

Розробка оздоровчо-рекреаційної програми для старшокласників

Роботу виконано на кафедрі **кінезіології** НУФВіСУ

Практика функціонування системи фізичного виховання в загальноосвітніх школах України виявила наявність суттєвого протиріччя між суспільним запитом щодо вдосконалення системи фізичного виховання учнів методами сучасних оздоровчо-рекреаційних систем та відсутністю науково обґрунтованих педагогічних механізмів їх поєднання з уроками фізичної культури. Найперспективнішим напрямом оптимізації фізичного виховання є впровадження розробленої програми, що містить три оновлені організаційні форми виховної роботи. Це дасть змогу підвищити значущість фізичної культури у формуванні здорового способу життя молоді, найбільш повно задовольнити її потреби та мотиви, створить можливості для пошуку нетрадиційних форм організації фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах рекреаційної діяльності.

Ключові слова: програма, рекреаційна діяльність, старшокласники.

Ковалева Н. В. Разработка оздоровительно-рекреационной программы для старшеклассников. Практика функционирования системы физического воспитания в общеобразовательных школах Украины показала наличие существенного противоречия между общественным запросом относительно усовершенствования системы физического воспитания учащихся методами современных оздоровительно-рекреационных систем и отсутствием научно обоснованных педагогических механизмов их сочетания с уроками физической культуры. Перспективным направлением оптимизации физического воспитания является внедрение разработанной программы, которая содержит три обновленные организационные формы воспитательной работы. Это позволит повысить значимость физической культуры в формировании здорового образа жизни молодежи, наиболее полно удовлетворит её потребности и мотивы, создаст возможности для поиска нетрадиционных форм организации физического воспитания, физкультурно-оздоровительной работы в условиях рекреационной деятельности.

Ключевые слова: программа, рекреационная деятельность, старшеклассники.

Kovalova N. V. Develop a Health and Recreation Programs for Seniors. The practice of the system of physical education in secondary schools of Ukraine have revealed the presence of significant contradictions between the public inquiry regarding the improvement of physical education students in modern methods of health improvement and recreation systems and the lack of research-based teaching mechanisms in combination with physical education lessons. Promising area of optimization of physical education is the introduction of the developed program, which contains three updated forms of organization of educational work. This will increase the importance of physical education in developing healthy lifestyles of young people that best meet their needs and motives, will make it possible to find non-traditional forms of organization of physical education, sport and recreation activities in a recreational activity.

Key words: program, recreational activities, high school students.

Постановка наукової проблеми та її значення. Сьогодні проблеми здоров'я молоді посіли чільне місце серед низки проблем, які спіткали виховну галузь на шляху перебудови суспільства. Зокрема, спостерігається зниження рівня фізичного здоров'я населення України, особливо дітей. Відомо, що в сучасних умовах розвитку суспільства значно зростає роль рекреаційної діяльності й спорту для розв'язання завдань оздоровлення та гармонійного розвитку дітей [4]. Згідно з даними вітчизняних і зарубіжних учених, здоров'я населення більш ніж на 50 % зумовлене способом життя людей, на 17–20 % – соціальними й природними умовами, такою ж мірою – спадковістю. На систему охорони здоров'я, його службу та заклади припадає близько 10 %.

Більшість досліджень свідчить, що використання різноманітних форм фізичної культури є надзвичайно ефективним для профілактики захворювань серед учнівської молоді, підвищення розумової та фізичної працездатності, організації корисного й цікавого дозвілля, боротьби зі шкідливими звичками (наркоманія, алкоголізм, паління) та їх профілактики, пізнання можливостей власного організму тощо [6, 1]. Отже, заохочуючи до регулярних занять фізичними вправами дітей і підлітків, ми формуємо основу для їхнього активного життя в майбутньому.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Водночас у сучасній навчально-методичній літературі питання змісту рекреаційно-оздоровчих занять висвітлено недостатньо. Більшість розроблених моделей розраховано на заклади освіти, які мають унікальну матеріальну базу, кадри, фінанси, що є недоступним для більшості навчальних закладів; такі підходи, зазвичай, тяжіють до визначених стратегій освіти і не відображають соціально-економічних та педагогічних особливостей сучасного

життя; більшість учителів не готова до реалізації здоров'язберігального та особистісно орієнтованого підходу до освіти учнів.

