович. – Курган, 1998.
32. Кислова, Е. И. Взаимодействие семьи и школы [Электронный ресурс] / Е. И. Кислова. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/410137>.
33. Ковалева, А. И. Концепция социализации молодежи: Нормы, отклонения, социализационная траектория / А. И. Ковалева. – Социс. – 2003. – № 61.
34. Коростелев, Н. Б. Слагаемые здоровья / Н. Б. Коростелев. – М. : Знание, 1990.
35. Кузнецов, А. К. Физическая культура в жизни общества / А. К. Кузнецов. – М., 1995.
36. Куценко, Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. – СПб., 1990.
37. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1992.
38. Лукьяненко, В. П. Формирование здорового образа жизни / В. П. Лукьяненко. – ФК в школе. – 2002. – № 1. – С. 37–39.
39. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. В. Марков. – М. : Изд. центр «Академия», 2001.
40. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М., 2005.
41. Мицкевич, Ж. И. Социальная работа с семьей: мир взрослых и детей / Ж. И. Мицкевич. – Минск, 2002.
42. Нилл, А. О воспитании детей / А. О. Нилл. – Родительское собрание. – 2003. – № 2.
43. Орлов, А. С. Социология рекреации / А. С. Орлов. – М. : Наука, 1995.
44. Педагогика / под ред. Ю. К. Бабанского. – М. : Просвещение, 2003.
45. Педагогика : учеб. пособие для студ. пед. вузов и пед. колледжей / под ред. П. И. Пидкасистого. – М. : Педагогическое общество России, 2005.
46. Рожков, М. Н. Классному руководителю / М. Н. Рожков. – М., 2001.

47. Рожков, П. А. Развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства [Электронный ресурс] / П. А. Рожков. – Режим доступа: <http://www.erudition.ru>.

48. Рыжкин Ю. Е. К вопросу о понятии феномена «физическая рекреация» / Ю. Е. Рыжкин. – Теор. и практ. физ. культ. – 2001. – № 4.

49. Рыжкин, Ю. Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации : учеб. пособие / Ю. Е. Рыжкин. – СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 1997.

50. Соловьев, Г. М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры / Г. М. Соловьев. – Ставрополь : СГУ, 1998.

51. Стрельцов, Ю. А. Культурология досуга / Ю. А. Стрельцов. – М., 2003. – 413 с.

52. Сухарев, А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев. – М. : Медицина, 2005. – 270 с.

53. Сухомлинский, В. А. Родительская педагогика / В. А. Сухомлинский. – М., 1981.

54. Тамбовцев, В. Л. Стратегическая теория фирмы: состояние и возможное развитие [Электронный ресурс] / В. Л. Тамбовцев. – Режим доступа: http://www.cfin.ru/management/strategy/concepts/str_theory.shtml.

55. Теленич, В. И. Гигиенические основы воспитания детей / В. И. Теленич. – М. : Просвещение, 1987.

56. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Кулюткина. – М. : Сов. спорт, 2004.

57. Терещева, О. Л. Программно-методические основы обучения ЗОЖ учащихся общеобразовательной школы / О. Л. Терещева. – Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2. – С. 8–12.

58. Тер-Ованесян, А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. – М. : Физкультура и спорт, 1978.

59. Тонкова-Ямпольская, Ф. В. Ради здоровья детей / Ф. В. Тонкова-Ямпольская, Т. Я. Черток. – М. : Просвещение, 1985.

60. Трегубов, Б. А. Свободное время молодежи: сущность, типология, управление / Б. А. Трегубов. – СПб., 1991.

61. Трещева, О. Л. Программно-методические основы обучения ЗОЖ учащихся общеобразовательной школы / О. Л. Трещева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2. – С. 8–12.

62. Трещева, О. Л. К вопросу системного обоснования индивидуального здоровья и его компонентов / О. Л. Трещева // Здоровье и образование: материалы Междунар. конгресса валеологов. – СПб., 1999. – С. 176–177.

63. Хазова, С. А. Теоретическая подготовка будущих специалистов по физической культуре и спорту к осуществлению рекреационной деятельности [Электронный ресурс] / С. А. Хазова, С. В. Макарова. – Режим доступа: <http://www.adygnet.ru/kofer/konfifk2007/3/3khazova.htm>.

64. Хазова, С. А. Подготовка специалистов к физкультурно-рекреационной деятельности: монография / С. А. Хазова, А. К. Хашханок. – Майкоп, 2008.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

*Военно-спортивная игра «Штурм» (для школьников)
(руководитель и автор разработки – В. В. Гришин, г. Иваново)*

I. Цели и задачи

1. Популяризация военно-прикладных видов спорта
2. Пропаганда здорового образа жизни
3. Подготовка к службе в армии России
4. Смотр достижений учащихся военно-патриотических классов
5. Выявление сильнейших учащихся военно-патриотических классов

II. Участники игры

В игре участвуют слушатели военно-патриотических классов, получившие разрешение врача.

III. Программа игры

Игра состоит из 9 этапов (раундов).

1-й раунд «Полоса препятствий с барьерами»

Старт: прыжок с баскетбольного щита, пролезть под канатами ринга, преодолеть верхом, любым способом 4 барьера, пролезть в бочку, преодолеть преграду из колючей проволоки любым способом, не касаясь верхнего края руками, преодолеть препятствие «треугольник», пробежать по наклонной скамейке, спрыгнуть, любым способом подняться на перекладину, пробежать по наклонной скамейке, спрыгнуть, любым способом подняться на перекладину, пробежать по горизонтальной скамейке, спрыгнуть в препятствие «квадрат», бег, финиширование.

2-й раунд «Полоса препятствий в ОЗК»

Старт в ОЗК в х/б перчатках. Пролезть под препятствием «квадрат», пробежать по наклонной скамейке, выполнить кувырок, пролезть под скамейкой, подняться по наклонной скамейке на «выступ», спуститься по веревке, подняться по шесту, спуститься с шеста, бег, финиш.

3-й раунд «Полоса препятствий с тросами»

Старт со стартовой площадки, спуститься по канатному тросу, бег, преодолеть препятствие «рамка», пробежать верхом по препятствию «барьера», пролезть под канатами «ринга» подняться по

веревочной лестнице, вдеть ногу в петлю и перебирая руками преодолеть «горизонтальный трос», бег, преодолеть препятствие «колючка», пролезть под канатами «ринга», подняться по наклонным скамейкам на баскетбольный щит, спрыгнуть со щита, залезть на «коня», взять на «коня», взять «шест» выполнить упражнение «маятник», финиш.

4-й раунд «Стрельба»

Старт: стоя с оружием в руках выполнить 1-й выстрел, кувырок вперед в положение «лежа» выполнить 2-й выстрел, выполнить «перекат вправо» 3-й выстрел из положения «лежа», выполнить «перекат через плечо» 4-й выстрел, выполнить кувырок, выполнить 5-й выстрел, бег, финиш.

5-й раунд «Метание ножей»

Старт: стоя с ножами в руках выполнить 5 бросков.

Финиш: после вылета последнего ножа.

6-й раунд «Метание сюрикенов»

Старт: стоя с сюрикенами в руках, выполнить 3 броска, стараясь поразить 3 цели.

