

характерного танца в совокупности с дыхательной гимнастикой, гимнастикой для глаз и пальчиковой гимнастикой и производственной гимнастикой в режиме учебного дня.

Нами были созданы педагогические условия, позволяющие эффективно внедрять в физическую культуру элементы эстетической образовательной среды, соотносимой с сущностью традиционного прикладного искусства и стимулирующей студентов к творческим проявлениям в области декоративно-прикладного искусства, а также погружение на занятиях по физической культуре в атмосферу национальной культуры и приобщение к ее эстетическим ценностям.

Таким образом, обоснована необходимость интеграции средств основной гимнастики и элементов народно-характерного танца в профессионально-прикладной физической подготовке образовательных учреждений декоративно-прикладного профиля.

Впервые разработана комплексная программа с использованием средств основной гимнастики и элементов народно-характерного танца, направленная на повышение работоспособности специалистов декоративно-прикладного искусства и учитывающая специфику данной профессии.

Определены и обоснованы педагогические приемы повышения профессионально-прикладной физической подготовки будущих художников декоративно-прикладного искусства, способствующие развитию традиций народных художественных промыслов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ведерникова, Н.М. Особенности развития современного русско-народного искусства / Н.В. Ведерникова. – М. : Москва, 1991. – 19 с.
2. Максимович, В.Ф. Профессиональное образование в народных художественных промыслах / В.Ф. Максимович. – М. : Москва, 1989. – 35 с.
3. Уткин, П.И. О предметной сущности и художественном содержании изделий народных промыслов / П.И. Уткин. – М. : Москва, 1992. – 26 с.
4. Васельцова, И.А. Формирование компонентов психофизического потенциала в системе профессионально-прикладной физической подготовки студентов транспортного вуза // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 5 (63). – С. 9-13.
5. Кивихарью, И.В. Основные положения методики формирования профессионально-значимых физических качеств студенток колледжа высшей школы народных искусств вуза // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 3 (61). – С. 59-64.
6. Венгерова, Н.Н. Сретчинг как средство изменения соматического здоровья девушек 17-18 лет, обучающихся в вузе вуза / Н.Н. Венгерова, О.Е. Пискун, С.А. Возовиков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 4 (50). – С. 29-33.

**Контактная информация:** zavkaf@mail.ru

УДК 796.07; 796.034.2

#### **ОРГАНИЗАЦИЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА НАСЕЛЕНИЯ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ**

*Якуб Камбалетович Коблев, доктор педагогических наук, профессор, ректор,*

*Айвар Казбекович Хашиканок, старший преподаватель,*

*Институт физической культуры и дзюдо*

*Адыгейского государственного университета*

*г. Майкоп*

#### **Аннотация**

В статье охарактеризованы основы организации физкультурно-рекреационной работы в

микрорайоне на базе средней общеобразовательной школы как систематической деятельности, интегрирующей воспитательную работу, работу с родителями, внеклассное физическое воспитание.

**Ключевые слова:** физкультурно-активный семейный отдых, физическая рекреация.

**ORGANISATION OF THE ACTIVE LEISURE OF THE POPULATION  
DOMICILIARY BY MEANS OF PHYSICAL RECREATION**

*Jakub Kambaletoich Koblev, the doctor of pedagogical sciences, professor, rector,*

*Ajvar Kazbekovich Hashkanok, the senior teacher,*

*Institute of Physical Training and Judo of Adygea State University*

*Maikop*

**Annotation**

The article characterizes the bases of the organization of physical culture recreational work in micro district on the basis of an average comprehensive school as the regular activity integrating educational work, work with parents, out-of-class physical training.

**Keywords:** physical culture active family rest, physical recreation.

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 [1,3].

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 [6,19].

Общеобразовательные школы – это учреждения, в которых наличествуют специалисты по физической культуре и спорту, есть определенная материально-техническая база, необходимая для проведения физкультурно-рекреационных мероприятий. Следовательно, целесообразна организация активного отдыха населения средствами физкультурно-рекреационной деятельности на базе общеобразовательных школ и, соответственно, силами педагогов по физической культуре.

