

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ
СРЕДСТВАМИ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Ермолина Наталья Владимировна, кандидат педагогических наук, Астраханский государственный университет, 410056, Россия, г. Астрахань, ул. Татищева, 20а, e-mail: tomara-72_64.@mail.ru.

Пилюгина Елена Иозовна, старший преподаватель, Астраханский государственный университет, 410056, Россия, г. Астрахань, ул. Татищева, 20а, e-mail: pusik412@mail.ru.

В статье рассматривается проблема физического совершенствования подрастающего поколения как существенно важная на этапах общественного развития. Чёткое видение педагогом сущности физического совершенствования старшеклассников, его влияния на развитие их личности позволит ему адекватно ориентироваться в целенаправленности логических воздействий, научно обоснованно осуществлять основные организационные, управленческие и педагогические воздействия, раскрывать школьникам необходимость занятий физической культурой и спортом через рекреационно-оздоровительные мероприятия.

Ключевые слова: педагогическое сопровождение, старшеклассники, физкультурная деятельность, воздействия педагога, рекреационно-оздоровительные формы, индивидуальные возможности

**EDUCATIONAL SUPPORT PHYSICAL DEVELOPMENT OF PUPILS
MEANS RECREATIONAL AND HEALTH ACTIVITIES**

Ermolina Natalia V., Candidate of Pedagogical Sciences, Astrakhan State University, 410056, Russia, Astrakhan, 20a Tatishev st., e-mail: tomara-72_64.@mail.ru.

Pilugina Elena I., senior lecturer, Astrakhan State University, 410056, Russia, Astrakhan, 20a Tatishev st., e-mail: pusik412@mail.ru.

Problem of physical perfecting of oncoming generation have always been the important problem in different stages of social development. If the teacher realizes the physical perfecting of senior pupils, its influence to the personal development it gives him the possibility to orientate in purposefulness of logical action and to realize with scientific approach main organizational, managemental and pedagogical influences, to explain pupils the necessity of physical training and sport lessons.

Keywords: pedagogical convoy, senior pupils, physical training activity, pedagogical influence, individual possibilities

Учитывая основные положения действующей в настоящее время программы по физической культуре для российских общеобразовательных учебных заведений, занятия со школьниками проводятся в объёме 3 часов в неделю. Но при таком объёме нагрузки, особенно в старших классах, учебные занятия физической культурой не могут улучшить состояние их здоровья.

Некоторые специалисты в сфере физического воспитания школьников, пытаясь найти выход из сложившейся ситуации, предлагают увеличить объём занятий физической культурой в рамках внеурочной деятельности. Такой путь по многим причинам является не очень приемлемым, так как предполагает дополнительные материальные и финансовые затраты для строительства новых спортивных сооружений, подготовки профессиональных кадров и оплаты их труда, существенного изменения учебных планов подготовки специалистов в системе высшего профессионального образования [3; 5; 6].

По мнению другой группы учёных и педагогов, перспективным направлением в решении обозначенных проблем физического воспитания является научная разработка и обоснования инновационных форм активизации спортивно-массовой работы во внеучебное время.

Тем не менее, в последнее время всё чаще специалисты указывают на возрастающую популярность рекреационной направленности физической культуры, обеспечивающей активный отдых и восстановление работоспособности после напряжённой умственной работы. Но в настоящее время большинством учёных физическая рекреация связывается только со свободным временем, досугом, выходными днями и т.д., и никоим образом не ассоциируется с учебными занятиями физической культурой, физическим совершенствованием [8].

Содержательной основой для повышения эффективности физического совершенствования в учебных заведениях является использование приемлемых технологий оздоровительной, кондиционной и спортивной тренировки при максимально возможной свободе выбора занимающимся вида физической активности, её формы, интенсивности и лично приемлемого уровня планируемой результативности, при обязательности выполнения индивидуально определенных образовательных стандартов.

В достижении цели педагогического сопровождения физического совершенствования старшеклассников решаются воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи. Рекреационно-оздоровительные формы занятий физической культурой рассматриваются как одно из средств в решении данных задач.

Понятие физической рекреации имеет глубокую предысторию, но предметом научных исследований, а также предметом практического применения в рамках использования в физической культуре рекреация стала относительно недавно.

Понятие «рекреация», образованное от латинского «*recreatio*», было введено римлянами и имеет несколько значений: *восстанавливать, отдыхать, укреплять, освежать* и др. Основными признаками рекреации являются следующие: она осуществляется в свободное время, носит деятельный характер и построена на добровольной, самостоятельной основе. Определение термина «рекреация» варьируется в зависимости от контекста, в котором он рассматривается. Так, различают физическую рекреацию наряду с социальной, психологической, географической и другими её видами. Исторически данный термин так или иначе связывался со здоровьем человека, но понимание здоровья не ограничивается лишь состоянием организма человека. Сегодня оно рассматривается в более широком смысле и включает социальное, психологическое и биологическое содержание [7].