Финиш: после вылета последнего сюрикена.

7–8–9 раунд «Бой» по правилам «Русского боя»

3 раунда по 2 минуте.

IV. Определение победителя в отдельных раундах

1–2–3 раунд: по наименьшему времени

3–4 – по наименьшему времени и большему количеству сбитых мишеней. Мишени имеют главенствующую роль.

5 – по наибольшему количеству попаданий.

6 – по наибольшему поражению мишеней.

7–8–9 раунд по наибольшему количеству очков.

V. Определение победителя игры

Победитель определяется по наибольшему количеству выигранных этапов.

VI. Награждение участников

Победитель награждается ценным подарком и грамотой.

Проигравший награждается по усмотрению организаторов.

VII. Медицинское обеспечение

Медицинское обеспечение осуществляют работники физкультурно-спортивного диспансера.

IX. Техника безопасности

Во время проведения игры «Штурм» применяются страховочные средства, маты, шлемы, перчатки, наколенники, веревки и т. д. Непосредственно прямую страховку производят учащиеся военно-патриотических классов.

X. Особые отметки

Участники игры сами выбирают возможные способы преодоления препятствий соразмерные своим возможностям и подготовки.

Дают письменную расписку о технике безопасности.

Военно-патриотические спортивные полевые сборы «Полигон»

1. Цели и задачи сборов:

Целью проведения полевых военно-патриотических сборов является формирование у подростков и молодежи патриотических чувств и сознания, воспитание граждан, способных в будущем содействовать дальнейшей консолидации общества, поддержанию общественной и экономической стабильности, упрочению единства и дружбы представителей различных национальностей.

Задачи сборов:

- воспитание личности гражданина – патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов страны;
- подготовка подростков к службе в армии;
- актуализация для подростков занятий по военно-прикладным видам спорта.

2. Участники сборов:

В «Полигоне» могут принять участие как обучающиеся общеобразовательных школ, студенты, так и представители военно-патриотических клубов, и объединений военно-патриотической направленности.

Количество участников в каждой команде – до 10 человек. Команда, проходящая любой из этапов военно-спортивной эстафеты, должна состоять из 5 участников, предварительно прошедших подготовку и имеющих допуск врача (допускается замена участников в основной команде). Возраст участников от 14 до 22 лет (включительно).

Каждому участнику сборов при себе необходимо иметь:

- документ, удостоверяющий личность;
- спальные принадлежности (туристический коврик, спальный мешок и одеяла);

- спортивную одежду, комплект сменной одежды;
- предметы личной гигиены;
- сухой паек на одни сутки;
- кружку, миску, ложку, нож.

Каждая команда при себе должна иметь необходимое количество палаток с защитными тентами от дождя для организации ночлега.

Программа сборов

Первый день

I. Смотр строя и песни.

II. Викторина на знание истории Отечества (ответить на 15 вопросов, за наименьшее время).

III. Викторина на знание воинских уставов (ответить на 30 вопросов, за наименьшее время).

IV. Преодоление полосы препятствий

Старт – бег 30 м.

1-й этап – Укладка парашюта.

2-й этап – Наложение раненому шины, одевание противогазов, транспортировка раненого на носилках.

3-й этап – Метание гранаты в цель (поразить квадрат 4×4 , с расстояния 20 м прямым попаданием).

4-й этап – Преодоление заболоченного участка ползком под колючей проволокой.

5-й этап – «Стрельба» (поразить 3 мишени из пневматического оружия).

6-й этап – «Баллоны» – Перепрыгнуть с одной автомобильной камеры на другую, не касаясь ногами земли.

7-й этап – «Подкоп» – Прорыть подкоп под лежащим бревном, саперной лопаткой.

8-й этап – «Пазлы» – Сложить Герб России из отдельных фрагментов.

9-й этап – «Слух» – Определение направления движения человека стоя с завязанными глазами.

10-й этап – «Внимание» – В течение 1 минуты запомнить таблицу. Восстановить по памяти.

11-й этап – «Широкий трос» – Стоя в упоре согнувшись, выполнить передвижение по двум горизонтально натянутым тросам.

12-й этап – «Завал» – Преодолеть ползком, заваленное русло реки.

13-й этап – «Узкий трос» – Стоя в упоре согнувшись, выполнить передвижение по двум горизонтально натянутым тросам.

14-й этап – «Трубы» – Преодолеть реку в брод

15-й этап – «Мина» – С помощью металлического щупа найти мину в квадрате 2×2 м.

16-й этап – «Тактика» – Передвижение короткими перебежками на расстояние 50 м.

17-й этап – «Автомат» – Выполнить не полную разборку автомата.

18-й этап – «Ножи» – Поразить цель 3 ножами до первого попадания.

19-й этап – «Бочка» - Выполнить подъемы туловища на бортике бассейна, держа в руках емкость, наполнить водой бочку.

Финиш – бег 100 м.

V. Культурная программа

Второй день

I. Проведение интерактивной игры «Слово».

Условия игры

На заранее оговоренном участке лесного массива находятся (прикреплены к деревьям, (охраняются судьями)) таблички с буквами (5 шт.).

Цель игры

Найти табличку, скрытно передвигаясь приблизиться к ней на расстояние видимости, прочитать и запомнить букву (если судьи заметят игроков, то они закрывают таблички спинами).

После обнаружения всех букв, задача игроков заключается в следующем: из обнаруженных букв сложить ключевое слово.

Определение победителя

Побеждает команда, справившаяся с заданием за наименьшее время.

II. Личное первенство

1. Сборка – разборка автомата (согласно уставу).

2. Подтягивание (согласно правилам соревнований).

3. Поднятие гири (толчок, согласно правилам соревнования).

Приложение 2

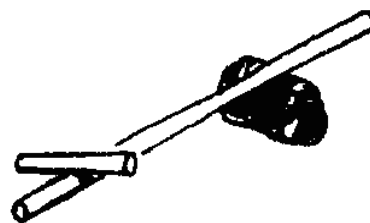
НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Скачано с сайта www.zloy-fizruk.narod.ru

Палочка-стукалочка (Дагестан)

Играющие (десять – двенадцать человек) образуют круг, в руках у каждого маленькие палочки длиной 10 см. Для игры нужна еще одна большая палка длиной 50 см. Ведущего выбирают с помощью считалки, т. е. при круговом счете до десяти каждый десятый ребенок выходит из круга. Тот, кто останется последним, становится водящим. Он закрывает глаза, считает вслух до десяти, остальные дети в это время прячутся. Прежде чем спрятаться игроки кладут длинную палку одним концом на камень, другим на землю. На конец палки, лежащий на земле, аккуратно кладут маленькие палочки. Сосчитав до десяти, водящий открывает глаза и ищет детей. Каждый из играющих стремится незаметно добежать до палки первым и стукнуть ее по концу, лежащему на камне, так чтобы в воздух взлетели маленькие палочки. Водящий старается помешать игрокам сделать это. Если же кому-то из игроков удастся стукнуть по палке и рассыпать маленькие палочки, то водящий опять закрывает глаза. Если же водящему удастся выиграть, то им становится игрок, найденный первым.