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 СОШ, 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 [9,14].

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 [14] 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 [9]. 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 т.п. мероприятиях [9,14].

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 образовательных, и воспитательных проблем и задач [14]. «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 по физической культуре и спорту, следит за соблюдением режима, вовлекает учащихся в спортивные кружки и секции, осуществляет связь с семьей» [14, 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 [14,16]. 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.

Мы предлагаем рассматривать физкультурно-рекреационную работу школы как систематическую деятельность, интегрирующую три направления: воспитательная работа, работа с родителями, внеклассное физическое воспитание.

Для определения содержания физкультурно-рекреационной деятельности необходимо опираться на соответствующие предпочтения, интересы и потребности населения. Эффективность организованной физкультурно-рекреационной деятельности определяется по показателям, связанным с сущностью и функциями физической рекреации, а также с конкретными поставленными задачами.

Исходя из признаков, аспектов и видов физической рекреации, можно выделить 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.

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 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;

- 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 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 необходимо разработать соответствующие анкеты.

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

Т.Д. Джаров отмечает, что уровень общей физкультурно-спортивной активности населения зависит от степени соответствующей информированности, наличия определенных знаний в области физической культуры и спорта [7]. 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 составляющей, которые находятся в динамическом единстве. Эмоциональная составляющая является косвенным показателем потребности, ее интенсивности [7]. Следовательно, чтобы информация о значимости активного отдыха сыграла рекламно-

популяризаторскую 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 не медикаментозных 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) Организационный 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 (физических, психических, интеллектуальных) сил человека. И.В. Зорин [7] отмечает, что по функциям в процессе воспроизводства жизненных сил человека рекреацию можно подразделить на простую (компенсация) и расширенную (развитие сил). В реальной жизни 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.[8]

Мы считаем, что 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.

Исходя из результатов проведенного нами анкетирования 300 школьников (учащиеся вторых, пятых и восьмых классов) и их родителей, основными физкультурно-рекреационными ожиданиями и предпочтениями населения являются следующие:

- 1) Место, время, периодичность и продолжительность:
  - Близость места проведения мероприятий к дому. Место проведения большинства мероприятий выбрана территория 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 выбраны воскресные дни (организация семейного активного отдыха), в период каникул мероприятия проводятся для школьников – ежедневно, для всей семьи – в воскресенье.
  - Оптимальное количество и знакомый состав участников, продолжительность большинства мероприятий 1,5–3 часа. Мероприятия организуются отдельно для каждой параллели (в разное время), их средняя продолжительность – 2 часа (короткие мероприятия). Поскольку выявлено желание потенциальных участников в разовой (в среднем 1 раз в 2 – 2,5 месяца) организации более длительных физкультурных мероприятий (походов, физкультурно-спортивных праздников и т.д.), то предусмотрены и мероприятия длительностью 7–8 часов либо для всего контингента (совместные), либо для отдельных возрастных групп учащихся (и их семей) в разные дни (длительные ме-

роприятия).

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.).

Учитывая вышесказанное, эффективной станет реализация программы физкультурно-рекреационной деятельности, предполагающей:

– предварительную разъяснительно-пропагандистскую работу с потенциальными участниками;

– в учебный период: еженедельные физкультурно-массовые мероприятия выходного дня, включающие совместные (семейные) игры, конкурсы, соревнования, походы и т.д. в помещении и на свежем воздухе, доступные по времени, технической сложности и физическим нагрузкам;

– в период каникул ежедневные физкультурно-массовые мероприятия для школьников и семейные физкультурно-массовые мероприятия в выходные дни;

– обязательное включение в программу мероприятий развлекательной (показательные выступления, концертные номера участников) и организационной частей (обсуждение последних организационных моментов, разъяснение программы текущего мероприятия, завершение мероприятия).