Отож, можна констатувати наявність наукової проблеми, яка полягає в недостатньому методологічному обґрунтуванні питань організації рекреаційно-оздоровчої роботи в загальноосвітній школі.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та розробка програми рекреаційно-оздоровчих занять для школярів старшого шкільного віку.

Для розв'язання поставлених завдань ми використали такі методи дослідження: аналіз наукової й науково-методичної літератури з питань рекреації й культурного дозвілля молоді; контент-аналіз документальних матеріалів; метод системного аналізу; соціологічні методи досліджень; педагогічні методи досліджень; методи математичної обробки даних.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз розвитку сучасної системи шкільної освіти в Україні показує, що, незважаючи на лавину новацій у системі навчання та виховання, галузі фізичного виховання вони мало стосуються. Навчально-виховний процес загальноосвітньої школи все більше перевантажується предметами, які розвивають тільки розумову діяльність, і при цьому зовсім не враховується ні зниження рівня фізичного розвитку сучасних дітей, ні постійне погіршення їхнього здоров'я. У той же час відхилення в шкільній практиці від мети фізичного виховання й зведення його до суто формального підходу, що спостерігається в останні роки, не тільки суперечить ідеї формування гармонійно розвиненої особистості, але й підсилює і без того критичний стан здоров'я школярів [1].

Вивчення наукових досліджень О. В. Андрєєвої, Т. Ю. Круцевич, Є. Н. Приступи з проблем фізичного виховання школярів свідчить, що основи здоров'я закладаються в дитячому та підлітковому віці. У складній системі чинників, які впливають на стан здоров'я й працездатність молоді, велике значення має фізична активність.

Практика показує, що проблеми, які спіткали суспільство, не можливо розв'язати в рамках традиційних підходів до освіти та оздоровлення.

Тому створення варіативної рекреаційно-оздоровчої програми, яка буде максимально задовольняти потреби сьогодення, приведе до позитивних змін у системі освіти.

Програма – це розвернутий систематичний виклад змісту навчання у ВНЗ, коло знань, умінь і навичок, які підлягають засвоєнню учнями.

Ми розробили програму у вигляді раціонального поєднання класно-урочної, позакласної, позашкільної форм фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, які орієнтовані на максимальний рівень задоволення потреб та інтересів старшокласників, формування в них свідомої потреби для систематичних занять фізичними вправами, потреби вести здоровий спосіб життя, ставитися до власного здоров'я як до особистісно-соціальної цінності (рис. 1).