Правила игры. Чтобы никто не тронул палочки, водящий, найдя кого-либо из прятавшихся, быстро подбегает к длинной палке и громко называет имя найденного, а обнаруженный игрок останавливается и больше не прячется.



Цикуция (Дагестан)

Для игры нужно две палки: одна длиной 70–80 см, вторая – 15–20 см, диаметр обеих палок 2 см.

С помощью считалки двое детей определяют, кому начинать игру. Они чертят линию, на которую кладут большую палку.

Участник, начавший игру, подбрасывает короткую палку вверх и ударяет по ней длинной палкой, чтобы она полетела как можно дальше.



Длинную палку он снова кладет на линию. Второй игрок имеет право поймать маленькую палку на лету. Если он поймает ее, то заменяет первого игрока. Если же не поймает, то должен взять маленькую палку, бросить ее так, чтобы попасть в длинную, которая лежит на линии. При попадании в палку второй игрок ведет игру также, как и первый. В противном случае игру продолжает первый игрок, который получает 1 очко. Кто первым наберет 5 очков, тот и выигрывает. Выигравший ударяет короткую палку длинной 3 раза, стараясь, чтобы короткая палка отлетела дальше от линии. С того места, куда короткая палка упала после трех ударов, проигравший должен допрыгать до линии на одной ноге, произнося: цыку-ция, цыку-ция...



Правила игры. В том случае, если расстояние до короткой палки окажется очень большим, можно прыгать поочередно то на одной, то на другой ноге.

Бег к реке (Дагестан)

На расстоянии 10–15 м от реки чертится линия, вдоль которой выстраивают играющих. По сигналу водящего игроки бегут к реке, достают со дна ее камень и, бегом возвращаются назад, отдают камень водящему. Водящий определяет первые три места. Игра продолжается.

Правила игры. Водящий может удлинять или сокращать дистанцию, давать различные задания.

Скачано с сайта <http://doshvozrast.ru/igra/igrapodvig04.htm>

Заяц - месяц (Беларусь)

Играют 10 и более человек. Играющие стоят по кругу. Ведущий и дети начинают переключку:

- Заяц-месяц, где был?
- В лесу.
- Что делал?
- Сено косил.
- Куда клал?
- Под колоду.
- Кто украл?
- Чур.

На кого падает слово «чур», тот догоняет детей, а они разбегаются врассыпную.

Правила игры. Бежать можно только после слова «чур». Пойманным считается тот, кого коснулся ловец.

Стрелок (Башкирия)

Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10–15 м одна от другой. В середине между ними чертится круг диаметром 2 м. Один игрок-стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают перебежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится стрелком.

Правила игры. В начале игры стрелком становится тот, кто после внезапной команды «Сесть!» присел последним. Момент брос-

ка мяча определяется самим стрелком. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.

Волк и ягнята (Бурятия)

Один игрок – волк, другой – овца, остальные – ягнята. Волк сидит на дороге, по которой движется овца с ягнятами. Овца впереди, за нею друг за другом гуськом идут ягнята. Подходят к волку. Овца спрашивает:

- Что ты здесь делаешь?
- Вас жду.
- А зачем нас ждешь?
- Чтобы всех вас съесть!

С этими словами он бросается на ягнят, а овца загораживает их.

Правила игры. Ягнята держатся друг за друга и за овцу. Волк может ловить только последнего ягненка. Ягнята должны ловко делать Повороты в сторону, следуя за движениями овцы. Волку нельзя отталкивать овцу.

Пчелки и ласточка (Россия)

Играющие – пчелы – летают по поляне и напевают:

- Пчелки летают,
Медок собирают!
Зум, зум, зум!
Зум, зум, зум!

Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит:

- Ласточка встанет, пчелку поймает.

С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчел. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется.

Правила игры. Пчелам следует летать по всей площадке. Гнездо ласточки должно быть на возвышении.

Колдун (Украина)

Перед началом игры выбирают колдуна. Для этого один из игроков вытягивает перед собой правую руку ладонью вниз, остальные подставляют под нее по одному указательному пальцу. По команде «Раз, два, три!» или по окончании считалки все отдергивают пальцы, а игроку с вытянутой рукой необходимо захватить чей-нибудь палец. Тот, чей палец таким образом будет захвачен трижды, становится колдуном. Все разбегаются, а колдун пытается догнать кого-нибудь и дотронуться рукой. Пойманный замирает, разведя руки в стороны. Расколдовать его могут другие игроки, дотронувшись до него рукой. Однако колдун следит за своей жертвой, и только кто-либо снимает чары, то он старается повторным ударом снова напустить их. Кроме того, он пытается заколдовать и тех, кто отваживается выручить товарища.

Правила игры. Заколдованный игрок остается на месте. Заколдованный трижды сам становится колдуном, а его предшественник присоединяется к убегающим.

Сторож (Эстония)

Играющие присаживаются на корточки и делают вид, что спят. Сторож бегает между сидящими, касается всех подряд палочкой и говорит: «Становитесь за мной!». Те дети, до которых дотронулась палочка, выполняют команду. Когда все встали, сторож неожиданно кричит: «Ночь!». Все играющие должны как можно скорее присесть, а сторож следит за ними.

Правила игры. Команду следует выполнять быстро и безоговорочно. Тот, кто присел последним, становится сторожем.

Скачано с сайта [http://cossackstan.ru/zabavy/
34-podvizhnye-narodnye-igry.html](http://cossackstan.ru/zabavy/34-podvizhnye-narodnye-igry.html)

Лапта (Россия)

Вариант 1

Для игры нужны небольшой резиновый мяч и лапта – круглая палка, длиной 60 см, ручка толщиной 3 см, ширина основания 5–10 см.

На площадке проводят две линии на расстоянии 20 м. С одной стороны площадки находится город, а с другой – кон.

Участники игры делятся на две равные группы. По жребию игроки одной группы идут в город, а другая группа водит.

Горожане начинают игру. Метала лаптой забивает мяч, бежит через площадку за линию кона и снова возвращается в город.

Водилы ловят отбитый мяч и стараются запятнать бегуна. Они могут перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в него на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегуна, они переходят в город. В ином случае игроки остаются на местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок. По очереди все игроки бьющей партии выступают в роли метал. Но не всегда игрокам удастся сразу вернуться в город. В этом случае они ждут, что их выручат. Выручить может только тот, кто далеко отобьет мяч.

Случается и так, что тот, кто ударил по мячу, не смог сразу перебежать за линию кона. Он ждет, когда мяч забьет следующий игрок, – тогда за линию кона бегут два игрока. Может создаться более трудное положение, когда все игроки бьющей команды, кроме одного, находятся за линией кона, тогда игроку, который еще не бил, разрешают ударить трижды. Если он промахнется, то игроки города уступают свое место водящим.

Правила игры. Подавалы не должны переступать черту города. Тому, кто не может забить мяч лаптой, разрешается его бросать в поле рукой. Партия города переходит в поле, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона.

