

ПЕРЕДУМОВИ РОЗРОБКИ ПРОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ З ЕЛЕМЕНТАМИ АКВАРЕКРЕАЦІЇ

Підгайна В.О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

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 на 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, оскільки 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 [1,4].

Мета дослідження: вивчити підходи до побудови фізкультурно-оздоровчої програми занять для юнаків старшого шкільного віку і особливості використання видів акварекреації 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 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 [2, 4].

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.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури з проблеми дослідження свідчить про значний інтерес до питань організації оздоровчо-рекреаційної діяльності для підвищення мотивації і рівня фізичного стану школярів з використанням різних видів рухової активності. Особливу увагу фахівці акцентують на можливості використання засобів акварекреації, під якою розуміють будь-які види рухової активності, покликані відновити сили, використані в процесі навчальної діяльності. Заняття проходять переважно на відкритих водоймах, а в зимовий час – у басейнах. Основні види занять, що входять до акварекреації, це веслування та плавання, також можна використовувати різні ігри на воді [3].

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 стосуються лише окремих аспектів досліджуваної проблеми. Причому оцінка їх результатів має фрагментарний характер, а багато питань вивчені непропорційно.

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

Література

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. Благий А.Л. Программирование занятий оздоровительной направленности / А. Л. Благий // Вуз, здоровье. Интеллект: биоинформационные оздоровительные технологии: Материалы 1 Междунар. науч.-практ. конф., 26-28 сент. 2001г. / Волгоград. гос. ун. – 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 Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю” (Львів, 16-17 лют. 2012р.) / МОНМСУ, Львівський ДУФК – Львів, 2012 – С. 216-219.

4. Круцевич, Т. Ю. Программирование занятий в физическом воспитании школьника / Т. Ю. Круцевич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. ст. / за ред. С. С. Єрмакова; ХДАДМ (ХХІІІ). – Харків, 2000. – № 19. – С. 41-47.