Человек есть личность не по природе, а по духу [5]. Учитель может сделать для сохранения и укрепления здоровья школьников больше, чем работник системы здравоохранения, так как учитель имеет возможность предупреждения, профилактики заболевания путем привития навыков здоровьесберегающей компетентности и желания заниматься физической культурой и спортом, а врач имеет дело (наряду с другими объективными факторами) только с последствиями неправильного образа жизни.

Список литературы:

1. Зайцев. Г.К. Школьная валеология.// Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей. 2-е издание. СПб. : Акцидент, 1998 – 159 с.
2. Лихачев. Б.Т Педагогика // Курс лекций: Учебное пособие для студентов ВУЗ. М. : Юрайт, 1998 – 464 с.
3. Непомнящая Н. И. Становление личности ребенка. М. : Педагогика, 1992 – 160 с.
4. Соковня-Семенова И. И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учебное пособие: для студентов ССУЗ. М. : Изд-во “Академия”, 1999 – 208 с.
5. Соловейчик С. Л. Педагогика для всех. М. : Изд. Первое сентября, 2000, с 496
6. Нравственность. Здоровье. Семья: Методическое пособие для учителя. Часть I . Основы нравственного выбора. Отв. ред. А. С. Белкин. Екб : Изд-во УрГУ, 2000 – 280 с.
7. Нравственность. Здоровье. Семья: Методическое пособие для учителя. Часть II . Ценностные ориентации семьи. Отв. ред. А. С. Белкин. Екб : Изд-во УрГУ, 2001 – 324 с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АКВА-РЕКРЕАЦІЄЮ НА РІВЕНЬ МОТИВАЦІЇ ТА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ ПІД ЧАС ДОЗВІЛЛЄВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Підгайна В. О.
наук. керівник – д.фіз.вих., проф. Андрєєва О.В.,
Національний університет фізичного виховання та спорту України

Анотація. В статті розглянуто можливі шляхи застосування аква-рекреації в процесі фізкультурно-оздоровчих занять для юнаків 16-17 років. На основі аналізу науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет вдалося визначити основні напрямки та пріоритети використання аква-рекреації для подальших досліджень. Застосування таких фізкультурно-оздоровчих занять дозволить вирішити ряд актуальних проблем у сучасному молодіжному дозвіллі.

Ключові слова: аква-рекреація, дозвілля, мотивація та інтерес.

Вступ. Найбільша цінність для людини – це її життя і здоров’я. Питання формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя є актуальними на сьогоднішній день. Переважна більшість підлітків в Україні мають значні відхилення в стані здоров’я, близько половини – незадовільну фізичну підготовку. Важливим засобом попередження захворювань учнів, зміцнення

їхнього здоров’я, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості є рухова активність, яка виявляється в посиленій фізичній діяльності учня уроках фізичною культурою та в позаурочний час. Рухова активність є характерним чинником здорового способу життя учня, що визначає спрямованість його здібностей, знань, навичок, прагнень, концентрацію вольових зусиль на реалізацію навчальних потреб та фізкультурно-спортивних інтересів. Формування мотивів до занять є важливою потребою суспільства, бо систематичні заняття фізичною культурою сприяють розвитку основних фізичних якостей, вихованню волі, сміливості, наполегливості, позитивно впливають на зміцнення здоров’я, підвищують розумову працездатність і соціальну адаптацію.

В умовах сучасних соціально-економічних перетворень в Україні здоров’я української нації належить до рангу пріоритетних ідеалів і національних інтересів. Із розвитком суспільства й сучасних технологій змінюється ставлення й до фізичної культури. У зв’язку зі збільшенням часу, який підростаюче покоління проводить у положенні сидячи за уроками, перед монітором комп’ютера та телевізором, зростає потреба в мотивації учнів до занять фізичними вправами в режимі шкільного дня, а також у вільний від навчання час.

Одне із центральних місць в суспільному розвитку займають проблеми збереження генофонду нації, формування здорового підростаючого покоління, підготовка дітей, підлітків та молоді до повноцінного самостійного життя. На сучасному етапі розвитку нашого суспільства, коли гостро стоїть проблема здоров'я населення, особливе значення набуває вдосконалення системи освіти і формування здорового способу життя школярів [1, с. 24; 2, с. 98; 4, с. 56].

Сучасні соціально-економічні умови висувають підвищені вимоги до фізичного стану людей. Сьогодні у сфері рекреації та оздоровчої фізичної культури відбувається активне впровадження в практику нових, нетрадиційних технологій для досягнення та підтримки оптимального фізичного стану людини.

