

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРАХ ВІДПОЧИНКУ ТА ЇХ РЕКРЕАЦІЙНИЙ ЕФЕКТ

У статті розглянуто основні засоби фізичної рекреації, які на наш погляд є найбільш ефективними для досягнення рекреаційного ефекту дітьми під час відпочинку в дитячому таборі відпочинку.

Ключеві слова: рекреаційний ефект, дитячий табір відпочинку, засоби фізичної рекреації.

Сучасний етап розвитку фізичної культури характеризується виникненням нових чи модернізованих відомих, традиційних рухових навиків, які інколи стають настільки популярними, що перетворюються з видів рекреаційної направленості в спортивну.

Постановка проблеми. Літні дитячі оздоровчі табори (ДОТ), основним напрямком діяльності яких є активний відпочинок, який здійснюється за допомогою і з використанням фізичних вправ, рухливих і спортивних ігор на суші і на воді, купання і навчання плаванню, змагання з різноманітних видів рухової діяльності, мають за мету хоча б частково компенсувати недостатню оздоровчу ефективність шкільної системи фізичного виховання (В.Л. Байков, Є.Я. Бондаревський, А.Ю. Жуковський та ін.).

У зв'язку з певною переорієнтацією ДОТ у нових соціально-економічних умовах, ряд питань так і залишаються недостатньо розробленими. Зокрема перенесення акценту з ідейно-виховної прикладної функції (складання норм ГТО, БГТО) на оздоровчу, що обумовлено, з одного боку, виключення ідеологічної спрямованості роботи ДОТ, а з другої – подальшим погіршенням станом здоров'я підростаючого покоління. Другим новим аспектом стала комерціалізація дитячого позашкільного відпочинку, яка також потребує ще свого вивчення і вирішення проблем, які при цьому з'являються.

Програма фізичної рекреації, науково-методичні рекомендації щодо рекомендації фізкультурно-оздоровчої роботи в ДОТ стосовно до сучасних умов не розроблена, а також вкрай недостатньо наукових публікацій заданої проблематики.

Для того щоб науково дослідити критерії відбору засобів фізичної рекреації необхідно визначити зону рекреаційної діяльності наступними категоріями: 1) вид діяльності, 2) умови діяльності, 3) рівень підготовки, 4) ефект діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За твердженням В.В. Матова (1988) вирішення задач масової фізичної культури має взаємодоповнювати виконання фізичних вправ і використання інших факторів – гігієнічних, засобів психорегуляції і т.д. Досить цікавою є точка зору І.В. Муравова (1987), який рахує, що в оздоровчих цілях можна використовувати будь-які фізичні вправи, при умові, що навантаження чітко відповідають можливостям організму. Цікава систематизація засобів фізичної рекреації, запропоновано В.М. Видріним (1988). В першу групу входять різні види прогулянок, екскурсій і розваг на природі. Другу групу складають народні фізичні вправи, ігри і розваги. В третій групі засоби можна використовувати спрощені ігри з м'ячами. Вибір засобів за думкою В.К. Бальсевича (1988) має залежати від вікових періодів людини.

За думкою Л.М. Петровскі (1980) на вибір засобів фізичної рекреації впливають різні компоненти (мода, географічні і кліматичні умови, особливості національної культури і ін.). Так наприклад, для підростаючого покоління найбільш привабливим є: плавання, гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри (особливо волейбол і баскетбол), рухливі ігри, ковзани, лижі, ігри на льоду та снігу, настільний теніс, бадмінтон і танці. Для дорослих людей переважають: туризм літні прогулянки, біг підтюпцем, орієнтування на місцевості, велосипед, футбол, настільний теніс, лижі, водні види спорту.

В дослідженні Е. Трошинської (1982) визначені найбільш суттєві засоби фізичної рекреації для школярів: плавання, волейбол, баскетбол, футбол, теніс, прийоми самозахисту, ковзани, туризм, легка атлетика, лижі, гімнастика.

