

Луцький В.Я.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника*

РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ШКОЛЯРІВ

Питання, які стосувались підвищення рівня та укріплення соматичного здоров'я школярів завжди були предметом вивчення багатьох дослідників [1–3]. В цих працях зазначено, що інтенсивність навчання, використання сучасних гаджетів, низька ефективність організації процесу фізичної культури в школі, психоемоційний стрес на фоні зниженого рівня рухової активності призводять не тільки до збільшення рівня соматичних, але й інколи навіть психічних захворювань [4; 5].

Ситуація особливо загострюється і тому, що урок фізичної культури тільки на 10-15 % компенсує необхідний для школярів об'єм добової рухової активності [5; 6]. Відтак, виникає необхідність розробки інноваційних рекреаційно-оздоровчих технологій для використання в закладах середньої освіти.

Мета – розробити та експериментально перевірити ефективність рекреаційно-оздоровчої технології, спрямованої на нормалізацію психофізичного стану школярів середнього віку.

Для реалізації мети дослідження використовували наступні методи: теоретичний аналіз, психологічне тестування, антропометричні (вага і довжина тіла) й фізіометричні вимірювання (ЧСС, артеріальний тиск, ручна і станова динамометрія, життєва ємність легенів, ЧД), обсяг добової рухової активності, визначення соматичного здоров'я. Основними компонентами рекреаційно-оздоровчої технології для дітей середнього шкільного віку були: оцінка вихідного рівня показників фізичного стану школярів; вивчення мотивації школярів до рекреаційно-оздоровчої діяльності; оцінка матеріально-технічних умов навчального закладу та можливостей впровадження рекреаційно-оздоровчої програми; розробка змісту рекреаційно-оздоровчих занять з використанням, рекреаційних видів рухової діяльності (активного туризму, бадмінтону, настільного тенісу, крофболу, фрізбі, загартовуючих процедур, фітнесу, танців) [1; 4]. Такі заняття проводилися щоденно протягом першого півріччя (вересень-

грудень 2019 р.) в позаурочний час (тривалість 60 хвилин) під керівництвом студентів-волонтерів, які навчаються за спеціальністю «Середня освіта. Фізична культура»».

У результаті анкетування школярів середніх класів виявлено високий відсоток дітей, які бажають займатися рекреаційно-оздоровчими заняттями (від 65 % у 11-ти річному віці до 74,8 % у віці 14 років).

Під час констатувального педагогічного експерименту встановлено, що більшість обстежених школярів (90,45 %) мають низький рівень соматичного здоров'я.

За показниками морфологічного статусу (довжина і вага тіла) учні відповідають середнім величинам для даного віку; рівень індексу рухової активності є низький ($36,2 \pm 1,4$ балів); показник адаптаційного потенціалу знаходиться на нижній межі норми.

Після проведення формувального педагогічного експерименту відбулися вірогідні позитивні зміни в стані соматичного здоров'я, адаптаційного потенціалу, обсягу добової рухової активності, показників самопочуття, активності та настрою (САН). Так, показники САН знизилася (до 0,12 балів), порівняно з вихідним рівнем, ($0,16, p < 0,05$), а рівень активності та настрою збільшився і перейшов у діапазон норми (з $4,14 \pm 0,34$ балів до $5,1 \pm 0,23$ балів), що дозволяє констатувати про нормалізацію психоемоційного стану школярів.

Отже, запропонована рекреаційно-оздоровча технологія з використанням рекреаційних видів рухової діяльності забезпечує школярам середнього шкільного віку належний рівень добової рухової активності і психофізичного стану, що є базисом як для високого рівня соматичного здоров'я, так і для успішного навчання.

Список використаних джерел:

1. Андрейчина А., Бойчук І. Рекреаційно-оздоровча технологія у процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку засобами активного туризму і фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Л. Українки. Луцьк, 2010. № 1(9). С. 68–73.
2. Андрєєва О., Головач І., Хрипко І. Формування мотивації учнів середнього шкільного віку до оздоровчої рекреаційної рухової активності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. № 20. С. 11–15.
3. Бальсевич В.К. Онтокінезіологія людини. Москва : Теорія і практика фізическої культури, 2016. 275 с.
4. Бейба Л. Рекреаційно-оздоровча технологія в початкових класах школи. : метод. реком. Дрогобич : КОЛО, 2017. 22 с.

5. Бейба Л. Від руху до здоров'я. На допомогу вихователям дитячих садочків, вчителям молодших класів та батькам. Дрогобич : КОЛО, 2016. 40 с.: іл.
6. Бейба Л.Ф. Здорова дитина – щаслива родина. Дрогобич : Коло, 2015. 76 с.
7. Бондарчук Н. Інтерес молодших школярів до занять фізичною культурою як психологічний критерій диференціації у процесі фізичного виховання. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. 2015. 2: 17–22.
8. Ботмер А. Ботмеровская гимнастика. Педагогические и терапевтические возможности применения. Москва, 2016. 135 с.
9. Бутенко Г.А. Підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. : 24.00.02. Київ, 2016. 20 с.