Період юнацтва – це час бурхливого розквіту фізичних і інтелектуальних здібностей, формування тілесної краси і рухової досконалості. Це період значних змін фізичних, психічних і соціальних аспектів поведінки, способу життя [4, с.18-19; 5, с. 68].

Дослідження поведінки юнаків, пов'язаної з їх здоров'ям, має суттєве значення для розробки відповідних ефективних фізкультурно-оздоровчих програм, збереженню здоров'я дітей шкільного віку.

Вивчення проблем формування фізичної активності юнаків 16-17 років, з врахуванням особливостей їх психічного і фізичного стану займає одне із важливих місць в об'єктивізації змісту процесу фізкультурної освіти підростаючого покоління [2, с.113-115].

Мета - вивчити підходи до побудови фізкультурно-оздоровчої програми 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. У шкільному віці спеціально організована рухова активність може здійснюватися як обов'язкова, регламентована програма фізичного виховання у школі, так і добровільна у вільний від навчання час у вигляді фізкультурно-оздоровчих занять. Добові потреби в рухах підлітків задовольняються в середньому на 18-22 %, тому й дефіцит складає приблизно 80 %. Це призвело до негативних наслідків для здоров'я школярів. Так, за офіційними даними Міністерство охорони здоров'я України, 50 % учнів мають функціональні відхилення в діяльності різних систем організму: серцево-судинної системи, захворювання органів травлення, ендокринної системи. До часу випуску зі школи у багатьох старшокласників спостерігаються відхилення у стані здоров'я. За останні п'ять років у загальноосвітніх школах зросла кількість учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. У 56 % дітей низький рівень фізичного здоров'я, 36 % - нижче середнього й середній і лише 7,5 % - високий. Збільшилась кількість школярів з психічними розладами, та з порушенням постави. Це зумовлюється дією цілої низки несприятливих чинників, з-поміж яких головний – недостатня рухова активність, яка трактується як діяльність індивідуума, що спрямована на досягнення фізичної досконалості. Впродовж життя рухова активність має різне значення. Так, у дитячому віці вона забезпечує нормативний розвиток організму, сприяє повній реалізації генетичного потенціалу, підвищує опірність захворюванням.

Саме тоді, коли проходить становлення організму, він найбільш чутливий до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища, у тому числі й обмеженої рухової активності, що призводить до виникнення гіпокінезії (нестача рухів) та гіподинамії (нестача фізичних навантажень).

Сьогодні ці питання висвітлюються у державних документах: закон України "Про освіту", "Про фізичну культуру і спорт", "Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні" поставлена мета створити умови, за яких будуть покликані до життя творчі сили молодої особистості, відкриває простір до її активної самореалізації.

Вище зазначене обумовлює актуальність теми, яка пов'язана з необхідністю теоретичного, методичного обґрунтування концептуальних основ рухової активності старшокласників після навчального процесу.

Системний аналіз фахової літератури з проблеми дослідження визначає, що в період навчання в школі здоров'я дітей суттєво погіршується. 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; 5].

Наявні наукові дослідження, в яких розглянуто досить цікаві, інноваційні підходи до організації роботи старшокласників з фізичного виховання у

позаурочний час, питання покращення стану здоров'я та підвищення вмотивованого залучення до рухової активності юнаків не є достатньо вивченим та обумовлює актуальність дослідження.

Для вирішення проблеми, нами було запропоновано використовувати інноваційні види оздоровчо-рекреаційної діяльності з елементами різних видів веслування як засобу підвищення низької мотивації та фізичного стану юнаків [1].

Заняття веслуванням проходять одночасно в двох середовищах — повітряному і водному, в змінених погодних умовах, саме ці фактори роблять їх не лише дієвими фізкультурно-оздоровчими тренуваннями, а й засобом оздоровлення, загартування [3; 5]. Завдяки впливу на всі механізми кисневого забезпечення організму заняття веслуванням є універсальним видом аеробної роботи. Ритмічні рухи і дихання, вплив сонячної радіації та водно-повітряного середовища мобілізують імунні процеси, підвищують стресостійкість організму, сприяють нормалізації психоемоційного стану.

Проте існує проблема в реалізації таких занять, 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 та найголовніше – відсутність фінансування таких структур [4].

Вивчаючи наукові роботи зарубіжних авторів та дивлячись на досвід 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].

Дослідження поведінки юнаків, що були проведені багатьма науковцями, такими, як Г.О. Єсіонова; К.С. Горбаченко, свідчать, що вона тісно пов'язана з їх здоров'ям та має суттєве значення для розробки відповідних ефективних програм фізкультурно-оздоровчої спрямованості для старшокласників.