Вариант 2

Переменки. На площадке проводится черта. За эту черту становятся двое из игроков. Подавала подбрасывает мяч, отбивала отбивает его лаптой. Остальные игроки, стоя в разных местах, ловят мяч на лету. . Поймавший мяч на лету, идет отбивать его, а бывший отбивала переходит к ловцам. Если никто не поймал мяч, то его берет тот из игроков, к которому он упал ближе, и возвращает его подавале. Если подавала поймает его на лету, то становится отбивалой, а подавалой становится тот, который удачно бросил ему мяч. Отбивала идет к ловцам.

Правила игры. Подавале, ловя брошенный ему мяч, не выбегать за свою черту. Если он не поймал на лету возвращенный ему мяч, то подает его снова. В начале игры можно поставить условие, что игра считается законченной, если один из игроков набрал 10 очков, т. е. 10 раз отбил мяч так, что его никто не поймал.

Салки (Россия)

Развивает координацию движений, глазомер, меткость, способствует тому, что в непринужденной обстановке дети видят способности друзей, учатся друг у друга.

Ход игры: Все роют ямки–салки по размеру мяча (3–4 см). Игроки встают около салок, а водила выбирает одну на расстоянии 0,5–1 м и катит в нее мяч. В чью салку попадает мяч, тот берет его и старается попасть этим мячом в одного из разбегающихся в стороны детей. В кого мяч попал, тот становится водилой.

Правила игры. Бросать мяч можно только с места и только в ноги игроков.

Скачано с сайта http://azbuka-igr.ru/category/shk_vozr/air_2

Перетягивание веревки (Адыгея)

Цель игры: развитие выносливости, ловкости, укрепление мышц туловища, рук, ног.

На игровой площадке чертится круг диаметром 3–4 м. Играющие заходят в круг и надевают веревку так, чтобы она прошла под руками (веревка завязывается так, чтобы с обеих сторон были кольца диаметром 1,5–2 м). Подав корпусом немного вперед, игроки натягивают веревку. По команде каждый играющий стремится выйти из круга.

Правила игры: выигрывает тот, кто первым выйдет из круга двумя ногами; нельзя дотрагиваться до пола руками.

Вариант игры: – можно игру завершить после перетягивания противника из круга.

Драчливый баран (Адыгея)

Цель игры: развитие выносливости, укрепление мышц туловища.

На игровой площадке очерчивается круг диаметром 1,5–3,5 м (в зависимости от возраста детей). Два игрока становятся на четвереньки друг перед другом так, чтобы правое (левое) плечо упиралось в правое (левое) плечо соперника. По условному сигналу судьи соперники стараются вытолкнуть друг друга из круга.

Правила игры: по договоренности можно менять плечи. Для этого нужно поднять руку, чтобы судья остановил встречу. Проигравшим считается тот, кто: коснется какой-нибудь частью тела земли за очерченным участком; упадет или перейдет в другое положение, чем на четвереньках.

Кто быстрее (Адыгея)

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, укрепление мышц ног.

На игровой площадке выстраиваются желающие играть. На расстоянии 50–60 м от начала игровой площадки обозначается место, до которого должен добежать игрок и дотронуться рукой. Во время бега можно задерживать впереди бегущего захватами рук.

Правила игры: выигрывает тот, кто первый добежит до условленного места; нельзя толкать в спину или в бок соперника. В этом случае игрок получает условленное количество штрафных очков.

Варианты игры: то же задание, что и при основном варианте, но бег осуществлять спиной вперед; участники делятся на две команды. Добежавший первым приносит 4 выигранных очка, вторым – 2. Пришедший последним получает 4 штрафных очка. Победителем считается команда, набравшая большее число выигранных очков.

Снимать сыр (Адыгея)

Цель игры: укрепление мышц рук и ног, ловкости.

На игровой площадке вкапывается гладко обструганный длинный шест, на конце которого прибивают небольшую корзинку, в

которую кладут разные игрушки, сладости. Принимающий участие в игре подходит к шесту и, обхватив его руками и ногами, залазит наверх и берет все, что может взять в одну руку. Затем спускается.

Правила игры: нельзя сбрасывать лежащие в корзине предметы; предметы, выпавшие из рук игрока при спуске, могут принадлежать любому из стоящих внизу; чтобы руки не скользили, их можно натереть песком или золой.

Всадник (Адыгея)

Цель игры: развитие внимания, умения ориентироваться в пространстве, согласованности в движениях.

Играющие распределяются по парам: один – «конь», другой «наездник». Игрок-«конь» вытягивает руки назад-вниз, игрок-«наездник» берет его за руки. По команде в таком положении пары должны добежать до финиша. Победитель пары затем соревнуется с победителем другой пары.

Правила игры: побеждает пара, которая ни разу не проиграла заезд.

Захват противника (Адыгея)

Цель игры: развитие ловкости, быстроты, внимания.

Описание игры: на игровой площадке на расстоянии 60–70 м друг от друга вбивается два колышка. В игре принимают участие 6 и более человек. Играющие делятся на две группы, каждая из которых выстраивается возле своего колышка. Группа, которой по жребию выпало начинать игру, выделяет одного человека, который должен добежать до колышка противоположной стороны площадки и дотронуться до него. Ему помогают защитники своей команды. «Противники» в свою очередь пытаются задержать нападающего.

Правила игры:

Если нападающий дотронулся до колышка, то ему дается возможность нападать еще раз. В противном случае нападает противоположная команда.

Команда получает одно очко, если нападающий коснулся колышка.

Команда, большее количество раз дотронувшаяся до колышка, считается победительницей.

Можно задерживать противника захватом за плечи, за руки, за туловище.

Со спины лошадки (Азербайджан)

Цель игры: развитие ловкости, глазомера, укрепление навыка прыжка, костно-мышечного аппарата туловища, ног.

С помощью считалки выбирается игрок, который ложится лицом вниз на коврик и кладет свою шапку себе на спину. Остальные игроки по очереди прыгают через лежащего, предварительно положив свою шапку на шапку лежащего. Если при прыжке шапка упадет, то прыгающий должен заменить лежащего, если же нет, то после прыжка он забирает свою шапку, а прыгает уже следующий ребенок.

Правила игры: проигрыш засчитывается, если шапка упадет с лежащего на землю.

День и ночь (Азербайджан)

Цель игры: развитие силовой выносливости, быстроты реакции.

На игровой площадке на некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой – девочки. Между ними находится ведущий. Команда мальчиков – «ночь», команда девочек – «день». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков.

Правила игры: «осаленные» переходят в команду соперника.

Палочка-выручалочка (Азербайджан)

Цель игры: развитие ловкости, глазомера, координации движений.

В середине игровой площадки чертится круг, в котором на камень кладется доска (длиной – 50 см, шириной – 30 см), а на доску кладется двенадцать палочек. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренгу друг против друга на расстоянии 8–10 м.

По жребью одна из команд начинает игру. Игрок этой команды подходит к доске и с расстояния 1–1,5 м бросает мяч в доску так, чтобы палочки разлетелись в разные стороны. Вторая команда бежит за мячом, а первая в это время должна быстро собрать палочки на доску. Если первая команда успеет собрать палочки до того, пока вторая команда вернется с мячом, то она считается выигравшей. Если же вторая команда принесет мяч и «осалит» им игрока первой команды, то выигрывает вторая команда.

Правила игры: если игрок начинающей игру команды промахнулся и палочки не разлетелись, то право начать игру передается другой команде; если игрокам первой команды удастся быстро собрать и положить палочки, то она продолжает игру.