В основе физической рекреации или оздоровительно-рекреационных занятий лежит двигательная активность человека, осуществляемая преимущественно в сфере досуга, интересов отдыха и развлечения, а конечный результат её функционирования выражается в оптимизации физического, психического, социального состояния человека. В самом общем смысле под физической рекреацией понимаются любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда. Выделяются и многочисленные признаки, составляющие её основное содержание: основывается на двигательной активности; в качестве главных средств используются физические упражнения; осуществляется в свободное время или специально выделенное время; культурно-ценностные аспекты; содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты; осуществляется на добровольных началах, самостоятельных началах; оказывает оптимизирующее влияние на организм человека; включает образовательно-воспитательные компоненты; носит преимущественно развлекательный (гедонистический) характер; характеризуется наличием определённых рекреационных услуг; осуществляется преимущественно в природных условиях; имеет определённую научно-методическую базу [1].

Согласно такому многообразию признаков физической рекреации выделяются и разные её формы: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, рекреация туризма, оздоровительная физическая рекреация, физкультурно-производственная рекреация и др. В основу разных форм кладут-

ся разные признаки, дефинитивное значение многих из которых просто обозначается, а некоторые из них рассматриваются как синонимичные понятия [5].

Общая цель рекреационно-оздоровительных занятий – укрепление физического и психического здоровья, создание базы для плодотворного умственного и физического труда. Частные её задачи весьма разнообразны и зависят от личных вкусов и желаний занимающихся.

Понимая сущность педагогического сопровождения физического совершенствования старшекласников (как помощь в выборе форм, средств и вопросов организации рекреационно-оздоровительных занятий, как самостоятельных, так и специально организованных), можно рассматривать следующее:

– потребность в кратковременной реализации отдыха, которая может решаться через проведение физкультпауз и физкультминуток, организованных физорганами класса. Это относится и к занятиям после всех уроков. В этом случае продолжительность выполнения комплекса физических упражнений будет больше;

– однократная или многократная смена вида деятельности, что будет выражаться в переходе с умственной деятельности на двигательную или с одной двигательной деятельности на двигательную деятельность другого характера. Можно в этом случае предложить смену работы за письменным столом на физические упражнения, смену упражнений одного вида спорта на упражнения другого (на занятиях секции баскетбола провести занятия бокса, штангистам предложить игру в теннис, в секции лёгкой атлетики провести занятия по волейболу и т.п.). Перемена видов деятельности будет способствовать более быстрому восстановлению организма после утомления, будет иметь положительный эмоциональный результат. Это особенно важно для школьников, так как они значительное учебное время находятся сидя за партами;

– подражания идеалу, образцу исходя из критической оценки собственного телосложения через занятия, направленные на формирование фигуры и регулирование веса. Задачей учителя в своей сопровождающей функции является проконсультировать старшекласников по вопросам организации индивидуальных занятий, которые могут проводиться дома, в спортивных, тренажёрных залах с использованием как подручных средств (собственный вес, гантели, эспандеры и т.п.), так и специальных тренажёров.

Весьма важной задачей и стимулом для занятий физическими упражнениями для старшекласников является возможность общения, которое происходит в местах групповых занятий. В их процессе, перед началом и по окончании, учащиеся могут обменяться мнениями, делится впечатлениями, что также будет способствовать физической рекреации [4].

Старшекласники получают большое удовольствие от двигательной активной деятельности. Это связано, прежде всего, с различными спортивными и подвижными играми. Высокая эмоциональность таких игр является большим стимулом учащихся для занятия физическим совершенствованием.

В старшем школьном возрасте особое место занимает развитие индивидуально привлекательных физических способностей. Всё это связано с идеалом или физическим совершенством, который представляет для себя старшекласник.

Из вышесказанного следует, что средствами рекреационно-оздоровительных занятий могут являться любые физические упражнения, игры, развлечения, а также рекреационный спорт.

Оздоровительно-рекреационные занятия могут осуществляться в организованных формах. Содержание и формы легко могут быть приспособлены к потребностям и возможностям любой общественной среды. Педагогическое сопровождение физического совершенствования старшекласников средствами рекреационно-оздоровительных занятий должно быть ориентировано не на массу, а на каждого ученика, исходя из его вкусов, интересов, наклонностей, и именно он лично определяет виды, формы, продолжительность занятий физическими упражнениями [3].

При проведении рекреационно-оздоровительных занятий используются общие методы, однако с акцентом на индивидуальные особенности (пола, возраста, наклон-

ностей, вкусов, состояния здоровья и степени физического развития занимающихся) и строгим дозированием нагрузки. Особое значение при индивидуальных занятиях физическими упражнениями в специальных медицинских группах в местах общественного отдыха и лечения приобретает постоянный самоконтроль и регулярный медицинский контроль.

Основными формами рекреационно-оздоровительных занятий являются: гигиеническая гимнастика, шейпинг, фитнес, пилатес, каланетика, аэробика, прогулки на велосипедах и пешком, туризм, учебные занятия в группах здоровья и спортивных секциях, плавание, катание на коньках, различные игры, как спортивные, так и подвижные и т.п.

