



**Образовательный Центр "Лучшее Решение"**

[www.лучшееерешение.pф](http://www.лучшееерешение.pф) [www.lureshenie.ru](http://www.lureshenie.ru) [www.высшийуровень.pф](http://www.высшийуровень.pф)

[www.лучшийпедагог.pф](http://www.лучшийпедагог.pф) [www.publ-online.ru](http://www.publ-online.ru) [www.t-obr.ru](http://www.t-obr.ru)

**Научно-практическая конференция**

**"Проблемы передачи педагогического опыта в свете ФГОС"**

**Докладчики: Давыдова Юлия Григорьевна  
и Бажина Ирина Викторовна  
МБОУ «СОШ № 93», г. Новокузнецк**

**Доклад: Физическая рекреация**

**Физическая рекреация** (рекреация — отдых, развлечение) — использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, физический труд и т.п.) в целях физического развития и укрепления здоровья. Особенностью ее является полное подчинение интересам, вкусам, наклонностям данного человека или группы людей. В связи с этим — полная свобода выбора вида и характера занятий, их периодичности и продолжительности, времени суток, содержания, средств, методов и форм организации. Здесь человек сам конструктор и архитектор, методист и тренер, контролер и ответчик. Все это как раз и является одним из критериев и показателей его общей и физической культуры.

Общая цель физической рекреации — укрепление физического и психического здоровья, создание базы для плодотворного умственного и физического труда. Частные 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 и праздничные дни могут продолжаться несколько часов.

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

**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 — быть стройной, гибкой, изящной, привлекательной, 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, эспандеры и т.п.), так и специальных тренажеров. Как мужчины, так и женщины зачастую озабочены сгонкой веса, в чем им так же помогают физические упражнения.

**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 непрофессионального физкультурного образования, так и в группах здоровья, физкультурно-оздоровительных центрах.

Весьма важной задачей и стимулом для занятий физическими упражнениями 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.

Многим видам физической рекреации сопутствует большое удовольствие от двигательной деятельности. Это связано прежде всего с различными играми (с мячом, шайбой, воланом, шарами и т.п.). Их высокая эмоциональность является большим стимулом для занятий физическими упражнениями. Они проводятся как стихийно, самостоятельно, по инициативе самих играющих, так и в группах, секциях, командах.

Развитие индивидуально привлекательных физических способностей. Одни — «качают» силу, другие развивают по преимуществу гибкость, третьи — выносливость и т.д. В целом же люди развивают в комплексе все свои физические способности и бытовые двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, метания), овладевают новыми для них — гребля, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, бег на коньках, владение ракеткой и т.п.

За последние годы появились новые увлечения, которые носят рекреационный характер — дельтаплан, летающие тарелки, виндсерфинг, аэробика, шейпинг и т.п. Средствами физической рекреации являются любые физические упражнения, игры, развлечения, а также рекреационный спорт, который удовлетворяет указанные выше потребности. Занятия им организуются в вузах и средних специальных учебных заведениях, на фабриках и заводах, предприятиях и учреждениях, в офисах, фирмах, различных организациях. Главной его целью является организация досуговой деятельности в интересах укрепления здоровья, а не достижение предельных показателей в двигательной деятельности.

Физическая рекреация может осуществляться в организованных формах. Однако зачастую она не нуждается в них. Ее содержание и формы легко могут быть приспособлены к потребностям и возможностям любой общественной среды — одиночек или группы людей, их пола, возраста и внешним условиям и субъективным потребностям каждого занимающегося. Главное ее значение состоит в том, что она, удовлетворяя потребности людей в двигательной деятельности, создает предпосылки для нормального функционирования человеческого организма в других видах деятельности (учеба, труд).