

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

ПІДГАЙНА В.О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ АКВА-РЕКРЕАЦІЇ В ДОЗВІЛЛЄВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ

Анотація. Стаття присвячена вивченню питання можливості організації та проведення оздоровчо-рекреаційних занять з використанням аква-рекреації для юнаків 16-17 років. На основі аналізу науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет авторіві вдалося визначити основні напрямки та пріоритети використання аква-рекреації для подальших досліджень.

Ключові слова: аква-рекреація; дозвілля; мотивація.

Вступ. На сучасному етапі розвитку системи освіти все дедалі гостріше постають проблеми рухової активності школярів. Погіршення екології, неповноцінне харчування, негармонійне чергування праці та відпочинку спричиняють системне погіршення здоров'я дітей, що навчаються у загальноосвітніх школах. А найголовнішим є те, що на уроках фізичної культури вчителі не в змозі цілком нівелювати негативний вплив цих факторів, натомість, часто проведення часу на цих заняттях є додатком до всіх вищезазначених причин. Тому, потрібно впроваджувати нові ефективні методика для підвищення мотивації учнів до рухової активності задля забезпечення покращень показників здоров'я [2,7].

Проблема мотивації до оздоровчих занять, розглядається багатьма відомими психологами і педагогами. Саме ними була піднята проблема: як підвищити у дитини інтерес до фізичних вправ, тобто сформувати мотив.

Присутність вмотивованого залучення до рухової активності дітей всіх вікових категорій є недостатньою, щоб до завершення шкіл вони усвідомлено займались оздоровленням власного організму та вели здоровий спосіб життя [8].

Мета: вивчити підходи до побудови програм оздоровчих занять для юнаків старшого шкільного віку і особливості використання видів аква-рекреації в програмах оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково методичної літератури та документальних матеріалів; компаративний метод, логіко-теоретичний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Системний аналіз фахової літератури з проблеми долідження визначає, що в період навчання в школі здоров'я дітей суттєво погіршується. При вступі до школи проблеми зі здоров'ям присутні у 10-20 % учнів, а вже наприкінці початкової школи – до 50-60 %, тільки 20 % школярів України може вважатися здоровими, решта мають різні відхилення у стані здоров'я [7].

Великий обсяг навчального навантаження учнів старших класів призводить

до систематичного накопичення втоми, що негативно відбивається на загальному стані їхнього здоров'я. Тому питання про відновлення розумової та фізичної працездатності, підтримання здоров'я та вдосконалення фізичного розвитку стає надзвичайно актуальним [3,6].

Незважаючи на наявні наукові дослідження, в яких розглянуто інноваційні підходи до організації роботи старшокласників з фізичного виховання у позаурочний час, питання підвищення вмотивованого залучення до рухової активності юнаків не є достатньо вивченим та обумовлює актуальність дослідження.

Для вирішення проблеми, нами було запропоновано використовувати різні види оздоровчо-рекреаційної діяльності з елементами активного відпочинку на воді як засобу підвищення низької мотивації та фізичного стану юнаків [1].

Такі заняття проходять одночасно в двох середовищах — повітряному і водному, на природних та штучних водоймах та в змінених погодних умовах, що робить їх засобом оздоровлення, загартування, підвищення сили і витривалості [6;7]. Завдяки впливу на всі механізми кисневого забезпечення організму заняття є універсальним видом аеробної роботи [2;3]. Ритмічні рухи і дихання, вплив сонячної радіації та водно-повітряного середовища, стимулюють рефлекторні термо-регуляційні механізми, мобілізують імунні процеси, підвищують стресостійкість організму, сприяють нормалізації психоемоційного стану.

Проте, не дивлячись на всі вище перераховані фактори, ми змушені визнати, що такий вид аква-рекреації, як оздоровчо-рекреаційні заняття веслуванням, не є популярним в нашій країні [5]. Причинами можна назвати переважне спрямування не на масовий спорт, а на спорт вищих досягнень, недостатнє висвітлення в інформаційних засобах, відсутність кваліфікованих фахівців, відсутність єдиної структури управління видами веслувального спорту, відсутність рекреаційно-спортивних веслувальних клубів [4].

Ґрунтуючись на досвіді країн, таких як Англія, Канада, де веслування є національним видом спорту, можна стверджувати про ефективність такої організації як рекреаційно-спортивний веслувальний клуб. Різноманітні програми для різного контингенту запропоновані фахівцями даних клубів дозволяють одночасно вирішувати завдання оздоровлення, активного відпочинку та спортивної діяльності [4].

Висновки. Системний аналіз, представлених у спеціальній науково методичній літературі даних свідчить про значний інтерес дослідників до проблеми використання нових методик оздоровчо-рекреаційних занять для дітей шкільного віку. Однак, численні публікації з цієї тематики або суперечливі, або торкаються лише окремих аспектів досліджуваної проблеми. Причому оцінка їх результатів носить фрагментарний характер, а багато питань вивчені не пропорційно. Так, поряд з глибокими і всебічними даними про вплив традиційних фізичних вправ на організм осіб шкільного віку, недостатньо розроблені аспекти регламентації рухової активності, визначення нормативних параметрів фізкультурно-оздоровчих занять на основі привабливих і доступних видів рекреації, які на сьогоднішній день отримали широке поширення в зарубіжних країнах.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку і наукове обґрунтування програми занять аква-рекреацією під час дозвілля з юнаками 16-17 років, спрямованих на підвищення мотивації та корекцію їх фізичного стану.

Список використаної літератури:

1. Андрєєва О.В. Характеристика базових категорій фізичної рекреації/ О.В.Андрєєва// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.-2009. - №9. - С. 7-11.
2. Благій О.Л. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури/О.Л. Благій//Спортивний вісник Придніпров'я,- Дніпропетровськ.2008.- №1.-С. 3-7.
3. Благий А.Л. Программирование занятий оздоровительной направленности / А. Л. Благий // Вуз, здоровье. Интеллект: биоинформационные оздоровительные технологии: Материалы I Международной научно-практической конференции, 26-28 сентября 2001 г./ Волгоградский государственный университет. – Волгоград, 2001. – С. 160-161.
4. Дутчак М.В. Система залучення населення до рухової активності в Україні у другій половині ХХ ст./ М.В. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту.- Київ : Олімпійська література,2007.-№ 4.-С. 45-54.
5. Єременко Н. Характеристика водних видів спорту як засобів оздоровлення/ Наталія Єременко “Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю” (Львів ,16-17 лютого 2012р.) / МОНМСУ, Львівський ДУФК – Львів,2012.-С. 216-219.
6. Иващенко, Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Київ : Науковий світ, 2008. – 200 с.
7. Круцевич, Т. Ю. Программирование занятий в физическом воспитании школьников/Т. Ю. Круцевич//Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : збірка наукових статей / за ред. С. С. Єрмакова; ХДАДМ (ХХІІІ). – Харків, 2000. – № 19. – С. 41-47.
8. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития/ В.С.Мухина. – М.: Академия, 2009. – С. 127.