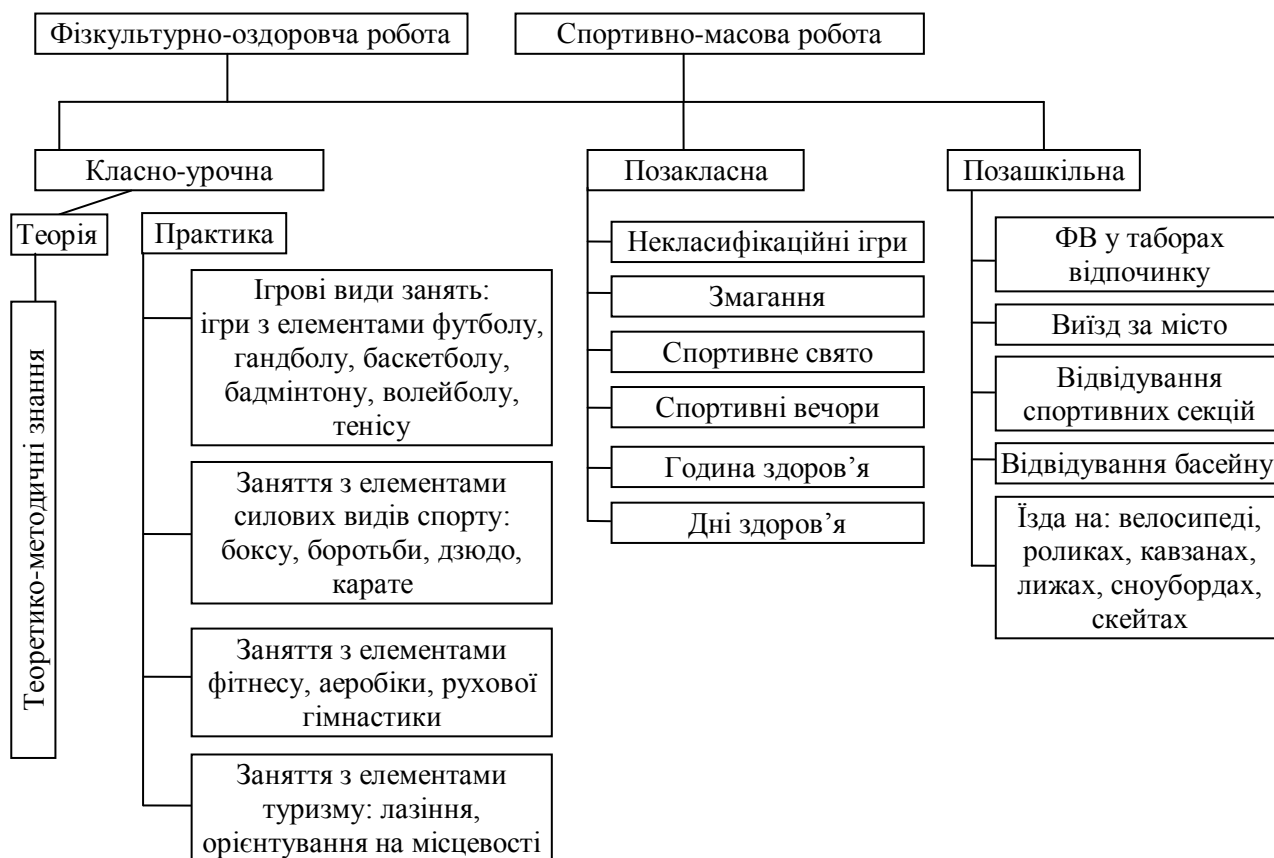


Рис. 1. Оздоровчо-рекреаційна програма

Мета програми – задоволення через різні форми фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи широкого спектра потреб та інтересів сучасного старшокласника, покращення фізичного, психічного та морального здоров'я, набуття знань і вмінь здорового способу життя.

Із рисунка 1 видно, що класно-урочна робота містить і теоретичну, і практичну частини. До теорії належать теоретично-методичні знання з фізичної культури, спортивної підготовки, адаптивного фізичного виховання, формування здорового способу життя, використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, тренажерів, самостійних занять фізичними вправами, загартовувальні процедури в період відпочинку та канікул. Школярі прослуховують невеликі за обсягом (за часом) лекції, беруть участь у перегляді короткометражних фільмів про здоровий спосіб життя, шкідливі звички, знайомляться з новинками спеціальної літератури. Заняття проводять кожен місяць, згідно з планом розподілу занять програмного теоретичного та практичного матеріалу для старшокласників, після уроків протягом 40–45 хв (табл. 1).

Таблиця 1

План і розподіл занять програмного теоретичного та практичного матеріалу для старшокласників (10 клас)

№ з/п	Зміст	Кількість на рік	Місяці									
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Класно-урочна робота												
<i>Теорія</i>												
1	Теоретично-методичні знання	9	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Практика</i>												
1	Ігрові види занять: ігри з елементами футболу, гандболу, баскетболу, бадмінтону, волейболу, тенісу	4			+	+		+	+			
2	Заняття з елементами силових видів спорту: боксу, боротьби,	4	+	+					+	+		

	дзюдо, карате (для юнаків)										
3	Заняття з елементами фітнесу, йоги, ритмічної гімнастики	4	+	+				+	+		
4	Заняття з елементами туризму: лазіння, орієнтування на місцевості	3	+							+	+
Позакласна											
1	Некласифікаційні ігри	2			+					+	
2	Змагання	2		+					+		
3	Спортивне свято	1					+				
4	Спортивні вечори	1									+
5	Година здоров'я	9	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Дні здоров'я	9	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Позашкільна											
1	ФВ у таборах відпочинку	1					+				
2	Вїзд за місто	9	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Відвідування спортивних секцій	9	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Відвідування басейну	9	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Їзда на: велосипеді, роликах, ковзанах, лижах, сноубордах, скейтах	9	+	+	+	+	+	+	+	+	+

До практичної частини належать такі види занять, як ігрові (ігри з елементами футболу, гандболу, баскетболу, волейболу, тенісу), заняття з елементами силових видів спорту (боксу, боротьби, дзюдо, карате), заняття з елементами фітнесу, аеробіки, рухової гімнастики, заняття з елементами туризму (лазіння, орієнтування на місцевості).