Чья шеренга победит? (Азербайджан)

Цель игры: развитие силовой выносливости, ловкости.

Играющие делятся на две равные команды. Два игрока, по одному из каждой команды, становятся лицом друг к другу перед начерченной на игровой площадке линией. Взяв друг друга за пояс, игроки по сигналу стремятся перетянуть на свою сторону противника.

Правила игры: побеждает тот, кто перетянул соперника на свою сторону; проигравший переходит в команду выигравшего.

Под буркой (Штактуэплъ) (Кабардино-Балкария)

Цель игры: развитие внимания, быстроты реакции.

Играющие делятся на две команды по 5–8 человек. По жребью определяют, в какой команде будет бурка (национальный вид одежды). Старший (тамада) садится на землю, укрывшись буркой, а игроки этой команды располагаются вокруг, охраняя его. Другая команда, водящая, отходит от них на 20–30 м.

По указанию тамады от водящих к соперникам идут два игрока. Увидев их, охрана спрашивает: «Кто идет?» Если идущие не отвечают, то вопрос задается повторно с целью заставить их говорить. Не доходя 2–3 м до бурки, ходоки останавливаются и по очереди отвечают: «Гости». «Если гости – проходите. Добро пожаловать!»— говорит тамада под буркой. Продвигаясь ближе к бурке,

пришедшие говорят: «Мы не гости, мы медведь и волк». После этого тамада, не снимая бурки, пытается угадать, кто подошел, и говорит с возмущением: «Так вы не гости, вы обманщики! Медведь – это ... (называет имя игрока), а волк ... (имя игрока)». Если пришедших узнали, они сразу убегают, а охрана их догоняет. Кого охрана «осалит», тот становится пленником тамады.

Далее водящая команда может посылать еще двух игроков к бурке. Когда тамада под буркой ошибается, то двое пришедших спокойно забирают двух игроков из его охраны и возвращаются к своим. Если угадывается имя только одного пришедшего, охрана устремляется за ним с целью его пленить, а другой (неузнанный) забирает с собой одного из охранников. Отгаданного охранник преследует до тех пор, пока он не добежит до своей команды, которая, став в круг, имитирует крепость с одними воротами, образованными с помощью поднятых рук. Когда преследуемый уже в кругу, все опускают руки. Если охранники по инерции заскакивают в круг, они становятся пленными. Пленные обеих команд принимают участие в игре своей новой команды. Игра заканчивается, когда одна из групп пленила всех рядовых игроков.

Правила игры: идущая пара игроков заранее договаривается, кто из них волк, а кто – медведь. Первым на вопросы должен отвечать медведь, а вторым волк; сидящий под буркой тамада соответственно называет сначала имя медведя, затем волка; охрана должна стоять на линии рядом с буркой и бросаться в погоню за гостями только тогда, когда те начинают убежать.

Повелитель лунки (Гъуэж) (Кабардино-Балкария)

Цель игры: развитие быстроты двигательных реакций, внимания.

В центре игровой площадки выкапывают лунку, в которую кладут мяч. Считалкой выбирают повелителя лунки. Повелитель садится на расстоянии 3–5 м в стороне от играющих. Игроки становятся вокруг мяча (в радиусе 2–4 м) на равном расстоянии друг от друга и от мяча.

Когда все готовы, повелитель выкрикивает имя любого из игроков. Тот должен быстро схватить мяч и «осалить» одного из убегающих, кидая мяч с места (или догоняя игрока). «Осаленные» вы-

ходят из игры. Если названный повелителем игрок промахнулся, то он сам выходит из игры. Остальные снова занимают места по кругу, и игра продолжается.

Побеждает тот, кто продержится дольше всех. В следующий раз он становится повелителем лунки.

Правила игры: до начала игры дети договариваются, как будут «салить»: с места или догоняя убегающих; нельзя выбегать за условленную территорию; салить игрока можно только прямым попаданием мяча, а не с отскоков.

Забрасывание белого мяча (Цаганмондахаялган) (Калмыкия)

Цель игры: воспитание внимательности, развитие ловкости.

В центре небольшой игровой площадки вбивают палку (высота 1 м), наряжают ее в куколку. Играют две команды. Выбирается один игрок – водящий, который бросает мяч как можно дальше. В это время все играющие, закрыв глаза, тихо стоят и слушают, куда упадет мяч. Услышав стук мяча о землю, дети бегут искать его.

Тот, кто найдет мяч, должен незаметно передать его игроку своей команды, а соперники стараются отнять его. Победу одерживает та группа, представитель которой донесет мяч до куколки.

Правила игры: нельзя подсматривать и долго задерживать мяч в руках; разбежаться и искать мяч можно только после его отскока.

Кружится вокруг колышка (Гас эрглген) (Калмыкия)

Цель игры: развитие ловкости и гибкости.

В землю вбивается небольшой колышек. Один из игроков держится за него правой рукой и начинает кружиться по часовой стрелке, одновременно пытаясь достать левой рукой правое ухо из-под правой руки.

Правила игры: выдержавшие пять-шесть кругов считаются победителями.

Альчики (Игральные кости) (Калмыкия)

Цель игры: развитие глазомера, точности броска и силы удара.

Каждый из участников игры ставит на землю условленное количество альчиков в стоячем положении в один ряд так, чтобы образовалась линия длиной до 1 м. Игроки отходят от этого места на значительное расстояние (до 10–15 м) и оттуда бросают биты с таким расчетом, чтобы выбить альчик из образованного ряда на расстояние шага (не менее 50 см).

Игральными костями (альчиками) служат овечьи, редко козьи астраганы. Коровьи астраганы выступают в роли биты.

Правила игры: бросать биты следует поочередно; выигравшим считается тот, кто выбил три альчика подряд. Он забирает либо все кости, поставленные на кон, либо те из них, которые он сумел выбить.

Метание с плеча (Осетия)

Цель игры: укрепление мышц плечевого сустава, туловища, мелких мышц рук, развитие ловкости, глазомера.

Для данной игры берется мешочек с песком весом 200–300 г. Его поднимают на уровень правого плеча и кладут на ладонь. Игрок, несколько отклонившись всем корпусом и приседая, с силой отбрасывает мешочек.

Правила игры: место удара мешочка о землю отмечается; выигрывает тот, кто бросит дальше всех.

Вариант игры: метание можно проводить снизу.

Гаккарис (Осетия)

Цель игры: развитие ловкости, укрепление мускулатуры туловища, ног.

На игровой площадке по кругу на расстоянии 40–50 см друг от друга чертят круги. В них на корточках приседают игроки. Водящий, прыгая на одной ноге, старается столкнуть кого-нибудь из игроков с места. Игрок считается сбитым, если хотя бы одна его нога сместилась и ступня оказалась за чертой круга.

Правила игры: игрокам разрешается время от времени касаться руками пола; водящий не должен ударять сидящего ногой, а слегка только подталкивать его; по договоренности водящему разрешается менять ногу, на которой он прыгает.

Жмурки-носильщики (Осетия)

Цель игры: воспитание ловкости, выработка умения ориентироваться в пространстве, наблюдательности.