Одним із самих емоційних засобів фізичної рекреації є спортивні і рухливі ігри. Є.М. Геллер (1987) акцентує увагу на відставанні у розробці як теорії гри, так і основних функцій, в тому числі їх соціально-педагогічної ролі в сучасному суспільстві. Особливості організації і проведення оздоровчих занять спортивних і рухливих ігор з людьми різного віку присвячено дослідження В.В. Костюкова (1996). Виявлено, що тренування на протязі року по два рази в тиждень з навантаженням різної направленості дозволяють підвищити рівень здоров'я чоловіків в віці 28-39 років з 3 до 8 балів (по 21-бальній шкалі здоров'я).

Метою нашого дослідження виступає теоретично обґрунтувати та охарактеризувати засоби фізичної рекреації в дитячих оздоровчих таборах відпочинку та виявити їх рекреаційний ефект.

Відповідно мети даної роботи, було поставлені наступні **завдання**, а саме:

1. Провести аналіз спеціальної літератури з проблеми дослідження.
2. Виявити рекреаційний ефект основних засобів фізичної рекреації в ДОТ.

Науковцями було встановлено, що найбільший оздоровчий ефект від занять ритмічної гімнастики досягається при виконанні вправ в аеробному режимі. В дослідженні Г.В. Буланової і В.Н. Цветкова (1990) проводиться обґрунтування використання ритмічної гімнастики для чоловіків. Відмічається, що більшість

тих хто займається після занять почувають себе бадьоро, відчувають легку приємну втому, яка швидко проходить, відчуття м'язевого задоволення. Решта сконцентрували свої відчуття на почутті приємного розслаблення.

А значне місце в оздоровчій і рекреаційній направленості занять рухової діяльності відводиться оздоровчому бігу (Б.З. Сагіян і ін. 1982, 1983; Г.З. Максименко, 1983; І.Н. Хомячок, 1985; Є.Г. Мильне, 1986; М.Л. Свещинський і ін., 1986; Р.Д. Дибнер, 1987; А.С. Шалупня, Н.М. Гайтендінов, 1987; К. Купер, 1989). Однак, слід зауважити, що І.П. Ратов (1990) вважав, що ефект оздоровчого бігу відчиняється законам розвитку адаптаційних реакцій і так же закономірно проявляються у поступовому зменшенні позитивних тренувальних впливів. Складові техніки оздоровчого бігу і ходьби (прогулянки) викладені в роботі Д.Д. Донського (1986), причому відмічається, що циклічні локомоції повинні доповнюватися гімнастичними вправами, так як ці вправи краще впливають на суглоби та м'язи. У багатьох роботах описується оздоровчі аспекти занять іншими видами фізичних вправ: бадмінтон, фігурне катання на ковзанах та роліках, походи на байдарках. Великий культурний і оздоровчий потенціал мають народні свята і національні види спорту (В.І. Елашвілі, 1982, 1986; А.А. Аннаниязов, 1982; М.І. Токарев, 1983, 1990; А.Б. Даугуветіс, Г.М. Урукова, 1985; В.В. Ягодин, 1987, 1989; Г.М. Урукова, Ф.М. Мамичкін, 1989).

Спортивно-оздоровчий туризм має велике значення для збереження і зміцнення фізичного здоров'я, естетичного, трудового, морального та патріотичного виховання всіх категорій населення, а особливо молоді, оволодіння нею життєво важливими вміннями й навичками, зокрема з пізнання навколишнього середовища в природних умовах. Прості та доступні організаційні форми, що використовуються в спортивно-оздоровчому туризмі (походи, подорожі, екскурсії, прогулянки, туристські зльоти і змагання), сприяють реалізації не тільки специфічних функцій фізичної культури (освітніх, прикладних, спортивних), а й рекреаційних і оздоровчо-реабілітаційних, забезпечують умови для здорової життєдіяльності особистості в суспільстві. (1)

Спортивно-оздоровчий туризм розглядається як специфічний вид туристсько-спортивної діяльності, яка поєднує рекреаційну функцію туризму та елементи спортивного туризму, за умови, що фізичні навантаження, при цьому не перевищують потенційні можливості людини. Показано, що цей вид туризму виник в Україні на самодіяльних засадах туристів-аматорів і поєднує в собі спорт, відпочинок і розважальні елементи, що дає можливість використовувати його з метою національно-патріотичного виховання та зміцнення фізичного і психічного стану людини, її підготовки до активного та якісного життя, професійної діяльності.