У галузі фізичного виховання актуальною є проблема пошуку форм збільшення фізичної активності дітей. Однією з таких форм є організація занять фізичними вправами [3]. Вивчаючи підходи до організації занять фізичними вправами дітей, треба врахувати особливе значення й привабливість для них ігрової діяльності. Ігри дають змогу розв'язати цілий комплекс важливих завдань у роботі з учнями: задовольнити їхню потребу в русі, розвинути фізичні якості, розумові та творчі здібності, моральні якості, навчити володіти своїм тілом, сформувати командний дух і прагнення до перемоги, у зв'язку з чим уключення до програми ігрових видів занять є необхідним та доречним.

На заняттях зі старшокласниками, особливо хлопцями, досить високу ефективність мають вправи з різних видів єдиноборств. Вправи, що запозичені з єдиноборств і використані на заняттях, можуть сприяти різнобічному розвитку особистості старшокласників, формуванню вольових якостей, умінь і навичок, потрібних у життєвих ситуаціях.

Зміст програми школи представлено тільки базовими спортивними вправами, які найчастіше не враховують інтереси дітей, їхні бажання займатися сучасними формами спортивно-оздоровчої роботи. З-поміж засобів, що підвищують мотивацію до занять фізичною культурою дівчат старших класів, багато спеціалістів рекомендують використовувати вправи оздоровчо-кондиційної спрямованості: фітнесу, йоги, ритмічної гімнастики.

Цінність використання занять з елементами фітнесу, які позитивно впливають на фізичний і психо-емоційний стан дівчат, полягає в тому, що ці заняття мають комплексний вплив на організм: зміцнюють усі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожиль, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, координацію рухів, сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують фонд рухових навичок. Оздоровчий ефект занять полягає в загальнофізіологічному впливі на організм, підвищенні обміну речовин, профілактиці захворювань серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, корекції постави й покращенні психоемоційного стану, розвитку творчої активності.

Ще одним з інноваційних підходів до організації фізичної культури є туризм. Теоретичний аналіз показав [2], що рекреаційно-туристична діяльність сьогодні розглядається як спосіб життя людини, засіб реалізації різних цінностей, проведення дозвілля й активного відпочинку, фізичного вдосконалення й зміцнення здоров'я. Із метою уникнення негативного впливу (психоемоційні стреси, імуннодефіцитні стани тощо) технології життя в умовах переходу більшості країн до інформаційного суспільства виникає нагальна потреба комплексного впливу на організм людини раціонально піді-

браної рухової активності й різноманітних рекреаційно-туристичних ресурсів. Окрім розв'язання виховних завдань, рекреаційно-туристична робота сприяє фізичному розвитку кожного учня. Це підтверджує низка досліджень [5], які довели, що туристичні маршрути впливають на фізичний розвиток школяра, а саме: під час занять задіяні всі основні групи м'язів кінцівок і тулуба; позитивно впливають на серцево-судинну, нервову й дихальну системи; сприяють загартуванню організму, підвищують його опір негативним зовнішнім впливам, різним захворюванням.

Науковці констатують, що проведені дослідження дають змогу простежити, як упродовж туристського походу підвищуються показники фізичної працездатності й психологічна стійкість особистості [6]. І, як висновок, науковці акцентують увагу на те, що в туристичному поході адаптація до фізичного й психічного навантаження проходить набагато легше, адже його учасник потрапляє в природні умови, а саме в таких умовах органи й системи організму людини взаємодіють особливо гармонійно. У процесі адаптації людина накопичує фізичні кондиції, мобілізує й розвиває внутрішні ресурси організму. Такі профілактичні й оздоровчі ефекти засобів туристичної діяльності перешкоджають появі й розвитку захворювань.

Важлива роль у вихованні учнів, розширенні й поглибленні їхніх знань, розвиткові творчих здібностей належить спеціально організованій виховній роботі в позанавчальний час. Таку роботу називають позакласною та позашкільною. Позакласна – різноманітна освітня й виховна – робота спрямована на задоволення інтересів та запитів дітей, організована в позаурочний час педагогічним колективом школи. Позашкільна робота – освітньо-виховна діяльність позашкільних закладів для дітей та юнацтва. Обидва види роботи мають спільні завдання й передбачають застосування переважно однакових засобів, форм і методів виховання.