В одном конце игровой площадки ставят небольшой столик (или скамейку) и на нем раскладывают десять каких-нибудь мелких предметов (детские игрушки, камешки и т. п.). На другом конце игровой площадки ставят два стула шагах в десяти-пятнадцати от столика и в трех-четыре друг от друга.

Из числа играющих выбираются два носильщика. Они садятся лицом к столику, им завязывают глаза. Остальные играющие располагаются по краям площадки. Каждый носильщик должен перенести со столика на свой стул пять предметов.

Правила игры: побеждает тот, кто раньше справится с заданием; переносить можно только по одному предмету; во время игры надо следить, чтобы носильщики не сталкивались, идя навстречу друг другу.

Борьба за флажки (Осетия)

Цель игры: воспитание выдержки, организованности, внимательности.

В игре участвуют две команды. У каждой команды имеется флажок, который устанавливается на видном месте и охраняется одним из игроков. Остальные члены команды делятся на защитников и нападающих.

Задача играющих – завладеть флажком противника, сохранив свой.

Правила игры: в процессе игры разрешается передавать флажок другому играющему, убегать с флажком; начинать игру надо по сигналу; в борьбе за флажок нельзя допускать грубых действий.

Скок-перескок (Кучтем-куч) (Татарстан)

Цель игры: развитие внимательности, умения ориентироваться, укрепление мускулатуры ног.

На игровой площадке чертят круг диаметром 15–25 м, внутри него – маленькие кружки диаметром 30–35 см для каждого участника игры. В центре большого круга стоит водящий.

Водящий говорит: «Перескок!». После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая тоже на одной ноге. Тот, кто останется без места, становится водящим.

Правила игры: нельзя выталкивать друг друга из кружков; двое играющих не должны находиться в одном кружке; при смене мест кружок считается за тем, кто раньше вступил в него.

Продаем горшки (Чулмакуены) (Татарстан)

Цель игры: развитие ловкости, быстроты двигательной реакции, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.

Играющие разделяются на две группы: дети-горшки и игроки-хозяева горшков. Дети-горшки образуют круг, встав на колени или усевшись на траву. За каждым горшком стоит игрок-хозяин горшка, руки у него за спиной. Водящий стоит за кругом.

Водящий подходит к одному из хозяев горшка и начинает разговор:

- «Эй, дружок, продай горшок!»
- Покупай!
- Сколько дать тебе рублей?
- Три отдай.

Водящий три раза (или столько, за сколько согласился продать горшок его хозяин, но не более трех рублей) касается рукой хозяина, и они начинают бег по кругу навстречу друг другу (круг обегают три раза). Кто быстрее добежит до свободного места в кругу, тот занимает это место, а отставший становится водящим.

Правила игры: бегать разрешается только по кругу, не пересекая его;

бегущие не имеют права задевать других игроков; водящий может начинать бег в любом направлении. Если он начал бег влево, запятнанный должен бежать вправо.

Чиж (Кул) **(Чечня, Ингушетия)**

Цель игры: развитие меткости, ловкости, внимательности.

На ровной игровой площадке чертится квадрат (50 × 50 см). В середине квадрата роют ямку глубиной 3 см, диаметром 10 см. На ямку накладывается брусок длиной 12 см, шириной 2,5 см. Дастся бита длиной 40 см. На противоположной стороне квадрата на расстоянии десяти шагов чертится линия.

Играют четыре человека, по два в каждой группе. У одной из сторон квадрата стоят двое играющих, двое других располагаются с противоположной стороны на линии в десяти шагах от квадрата. По договоренности те дети, которые стоят у квадрата, начинают игру, то есть дважды выбивают палочку из ямки. Дети на противоположной стороне ловят палочку. Если они сумеют поймать ее одной рукой, то набирают пять очков; если поймали двумя руками, то одно очко.

Затем дети бросают палочку обратно в квадрат. Если попадают в квадрат, засчитывается одно очко, если не попадают, очко не засчитывается. Затем группы меняются местами и игра продолжается. Через некоторое время подсчитываются очки.

Правила игры: ловить палочку надо, не мешая другому игроку; при ловле палочки можно сходить с места; игрок, не выбивший палочку за пределы квадрата, пропускает ход.

Приложение 3

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Скачано с сайта http://azbuka-igr.ru/category/shk_vozr/air_2

Возьми кеглю

Цель игры: развитие скоростных навыков бега, ловкости, быстроты реакции.

На игровой площадке ставится стул или табурет, на который ставят кеглю или булаву. По обе стороны от табурета проводят линии на равном расстоянии 5–8 м. Играющие делятся на пары. Каждая пара становится у линий (каждая у своей) лицом друг к другу.

По сигналу или по команде учителя дети бегут к табурету, стараясь схватить кеглю первым. Побеждает тот, кто это сделал первым.

Затем могут проводиться соревнования между победителями пар.

Правила игры: нельзя применять силу, вырывать кеглю из рук соперника, толкаться.

На новое место (Смени место...)

Цель игры: улучшение скорости бега, выносливости, чувства товарищества, командной игры.

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 16–20 м. Играющие делятся на две команды с равным числом участников, которые выстраиваются в колонны на линии старта, на расстоянии 1,5–2 м друг от друга.

По сигналу или по команде учителя первая пара, взявшись за руки, бежит к черте. Первые номера остаются за линией финиша, а вторые возвращаются к команде, берут за руку третьего стоявшего в колонне и снова бегут. Затем остаются вторые номера, а возвращаются третьи, чтобы уже бежать с четвертыми номерами и т. д.

Побеждает команда, игроки которой первыми пересекут линию финиша и построятся в колонну на новом месте.

Перетягивание по кругу

Цель игры: развитие силы, ловкости, быстроты реакции в игровой форме.

На игровой площадке чертится круг диаметром 5–7 м. Все играющие делятся на две команды с равным числом играющих: одна

команда располагается внутри круга, а вторая – снаружи лицом друг к другу.

Игра начинается по сигналу или команде учителя.

Задача игроков, стоящих внутри круга, втянуть противника в круг, а стоящих снаружи – вытянуть противника за пределы круга. Тянуть можно только, захватив руки или пояс другого играющего. Сама схватка, если она не приносит результата, останавливается учителем через 1–1,5 мин, и игроки отпускают друг друга.

Игроки первой команды, вытянутые за пределы круга, и второй – втянутые в пределы круга, выходят из игры.

Побеждает та команда, в которой остается больше игроков после 3–5 схваток.

Правила игры: во время игры нельзя использовать толчки, подножки, захваты за другие части тела.

Охотник, сторож, звери...

Цель игры: развитие бега, ловкости, быстроты реакции, взаимовыручки.

Посреди игровой площадки чертится круг диаметром около 2 м. Из числа играющих выбираются охотник и сторож. Место сторожа – в очерченном круге.

По сигналу учителя остальные играющие – «звери» разбегаются по игровой площадке, а охотник гонится за ними, стараясь догнать кого-нибудь и дотронуться рукой («осалить», «запятнать»). Пойманный игрок отводится в круг под охрану сторожа.

Оставшиеся «звери» могут выручать пойманных. Для этого нужно, пробегая мимо круга, дотронуться до протянутой руки пленника. Переходить линию круга пойманные не могут.

