

тренера чи інструктора без оплати наданих послуг, сімнадцятий (5,9%) – займався у будинках відпочинку, санаторіях та курортах.

В ході дослідження не було виявлено суттєвих відмінностей стосовно форм залучення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності між жінками та чоловіками різних вікових груп. Подальшим етапом дослідження може бути розробка програми залучення державних службовців до оздоровчо-рекреаційних занять, спрямованої на подолання проблем гіподинамії, пов'язаної із основної діяльністю.

Література

1. Баженов Є. В. Актуальні проблеми залучення державних службовців до оздоровчо-рекреаційної рухової активності / Є. В. Баженов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 34–40.
2. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні: дис. ... д-ра наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 / Дутчак Мирослав Васильович. – К., 2009. – 457 с.
3. Приступа Є. Н. Фізична рекреація: навч. посібник / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець, П. М. Мартин та ін. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.

Благій О. Л., к.пед.н., доцент;
Кадієва М.В.;
Стрижак А.О.

Національний університет фізичного виховання та спорту України

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ СКЕЛЕЛАЗІННЯ В РЕКРЕАЦІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Актуальність розробки та впровадження рекреаційно-оздоровчих технологій зумовлена потребою суспільства у залученні дітей до рухової активності, підвищенні рівня їх здоров'я і відсутності системи науково-методичної підтримки цього процесу[1].

Оздоровчо-рекреаційні заняття відіграють велику роль у житті сучасної людини, так як вони сприяють збереженню здоров'я, покращенню фізичної підготовленості, підвищенню рівня працездатності та заповненню дозвілля населення. Теоретичні дослідження і практика фізичного виховання підростаючого покоління свідчать про значне зниження рівня здоров'я дітей молодшого шкільного віку [2, 3].

Впровадження нових форм організації рухової активності, а саме скелелазіння, в якому в повній мірі враховані вікові та індивідуальні особливості, а також адекватні потреби в русі, матимуть позитивний вплив на фізичний розвиток, підготовленість і стан здоров'я школярів.

Скелелазіння (англ. Rockclimbing) – вид спорту і вид активного відпочинку, який полягає в лазінні по природному (скелі) або штучному (скалодром) рельєфу. В скелелазінні виділяють наступні види змагань:

лазання на швидкість (англ. speed climbing), трудність (англ. leadclimbing) та болдеринг (англ. bouldering – лазання по валунах).

Змагання на швидкість визначаються як змагання із скелелазіння з нижньою страховкою, спрямовані на подолання трас середньої складності з максимальною швидкістю. Змагання на трудність – змагання із скелелазіння з нижньою страховкою, де досягнута висота визначає результат учасника.

Боулдеринг — різновид змагань що полягає у проходженні серії коротких, але дуже складних трас. На відміну від інших видів скелелазіння здійснюється без використання мотузок, карабінів і інших страхувальних пристосувань. Щоб зменшити ризик отримання травми від падіння, скелелазі не піднімаються вище, ніж 3-5 метрів над землею (у деяких випадках до 7 метрів). Для страховки використовуються спеціальні мати або ж напарник, стоячи знизу страхує руками.

Скелелазіння активно розвивається як вид спорту, у 2020 році скелелазіння буде представлено на Олімпійських Іграх в Токіо (Японія).

Заняття скелелазінням сприяють раціональному використанню дозвілля і є популярними серед дитячого контингенту. Заняття на скелелазних стендах проводилися як окремо, так і як компонент комплексної рекреаційно-оздоровчої програми, наприклад у мотузковому парку. В спеціальній літературі представлено роботи, присвячені технічній та фізичній підготовці в скелелазінні [4, 5], однак недостатньо вивчені питання використання засобів скелелазіння в рекреаційній діяльності дитячого контингенту. Потребують розробки педагогічні умови ефективної організації занять скелелазінням у процесі рекреаційної діяльності дітей молодшого шкільного віку. Не розкриті питання впливу занять скелелазінням на емоційний та психологічний стан дітей. Тому вивчення особливостей впровадження засобів скелелазіння в рекреаційну діяльність дітей молодшого шкільного віку є актуальним та потребує подальшої розробки.

Література

1. Андреева О.В. Підходи щодо технологізації оздоровчо-рекреаційної діяльності різних груп населення. / О.В. Андреева, Т.Ю. Круцевич, О. Л. Благій // Зб. наук. праць «Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти». – Переяслав-Хмельницький, 2016. – С.364–371.

2. Гончарова Н. М. Обґрунтування та розроблення рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму та орієнтування для дітей молодшого шкільного віку / Н. М. Гончарова, Г. О. Бутенко // Педагогіка та психологія, 2015. - №11. - С. 26-32.

3. Дубогай О. Д. Здоров'язбереження школярів у системі освітньо-рухового навчання / О. Д. Дубогай // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. - Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 3К 1 (70) 16. – С. 366-371.

4. Ломанцев Д.Ю. Модельные характеристики специальной физической подготовленности скалолазов, специализирующихся в лазании на трудность : дис. ... канд. пед наук : спец. 13.00.04 / Д. Ю. Ломанцев.; СГУФКС. – Омск, 2011. – 194 с.

5. Репко О.О. Розвиток швидкісно-силових якостей студентів університетів у процесі занять із скелелазіння: автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. пед. наук.: спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / О.О. Репко; Луганський нац. ун-т ім. Т. Шевченка– Луганськ, 2014. – 21 с.

Беседа Н. А., к.пед.н.;
Василів З. В., студентка групи 602- ГЗ
*Полтавський національний технічний університет
імені Юрія Кондратюка*

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Особливої актуальності в Україні й світі набуває проблема здоров'язбереження осіб різних груп населення, підвищення їх працездатності та якості життя. Зазначимо, що якість життя населення є основним показником розвитку суспільства. Водночас, як зазначають Павлова Ю., Томенко О. та ін., сучасна наукова спільнота розглядає якість життя як багатоаспектне медико-соціальне явище.

Відомо, що проблема збереження і зміцнення здоров'я нерозривно пов'язана з медичними, екологічними та соціально-економічними чинниками. «Безсумнівно, економічна криза в країні, погіршення екологічного стану, нераціональне використання природних ресурсів, поширення шкідливих звичок – це далеко не повний перелік несприятливих явищ і процесів, що негативно позначаються на здоров'ї людини, особливо в молодому віці» [2, с. 1].

Зазначимо, що зміцненню фізичного, психічного і соціального здоров'я громадян значно сприяє застосування сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій, зокрема фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів. Усі названі технології об'єднують низка таких спільних ознак: доступність і дозування фізичних навантажень; проведення занять у час дозвілля; групові заняття під керівництвом тренера чи інструктора; зорієнтованість на збереження здоров'я людини й покращання якості її життя [1; 4].

Підкреслимо, що оптимізація рухової активності знижує рівень больових відчуттів, сповільнює і полегшує перебіг хронічних захворювань, підвищує енергійність, відновлює працездатність осіб різного віку. Таким чином змінюється світо- і самосприйняття людини, розвивається стресостійкість, формуються позитивні моделі поведінки.

Доказом перспективності оздоровчо-рекреаційних технологій є такі міжнародні проекти: «Дружне до велосипедистів місто» (Bicycle-friendly city, Австрія), «Ніколи не пізно, щоб зробити перший крок» (It is never too late to make the first step – lifestyle campaign, Австрія), «Велосипедом з передмістя» (Commuter cycling: measuring the intensity, Бельгія), «Популяризація спорту та рекреація для осіб літнього віку» (Popular Sports and Recreation for the Elderly, Ізраїль), «Програми фізичної