Вивчення проблем формування фізичної активності школярів з врахуванням особливостей їх психічного і фізичного стану займає одне із важливих місць в об'єктивізації змісту процесу фізкультурної освіти підростаючого покоління. Досліджувані аспекти тісно пов'язані з проблемами виховання здорового способу життя, який включає у собі такі компоненти: режим навчання, організація вільного часу, гігієну, звичне харчування, шкідливі звички і фізичну активність.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури з проблеми дослідження свідчить про значний інтерес до питань організації оздоровчо-рекреативної діяльності для підвищення мотивації і рівня фізичного стану школярів з використанням різних видів рухової активності. Особливу увагу

фахівці акцентують на можливості використання засобів водних видів рекреації. Головні переваги занять: тренування проводяться на відкритому повітрі, постійний контакт з природними факторами – сонце, повітря, вода; різноманітність у виборі засобів і методів у різних видах веслувального спорту. Після завершення дослідження школярі, які брали участь, переглянули своє ставлення до оздоровчо-рекреативних занять. І дійшли висновку, що активне дозвілля, як ніщо інше позитивно впливає на стан їх здоров'я, а також на їх емоційний стан і соціальне становище в суспільстві.

На думку науковців, однією з причин погіршення загального фізичного стану старшокласників є недостатня ефективність системи фізкультурно-оздоровчих занять в дозвіллєвій діяльності юнаків 16-17 років. Саме вона не сприяє зростанню їхньої фізичної підготовленості, фізичного здоров' я та оптимізації провідних фізіологічних систем організму (серцево-судинної та зовнішнього дихання).

Для вдосконалення процесу фізичного виховання школярів проведено досить велику кількість досліджень. У них експериментально обґрунтовано ефективність використання в традиційних програмах різних видів фізичних вправ (фітнесу, атлетичної гімнастики, футболу, баскетболу, легкої атлетики, різних видів єдиноборств та ін.) [1; 3; 4].

Аналіз літературних даних за темою дослідження дав підставу констатувати її недостатню вивченість. Більшість досліджень у цьому напрямі проведено серед школярів різного віку, які використовували в оздоровчих заняттях різні види рухової активності [5], але практично відсутні роботи щодо комплексного використання засобів аква-рекреації серед юнаків в процесі дозвіллєвої діяльності.

Актуальною проблемою є пошук і наукове обґрунтування таких засобів та форм фізкультурно-оздоровчих занять, які б відповідали українському менталітету та сучасним педагогічним положенням. Заняття аква-рекреацією можуть стати прекрасним засобом вирішення проблем мотивації до оздоровчих занять та підвищення рівня фізичного стану серед юнаків 16-17 років.

Висновки. У сучасних умовах державними пріоритетами, якими керується молодь, є зміцнення здоров'я, виховання відповідних мотиваційних і поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя. Основними принципами зміни системи фізкультурно-оздоровчих занять повинні бути розробки і реалізація ефективного наповнення її змісту. Необхідно шукати шляхи підвищення рухової активності школярів в позаурочний час, використовуючи нові та покращенні форми занять. Свідоме і добровільне підвищення фізичної підготовленості індивіда пов'язане з мотивацією та інтересом, на яких впливає безліч чинників як позитивних, так і негативних. У літературі недостатньо розглянуті дані про структуру цих чинників та особливості їх впливу на формування потребно-мотиваційної сфери школярів у сучасних умовах.

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 літератури:

1. Андрєєва О. В. Характеристика базових категорій фізичної рекреації / О. В.Андреєва // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.-2009. - № 9. - С. 7-11.

2. Благий А. Л. Программирование занятий оздоровительной направленности / А. Л. Благий // Вуз, здоровье. Интеллект: биоинформационные оздоровительные технологии: Материалы 1 Международной научно-практической конференции, 26-28 сентября 2001 г. Волгоградский государственный университет. – Волгоград, 2001. – С. 160-161.

3. 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.

4. 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 (ХХПІ). – Харків, 2000. – № 19. – С. 41-47.

5. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития /В. С.Мухина. – М. : Академия, 2009. – С. 127.

ЗДОРОВ’ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДІ ПРИ ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Согоконь О.А.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Анотація. У даній статті розглядаються закони здоров’язбереження та виокремлені структурні компоненти: змістовий, мотиваційно - ціннісний, операційно-діяльнісний, емоційно-вольовий і оцінювально-результативний, необхідні для досягнення поставленої мети щодо отримання певної професії та виконання життєво важливих програм.