Wpływ rekreacji ruchowej na życie dzieci i młodzieży

Liczba stron: 69

Rodzaj pracy: licencjacka
Rok oddania: 2010
Zawartość pracy:
WSTĘP……3

ROZDZIAŁ 1
TEORETYCZNE PODSTAWY WPŁYWU REKREACJI NA DZIECI I MŁODZIEŻ……5
1.1. Czas wolny i jego znaczenie w uprawianiu rekreacji……5
1.2. Rola rekreacji ruchowej w życiu dzieci i młodzieży……12
1.3. Rola szkoły podstawowej w rekreacji dzieci i młodzieży……18

ROZDZIAŁ 2
FIZJOLOGICZNE SKUTKI AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ……24
2.1. Pozytywny wpływ aktywności ruchowej na zdrowie dzieci i młodzieży……24
2.2. Zagrożenia wynikające z braku rekreacji ruchowej……29
2.3. Rekreacja ruchowa i jej znaczenie w profilaktyce i leczeniu wybranych chorób……33

ROZDZIAŁ 3
REKREACJA A PSYCHOLOGIA DZIECI I MŁODZIEŻY……41
3.1. Rozwój psychospołeczny dzieci i młodzieży……41
3.2. Znaczenie rekreacji dla osiągania równowagi psychicznej……50

ROZDZIAŁ 4
DOŚWIADCZENIE ORGANIZACJI REKREACJI RUCHOWEJ W SZKOLE PODSTAWOWEJ IM. M. SOŁTYSIAKA „BARABASZA” W DALESZYCACH……55
4.1. Historia oraz oferta edukacyjna szkoły podstawowej ……55
4.2. Rodzaje przedsięwzięć rekreacyjnych organizowanych w szkole podstawowej ……9

ZAKOŃCZENIE……65
BIBLIOGRAFIA……67

W celu przedstawienia organizacji rekreacji ruchowej w placówce oświatowej wybrałam Szkołę Podstawową im. M. Sołtysika „Barabasza” w Daleszycach, ponieważ będąc dzieckiem uczęszczałam do tej szkoły. Ponadto z własnego doświadczenia wiem, jakie rodzaje przedsięwzięć rekreacyjnych są w niej organizowane. Dodatkowym czynnikiem dokonanego wyboru było to, iż placówka ta znajduje się najbliżej mojego miejsca zamieszkania.

Rekreacja ruchowa od dawna określana jest jako „sport dla wszystkich”, bez ograniczeń wiekowych, przeznaczana jest dla jak największych grup (masowość) oraz sprzyjać rekreacji sił i rozwijać postawy tzw. „dopingowe”.

Uprawianie rekreacji ruchowej niesie nieocenione wartości dla rozwoju młodego człowieka, stymuluje jego prawidłowy rozwój psychofizyczny, czy pozytywnych zachowań, zwiększa jego aktywną postawę we wszystkich dziedzinach życia. Jest to znacząca sprawa, jako, że życie współczesnego człowieka niesie wiele zagrożeń niszczących równowagę osobniczą.

„Wychowanie do rekreacji” należy wdrażać jak najwcześniej, gdzie najważniejszą rolę powinna odgrywać rodzina i najbliższe otoczenie dziecka. Później zadania te przejmuje szkoła i grupy rówieśnicze, które w wieku dojrzewania często są największym autorytetem dla młodego człowieka. Zadania te polegają głównie na zwiększeniu świadomości dziecka w tym zakresie. Do utrzymania dobrego zdrowia jest wymagany określony poziom aktywności ruchowej odpowiednio dozowany wysiłek fizyczny jest najbardziej skuteczna metodą zapobiegania wczesnej niesprawności.

Celem pracy jest dokonanie charakterystyki wielkości wpływu rekreacji ruchowej na życie dzieci i młodzieży. Dodatkowym celem jest przedstawienie rodzajów rekreacji ruchowej oraz jej organizacji w Szkole Podstawowej im. M. Sołtysika „Barabasza” w Daleszycach.

Praca składa z czterech podstawowych rozdziałów zawierających podrozdziały, a także wstępu oraz zakończenia.

Rozdział pierwszy prezentuje teoretyczne podstawy wpływu rekreacji ruchowej na dzieci i młodzież szkolną. Przedstawiono w nim zagadnienia związane z czasem

wolnym, rolą rekreacji w życiu młodzieży, a także rolę szkoły podstawowej w rekreacji dzieci i młodzieży.

W rozdziale drugim dokonano charakterystyki fizjologicznych skutków aktywności ruchowej na organizm dzieci i młodzieży. Zaprezentowano pozytywny wpływ aktywności ruchowej oraz zagrożenia wynikające z braku rekreacji ruchowej na zdrowie dzieci i młodzieży. Dodatkowo przedstawiono znaczenie rekreacji ruchowej w profilaktyce i leczeniu wybranych chorób.
Rozdział drugi prezentuje wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka, Przedstawiono zależność rekreacji od takich czynników, jak: wydolności fizycznej, poziomu stresu oraz wieku. Ponadto scharakteryzowano następstwa ograniczonej reakcji ruchowej.

W rozdziale trzecim zaprezentowano zależność rekreacji ruchowej na psychologię dzieci i młodzieży. Przedstawiono rozwój psychospołeczny, a także znaczenie rekreacji ruchowej w osiągania równowagi psychicznej dzieci i młodzieży.

Rozdział czwarty przedstawiono organizację rekreacji ruchowej w Szkole Podstawowej im. M. Sołtysika „Barabasza" w Daleszycach. Zaprezentowano także charakterystykę szkoły, a także rodzaje przedsięwzięć rekreacyjnych oraz sposoby organizacji rekreacji ruchowej w szkole.

W trakcie opracowywania pracy wykorzystano podstawową literaturę specjalistyczną z zakresu rekreacji ruchowej dzieci i młodzieży, tj.. publikacje autorstwa J. Kopczyńskiej-Sikorskiej, T. Koszczyca, A. Michalskiego, I. Obuchowskiej oraz inne.

To jest gotowa, obroniona praca. Gdyby chcieli Państwo zlecić napisanie zupełnie nowej pracy, to zapraszamy na stronę pisanie prac - sprawdzony serwis!