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Абаскалова, Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе "школа-вуз": автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Абаскалова Н.П. – Барнаул, 2000. – 48 с.
2. Аванесова, Г.А. Культурно – досуговая деятельность : теория и практика организации : учебное пособие для студентов вузов / Г.А.Аванесова. – М. : Аспект Пресс, 2006. – 236 с.
3. Бальсевич, В.К. Здоровье в движении / В.К. Бальсевич. – М. : Советский спорт, 1998. – 48 с.
4. Бутенко, И.А. Качество свободного времени у богатых и бедных / И.А. Бутенко // Социс. – 1998. – № 2. – С. 44-56.
5. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М. : Советский спорт, 1996. – 203 с.
6. Выдрин, В.М. Физическая рекреация - вид физической культуры / В.М.Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физ. культуры. – 1989. – № 3. – С. 2-3.
7. Джаров, Т.Д. О влиянии некоторых средств массовой информации на развитие физической культуры и спорта среди учащейся молодежи / Т.Д. Джаров // Социальные проблемы физической культуры. , Сб. науч. работ. – М., 1975. – С. 21-23.
8. Зорин, И.В. Рекреационная сущность экологического туризма / И.В. Зорин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 11. – С. 12-15.
9. Кислова, Е.И. Взаимодействие семьи и школы [Электронный ресурс] / Е.И. Кислова // Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/410137/>
10. Коростелев, Н.Б. Слагаемые здоровья / Н.Б.Коростелев. – М. : Знание, 1990. – 120 с.
11. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека /

- Л.И. Лубышева ; Гос. Центр. ин-т физ. культуры. – М. : [б.и.], 1992. – 120 с.
12. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.В. Марков. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 320 с.
13. Орлов, Г.П. Свободное время и личность / Г.П. Орлов. – Свердловск : [б.и.], 1983. – 123 с.
14. Педагогика / под ред. Ю.К. Бабанского. – М.: Просвещение, 1983. – 610 с.
15. Рожков, П.А. Развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства [Электронный ресурс] / П.А. Рожков // Режим доступа: <http://www.erudition.ru>.
16. Рузиев, А.А. Физическая культура и спорт в системе охраны и укрепления здоровья школьников / А.А. Рузиев // Физическая культура. – 2003. – № 3. – С. 22–24.
17. Рыжкин, Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации : учеб. пособие / Ю.Е. Рыжкин ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 1997. – 36 с.
18. Ульянова, М. Организация досуговой деятельности / М. Ульянова // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2000. – № 1 (45). – С. 45-48.
19. Performing fitness of professional female fencers as conditioned by their biological cycle / Wojnar J., Siarhei B., Nawarecki D., Wojciechowska-Maszkowska B. // Annales Universitatis Mariae Curie – Skłodowska. – Lublin, 2007. – Vol. LXII, Suppl. XVIII, N. 9, Sectio D. – S. 105 – 108.

**Контактная информация:** [rsv1302@mail.ru](mailto:rsv1302@mail.ru)

**УДК 797.21**

### **ИССЛЕДОВАНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ ДЕТЕЙ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА**

*Алла Владимировна Коришунова, тренер-преподаватель,  
Детская юношеская спортивная школа СКА,  
Александр Викторович Гусев, кандидат педагогических наук,  
старший преподаватель,  
Военный институт физической культуры,  
г. Санкт-Петербург*

#### **Аннотация**

В работе проведено исследование по определению основных характеристик техники плавания детей различного возраста (скорость, темп, «шаг», плотность гребка). Определены рекомендации по оптимальному построению тренировочного процесса в плавании детей различного возраста в зависимости от индивидуальных особенностей.

**Ключевые слова:** скорость плавания, темп плавания, «шаг» плавания, плотность гребка, тренировочный процесс.

### **RESEARCH OF THE CHARACTERISTICS OF SWIMMING TECHNIQUES OF CHILDREN AT DIFFERENT AGE**

*Alla Vladimirovna Korshunova, the trainer-teacher,  
Children's youthful sports school SKA,  
Alexander Viktorovich Gusev, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher,  
Military Institute of Physical Training,  
St.-Petersburg*

#### **Annotation**

The work carried out research on definition the basic characteristics of swimming techniques of children at different age (speed, rate, «step», density of stroke). The recommendations upon the opti-