Педагогическое сопровождение физического совершенствования старшеклассников средствами рекреационно-оздоровительных занятий должно способствовать:

- активизации всех физиологических процессов с целью оздоровления и повышения энергетических ресурсов организма;
- повышению функциональной приспособляемости организма к постоянно возрастающим физическим нагрузкам;
- улучшению психологического статуса;
- подготовке старшеклассников к бытовым и учебным нагрузкам.

Таким образом, рекреационно-оздоровительные занятия в комплексе с природными факторами оздоровления должны способствовать более эффективному восстановлению и укреплению здоровья старшеклассников, физическому и функциональному развитию, физическому совершенствованию.

Список литературы

1. Ахвердова О. А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования / О. А. Ахвердова, В. А. Магин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 5–7.
2. Бальсевич В. К. Феномен физической активности человека как социально-биологическая проблема / В. К. Бальсевич // Вопросы философии. – 1991. – № 8. – С. 78–89.
3. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23–25.
4. Бальсевич В. К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 3–5.
5. Виленский М. Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 9. – С. 9–11.
6. Матвеев Л. П. Что же это такое – «оздоровительная физическая культура»? / Л. П. Матвеев // Теория и практика физ культуры. – 1998. – № 11. – С. 21–24.
7. Сонькин В. Д. Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы / В. Д. Сонькин, В. В. Зайцева, Г. М. Маслова, М. В. Бурчик // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 2. – С. 49–51.
8. Эндрюс Д. К. Роль образования в пропаганде здорового образа жизни в двадцать первом столетии / Д. К. Эндрюс // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 1. – С. 46–48.

References

1. Ahverdova O. A., Magin V.A. K issledovaniju fenomena «kul'tura zdorov'ja» v oblasti professional'nogo fizkul'turnogo obrazovaniya // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury, 2002, № 9, pp. 5–7.
2. Bal'sevich V. K. Fenomen fizicheskoj aktivnosti cheloveka kak social'no-biologicheskaja problema // Voprosy filosofii, 1991, № 8, pp. 78–89.

3. Bal'sevich V. K. Konceptija al'ternativnyh form organizacii fizicheskogo vospitanija detej i molodezhi // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka, 1996, № 1, pp. 23–25.

4. Bal'sevich V. K. Osnovnye polozenija koncepcii intensivnogo innovacionnogo preobrazovanija nacional'noj sistemy fizkul'turno-sportivnogo vospitanija detej, podrostkov i molodezhi Rossii // Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury. 2002, № 3, pp. 3–5.

5. Vilenskij M. Ja. Social'no-psihologicheskie determinanty formirovanija zdorovogo obraza zhizni // Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury, 1994, № 9, pp. 9–11.

6. Matveev L. P. Chto zhe jeto takoe – "ozdorovitel'naja fizicheskaja kul'tura"? // Teorija i praktika fiz kul'tury, 1998, № 11, pp. 21–24.

7. Son'kin V. D., Zajceva V. V., Maslova G. M., Burchik M. V. Rol' i mesto fizicheskogo vospitanija v formirovanii valeologicheskoj sluzhby // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka, 2006, № 2, pp. 49–51.

8. Jendrijus D. K. Rol' obrazovanija v propagande zdorovogo obraza zhizni v dvadcat' pervom stoletii // Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury, 2003, № 1, pp. 46–48.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ПРОЕКТОВ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Марченко Анна Владимировна, магистрант, Астраханский государственный университет, 414056, Россия, г. Астрахань, ул. Татищева, 20а; учитель начальных классов, СОШ № 58, 414015, Россия, г. Астрахань, ул. Лепехинская, 49, e-mail: marchenkoav@inbox.ru.

Волынкин Валерий Иванович, доктор педагогических наук, профессор, Астраханский государственный университет, 410056, Россия, г. Астрахань, ул. Татищева, 20а.

Статья посвящена проблеме использования метода проектов с целью активизации познавательной деятельности младших школьников. Познавательные процессы функционируют во взаимодействии друг с другом, представляя собой сложную систему. Автором представлен анализ технологии проектирования, ориентированной на совместную деятельность участников образовательного процесса в различных сочетаниях: педагог – учащийся, учащийся – учащийся, дети – родители.

Ключевые слова: познавательная деятельность, проектные технологии, метод проектов, младшие школьники, личностно-ориентированное обучение

THE USE OF THE PROJECT IS TO ENHANCE THE COGNITIVE ACTIVITY OF JUNIOR SCHOOL CHILDREN

Marchenko Anna V., undergraduate student, Astrakhan State University, 414056, Russia, Astrakhan, 20a Tatishchev st.; the teacher of initial classes, school № 58, 414015, Russia, Astrakhan, 49 Lepeshinskaya st., e-mail: marchenkoav@inbox.ru.

Volynkin Valery I., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Astrakhan State University, 414056, Russia, Astrakhan, 20a Tatishchev st.

The article is devoted to the problem of utilization of the projects in order to enhance the cognitive activity of Junior school children. Cognitive processes are functioning in interaction with each other, representing a complex system. The author presents the analysis of design technology-oriented joint activity of participants of educational process in different combinations: teacher – student, student – student, children – parents.

Keywords: cognitive activity, project technology, project method, the younger students, student-oriented teaching