Завдання позакласної та позашкільної роботи – закріплення, збагачення й поглиблення знань, набутих у процесі навчання, застосування їх на практиці; розширення загальноосвітнього, формування наукового світогляду, вироблення вмій і навичок самоосвіти; формування інтересів до різних галузей науки, техніки, мистецтва, спорту, виявлення й розвиток індивідуальних творчих здібностей та нахилів; організація дозвілля школярів, культурного відпочинку й розумних розваг; поширення виховного впливу на учнів у різних напрямках виховання.

Її зміст визначається загальним змістом виховання учнівської молоді, який передбачає розумове, моральне, трудове, естетичне та фізичне виховання.

Позакласна й позашкільна робота будується на принципах виховання, проте вона має і свої специфічні принципи [4]:

- добровільний характер участі в ній сприяє тому, що учні можуть обирати профіль занять за інтересами. Педагоги за таких умов повинні ретельно продумувати зміст занять, використовуючи нові, ще не відомі учням факти, форми й методи, які б посилювали їхній інтерес;
- суспільна спрямованість діяльності учнів вимагає, щоб зміст роботи гуртків, клубів та інших форм діяльності відповідав потребам розбудови української держави, відображав досягнення сучасної науки, техніки;
- розвиток ініціативи й самодіяльності учнів. У позакласній і позашкільній діяльності слід урахувувати бажання школярів, їхні пропозиції, щоб кожен із них виконував цікаву для себе роботу;
- розвиток винахідливості. Під час занять перед учнями слід ставити завдання пошукового характеру; приділяти особливу увагу творчому підходу до справи тощо;
- зв'язок із навчальною роботою. Позакласна та позашкільна діяльність повинна бути логічним продовженням навчально-виховної роботи, яка здійснюється на уроках;
- використання ігрових форм, цікавість, емоційність. Реалізація цього принципу потребує широкого використання пізнавальних ігор.

Зазначене вище дало змогу обґрунтувати оптимальні форми позакласної й позашкільної роботи.

Формами позакласної роботи визначено некласифікаційні ігри та змагання; спортивне свято; спортивні вечори; година здоров'я; дні здоров'я [4].

До позашкільної роботи як освітньо-виховної діяльності позашкільних закладів ми віднесли фізичне виховання в таборах відпочинку, виїзд за місто, відвідування спортивних секцій, басейну, їзду на велосипеді, роликах, ковзанах, лижах, сноубордах, скейтах.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Практика функціонування системи фізичного виховання в загальноосвітніх школах України виявила наявність суттєвого протиріччя між суспільним запитом щодо вдосконалення системи фізичного виховання учнів засобами сучасних

рекреаційно-оздоровчих програм та відсутністю науково обґрунтованих педагогічних механізмів їх поєднання з уроками фізичної культури. Найперспективнішим напрямом оптимізації фізичного виховання є впровадження розробленої програми, що містить три оновлені організаційні форми виховної роботи. Це дасть змогу підвищити значущість фізичної культури у формуванні здорового способу життя молоді, найбільш повно задовольнити її потреби та мотиви, створить можливості для пошуку нетрадиційних форм організації фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах рекреаційної діяльності.

Список використаної літератури

1. Андреева О. В. Аналіз мотиваційних теорій в галузі оздоровчої фізичної культури і рекреації / О. В. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2 – С. 81–84.
2. Коцан І. Я. Фізіологічна характеристика впливу туристично-краєзнавчої діяльності школярів на їх організм / І. Я. Коцан. – Одеса : [б. в.], 1998. – 279 с.
3. Круцевич Т. Ю. Модельно-цільові характеристики фізичного стану в системі програмування фізкультурно-оздоровчих занять з школярами / Т. Ю. Круцевич // Наука в олімпійському спорті. – 2002. – № 1. – С. 23–29.
4. Основи здоров'я і фізична культура : прогр. для загальноосвіт. навч. закл. 1–11 кл. – К. : Початк. шк., 2001. – 112 с.
5. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Л. : Мир, 1993. – 184 с.
6. Beunen G. Growth and physical performance relative to the timing of the adolescent spurt / G. Beunen, R. M. Malina // Exert Sport Sci Rev. – 1988. – 16. – P. 503–540.

Адреса для листування:

04210, м. Київ, вул. Малиновського, 32 а, кв. 59.

Тел. (044) 406-81-19.

Ел. адреса: Popadyxa@ukr.net

Статтю подано до редколегії

18.05.2012 р.