В то же время, если охотник или сторож «запятнали» выручающего, он сам отправляется в круг. Вырученные «звери» убегают и присоединяются к остальным на игровом поле.

Через некоторое время учитель может остановить игру, произвести замену охотника и сторожа, а потом начать все сначала, отметив при этом наиболее ловких и быстрых.

Праздник народных игр

(Источник: Коваленко М. Т. Методическая разработка спортивного праздника народных игр [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru:8081/articles/589562>)

В празднике принимают участие учащиеся 8–11 классов.

В празднике включены представления и демонстрация народных игр России, Украины, Белоруссии, Узбекистана и проведение эстафет с элементами подвижных игр.

Используются исторические сведения.

Цель проведения: Обогатить знаниями национальных традиций, игр, историй народов России, Украины, Белоруссии, Узбекистана.

Задачи:

Развивать интерес к многонациональной культуре и искусству, к предмету «Физическая культура»

Воспитывать дружелюбие, толерантность, самостоятельность

Определить уровень физической подготовки у учащихся 8–11-х классов.

План проведения мероприятия

I. Открытие праздника

Вступительное слово

Представление команд участников. Выступление юных гимнастов с обручами.

II. Представление и демонстрация народных игр

Русская народная игра «Городки» – 8-й класс.

Национальная игра республики Беларусь «Шпень» – 9-й класс.

Украинская народная игра «Борьба за флажки» – 10-й класс.

Народная игра республики Узбекистан «Буран» – 11-й класс.

III. Проведение эстафет с элементами подвижных игр.

Выступление гимнастов.

IV. Подведение итогов

Ход мероприятия

I. Открытие праздника.

1. Звучат фанфары.

1-й ведущий: Внимание! Внимание!

Без лишних слов за дело!

Даешь соревнование

Сильных, ловких, смелых!

2-й ведущий: Нас ждет стадион на рассвете,

Где в солнечных ярких лучах

Летят бегуны, словно ветер,

И слышится звон мяча.

Не сразу приходят рекорды,

Но снова вперед и вперед

Нас юность настойчиво, твердо

К победам зовет!

2. Вступительное слово директора школы.

3. Представление команд – участниц нашего праздника народных игр:

Встречайте, 8-й класс – представляют Россию.

9-й класс – представляют Беларусь.

10-й класс – представляет Украину.

11-й класс – представляет Узбекистан.

Тепло приветствуем всех участников праздника и пусть слова: «Спорт – единство, братство, дружба!» станут девизом нашего спортивного праздника.

Итак, спортивный праздник народных игр будем считать открытым.

Выступление гимнастов.

II. Представление и демонстрация народных игр.

1. Русская народная игра «Городки»

Ученик 8-го класса

Гордый он, великий и могучий

Человек наш русский, просто руссич.

Он живет в стране, которая красива.

Это наша неподкупная Россия!

Городки – исконно русская игра и одна из самых старинных народных игр. Игра существует более двух столетий. Первые достоверные сведения о распространении у русских игры в городки относятся к началу XIX в. Это цветные гравюры, содержащиеся в нескольких западноевропейских изданиях и сопровождаемые кратким описанием русской народной забавы. По этим публикациям можно судить, что к началу XIX в. игра в городки (или рюхи) была распространена по всей России и имела свои правила. Поэтому

возникновение игры в городки следует отнести к середине или к первой половине XVIII в. Эта игра зародилась в гуще русского народа и распространилась как среди крестьянства, так и среди городских жителей.

Состязания городошников бывают личными – между двумя спортсменами, а также командными. Перед встречей проводится жеребьевка, кому первым вступить в игру. После того как все городошники пробьют по две биты, стартует другая команда. После окончания партии право начать получает другая команда. Побеждает в матче команда, выигравшая две партии подряд. При равном счете назначается третий поединок. На крупных соревнованиях матч обычно состоит из трех партий. Победителем считается тот, кто затратил на выбивание фигур наименьшее число бит.

Для игры выбирается ровная площадка на любом покрытии – на асфальте, на земле, на газоне – и делается разметка. В городки можно играть одному, «один на один» и команда на команду. В каждой команде должно быть не менее 5 игроков, также может иметься запасной игрок в команде. Когда первая команда закончит свои броски (каждый игрок по очереди может бросить только две биты), начинает выбивать свои фигуры вторая команда и так далее. В каждой партии может разыгрываться от 5 до 15 фигур, фигуры ставятся последовательно одна за другой в установленном играющими порядке. В ходе игры по договоренности можно менять или уточнять условия и правила игры, упрощая или усложняя ее. Суть игры – бросками бит (палок) выбить из «города» (отсюда и название) поочередно определенное количество фигур, составленных из 5 городков – цилиндрических столбиков из березы, липы, бука. Главная задача – затратить на выбивание 15 фигур как можно меньше бросков. Кто по итогам трех туров использовал меньше попыток, тот и победил. Размеры площадки («город») – 2 × 2 м; расстояние от места бросков: дальнее («кон») – 13 м, ближнее («полу кон») – 6,5 м; длина городков – 20 см, диаметр их – 4,5–5 см; длина биты – не более 1 м. Выбиваются фигуры с «кона», но, если из фигуры выбит хотя бы один городок, остальные выбиваются с «полукона». А вот «письмо» выбивается только с «кона». Городок считается выбитым, если он полностью вышел за линии квадрата или усов. Городки, выкатившиеся за переднюю (лицевую) линию квадрата или в пределы усов, считаются невыбитыми.

«Марка» в «письме» считается выбитой, если ни она, ни бита не задела другие городки.

2. Национальная игра республики Беларусь – «Шпень»

Ученик 9-го класса

Мы тоже независимы и тверды,
И люди наши головы вздымают гордо.
Недаром родичи мы руссам.
Наш край зовется «Беларусью».

Формирование белорусской народности сопровождается развитием основных форм материальной и духовной культуры, сходных в важнейших чертах на всей белорусской территории. Богатство белорусской культуры ярко проявляется в общественном и семейном быту. Здесь складывается, и передаются из поколения в поколения обычаи и традиции. Национальные игры являются неотъемлемой частью физического воспитания детей. Игры содержат много познавательного материала, содействуют расширению кругозора, развивают мышление, мгновенную и правильную реакцию.

Игра «Шпень». У всех участников, кроме одного, – палки, наподобие городошной биты. Они становятся в полукруг вокруг деревянного кругляка – цилиндра высотой до 20 см, около 5 см в диаметре. Это и есть шпень. Игроки, расположившись на равном расстоянии, друг от друга, отмечают свои места небольшими вырытыми в земле ямками. Один игрок становится в центр (водящий), у него нет палки. Он должен наблюдать за тем, чтобы шпень был на месте. Играющие, по очереди бросая в шпень палки, стараются сбить его. Как только игрок метнул свою биту в шпень, водящий, при удачном попадании, подбегает к кругляку и немедленно ставит его на прежнее место. Если же игрок промахнулся, то он должен остаться у своей ямки и ждать, пока следующий по очереди не метнет свою биту. Если очередной игрок метнул биту удачно и выбил шпень, то все игроки, которые остались без бит, бегут за ними. Водящий в это время быстро ставит шпень на место и тогда имеет право схватить любую биту из оставшихся на поле и занять место игрока, который не успел ее подобрать.

3. Украинская народная игра «Борьба за флажки»

Ученик 10-го класса

Мы из страны, где колос хлеба по колено,

Там золотая житница Вселенной.

Там у реки цветет калина,

Мы с самостийной Украины.

Трудно свыкнуться с мыслью о том что, Украина теперь Зарубежье, ибо там корни российской государственности. За сотни лет союза здесь переплелись и окрепли связи братских славянских народов. Много русских живет на Украине, украинцев – в России. Украина – край земледельцев, поэтому характерной особенностью народных игр является подражание трудовым действиям. Об этом говорят названия игр: «Мак», «Просо», «Буряк», «Петрушка». О том, что на Украине развито животноводство, сообщают название таких игр, как «Куры», «Коза», «Пчелы», «Гуси». Эти игры не требуют сложного оборудования и специальных площадок. Инвентарем служит подручный материал палки, камешки, орехи, фасоль и др.

Самобытность украинских игр состоит в том, что они очень тесно связаны с народными обрядами, много игр хороводных. В наши дни на Украине большое внимание уделяется возрождению традиционных праздников с применением игр.

Игра «Борьба за флажки». Цель игры: воспитание выдержки, организованности, внимательности. В игре участвуют две команды. У каждой команды имеется флажок, который устанавливается на видном месте и охраняется одним из игроков. Остальные члены команды делятся на защитников и нападающих. Задачи играющих – завладеть флажком противника, сохранив свой.

Правила игры:

в процессе игры разрешается передавать флажок другому играющему, убежать с флажком;

начинать игру надо по сигналу;

в борьбе за флажок нельзя допускать грубых действий.

4. Народная игра Республики Узбекистан «Буран»

Ученик 11-го класса.

В краю, где девушки прекраснее газели,

И виноградная лоза, что у девицы стан,

Уж фрукты, овощи, давно спели.

То знойный дивный край – Узбекистан.

В воспитании детей у народов Средней Азии физические упражнения и подвижные игры испокон веков занимали значи-

тельное место. Так, у узбеков воспитание детей состояло в исполнении всех преданий и обычаев своих предков. С самого раннего возраста ребенка укладывали для нормального сна в бетык (люлька – качалка), где всегда соблюдалась особая чистота. А когда ребенок просыпался, ему в первую очередь делали массаж, а затем проводили с ним активные – пассивные движения и закаливающие процедуры. В холодное время года разрешали детям бегать босиком по сырой земле и по снегу. Национальные игры постоянно входят в программу различных праздников весной – это «Навруз», осенью «Мустакиллик». И обязательно на этих празднествах и взрослые, и дети играют в разные народные игры. С одной из них мы хотим вас познакомить. В игре «Буран» участники делятся на две команды по 6 или 12 человек, выстраиваются рядом в шеренги на лицевой линии слева и справа от воображаемой осевой линии, делящей площадку вдоль на две равные части. Дав свисток, судья одновременно с ним выбрасывает «Платок-связку» вперед на 10–15 м на площадку. В этот момент игроки обеих команды выбегают на площадку, пытаются завладеть «платком – связкой» и, передавая его друг другу, положить на отметку в круге. Команде. Которой удалось это сделать, начисляется 1 очко. Победительницей считается та команда, которая в течение определенного времени (5–10 мин) наберет большее количество очков.

III. Эстафеты с элементами подвижных игр.

Слово учителя физической культуры. – Да, подвижные игры закаляют не только тело, но душу. Нет такого качества личности, развивать которое нельзя было – бы с помощью народной игры. И сейчас мы с вами проведем мини – соревнование с элементами подвижных игр.

1. ИГРА «ГОРОДКИ»: играют две партии по 5 человек из каждой команды. После проведенных партий подсчитывается количество выбитых чурок каждой командой.

2. ЭСТАФЕТА «ПОПАДИ В ЦЕЛЬ»: игроки строятся, в колонны у противоположной стены чертятся квадраты 1×1 м. По сигналу первые участники начинают эстафету. Не добежав трех метров до квадратов, где прочерчена линия, участники стараются чижками попасть в квадрат. Возвращаются обратно и передают эстафету следующему участнику, который, добежав до квадрата, за-

бирает чиж и передает эстафету следующему и т. д. побеждает та команда, которая быстрее остальных закончит эстафету.

3. ЭСТАФЕТА «ПЕРЕДАЙ ФЛАЖОК СЛЕДУЮЩЕМУ»: команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. У игроков, стоящих первыми – флажок. По сигналу первый игрок с флажком устремляется вперед до стены и, возвратившись к своей колонне, передает флажок следующему участнику и т. д. выигрывает команда, закончившая эстафету первая.

4. ЭСТАФЕТА «СКАЛКА ПОД НОГАМИ»: команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. У игроков, стоящих первыми – скакалка. По сигналу первый участник выполняет прыжки через скакалку до стены, обратно возвращается бегом, оставляя один конец скакалки у себя, а другой берет второй участник, и проносят скакалку под ногами всей команды. Затем первый остается в конце колоны, а второй проделывает то же самое, что и первый. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

IV. Подведение итогов соревнований.

Выступление юных гимнастов.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СПОСОБ ОРГАНИЗАЦИИ АКТИВНОГО ОТДЫХА НАСЕЛЕНИЯ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА.....	5
1.1 Оптимальный двигательный режим в структуре здорового образа жизни	5
1.2 Активный досуг и его значение для жизнедеятельности человека.....	12
1.3 Физическая рекреация как способ организации физкультурно-активного отдыха.....	20
ГЛАВА 2. ПРОЕКТИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- РЕАКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА ОРГАНИЗАЦИЮ АКТИВНОГО СЕМЕЙНОГО ОТДЫХА НАСЕЛЕНИЯ	34
2.1 Основы организации физкультурно-рекреационной деятельности в микрорайоне на базе общеобразовательной школы.....	34
2.2 Вариант программы физкультурно-рекреационной деятельности, ориентированной на организацию активного семейного отдыха населения по месту жительства	47
ГЛАВА 3. ОБОСНОВАНИЕ РЕСУРСНОЙ ЗНАЧИМОСТИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ НАСЕЛЕНИЯ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА.....	72
3.1 Задачи общеобразовательной организации в физическом воспитании населения по месту жительства.....	72
3.2 Модель и критерии эффективности реализации ресурсов общеобразовательной организации по физическому воспитанию населения средствами физической рекреации.....	80
3.3 Основные направления, содержание и программа деятельности общеобразовательной организации по физическому воспитанию населения средствами физической рекреации	90
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	106

Учебное издание

Клименко Андрей Александрович
Хашханок Айвар Казбекович
Каминская Элина Андреевна

ОРГАНИЗАЦИЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА

Учебное пособие

В авторской редакции
Дизайн обложки – Н. П. Лиханская

Подписано в печать 28.03.2018. Формат 60 × 84 ¹/₁₆ .
Усл. печ. л. – 8,5. Уч.-изд. л. – 6,7.
Тираж 100 экз. Заказ №

Типография Кубанского государственного аграрного университета.
350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13