Ефективність туристичних мандрівок у значній мірі обумовлена правильністю дозування інтенсивності фізичних навантажень, які залежать від довжини маршруту, темпу ходьби та інших способів пересування, величини заплечного вантажу, тривалості зупинок і привалів, перепаду висот. На жаль, сьогодні відсутні будь-які науково обгрунтовані підходи щодо дозування фізичних навантажень для школярів різного віку під час туристичних походів.

Враховуючи соціальну значущість та актуальність проблеми формування і культивування здорового способу життя населення, забезпечення його психічного, фізичного та духовного здоров'я засобами спортивно-оздоровчого туризму, є досить актуальним для підростаючого покоління особливо в умовах оздоровчого табору.

В багатьох дослідженнях відмічається ефективність поєднання різноманітних видів фізичних вправ для оздоровчої і рекреаційної направленості (Ю.Г. Травін, Є.А. Астраханцев, К.В. Нікітін, 1990; В.Н. Цветков, Г.В. Буланова, 1990; М.С. Расин, В.В. Мякотних, 1995). Позитивний ефект був визначений при використанні дозування плавання і відновлювального масажу; співвідношення оздоровчого бігу, гімнастики і ритмічної гімнастики; ритмічної гімнастики і плавання; загально розвиваючих вправ, циклічних локомоцій і не складних рухливих і спортивних ігор; комплексного використання занять фізичними вправами і психом'язевих взаємодій. За думкою В.В. Матова та І.Т. Осіпова (1983) комплексне заняття, яке включає засоби циклічного характеру і тренажери є найбільш ефективним для оздоровчих занять. Великі рекреаційні можливості мають заняття плавання і різноманітні ігри на воді з використання комплексу спортивно-оздоровчих пристроїв (Ю.П. Дорошенко, І.В. Дорошенко, 1982; А.Я. Тихонова, Т.Г. Симонова, М.А. Якименко, 1983; А.А. Литвінов, Є.В. Івченко, В.М. Федчин, 1995).

Аналіз засобів фізичної рекреації не повинен зводитися тільки до використання фізичних вправ. Як в любому виді фізичної культури на психофункціональний стан людини, при заняттях фізичною рекреацією, взаємодіє комплекс самих різноманітних засобів.

Для колективу в цілому оздоровлення рахується ефективним, якщо у 60% дітей показали результати, які покращилися і не було зареєстровано групових захворювань. Для стаціонарних оздоровчих закладів необхідно, крім цього, визначити наступні показники здоров'я в дитячому колективі: показник первинних звернень за медичною допомогою з приводу різних захворювань; число дітей розміщених в ізолятор чи госпіталізованих в лікувальну установу; структуру захворювань.

Для оцінки ефективності оздоровлення кожної взятої окремо дитини застосовуються три групи показників: 1 – показники фізичного розвитку; 2 – показники фізичної підготовленості; 3 – показники функціонального стану організму. Вони досліджуються на 2-3 день початку оздоровлення і за 1-2 дня до його закінчення.

Проблеми фізичного розвитку підростаючого покоління постійно була актуальною. В даний час загальноприйнято, що здоров'я дитячого населення характеризується не тільки відсутністю захворювань, але й гармонійним і відповідно віку розвитком, нормальним функціональним рівнем (С.М. Громбах, В.Г. Ужви, Ю.А. Ямпольська, 1974).

Дослідниками, А.В. Мартиненком, Ю.В. Валентином, В.А. Полеським та іншими встановлено, що найефективнішим засобом збереження і зміцнення здоров'я учнів є здоровий спосіб життя. Він є основою всіх форм профілактики, спрямованої на запобігання і усунення причин захворювань, збереження і зміцнення здоров'я шляхом розумної регуляції життєдіяльності. Виконання школярами його вимог залежить від цілеспрямованої і ефективної роботи педагогів, рівня свідомості учнів, їхньої гігієнічної культури, волі і вмотивованості.

Виходячи з такого розуміння здоров'я, слід рахувати фізичний розвиток одним із його важливих показників. Слідуючи біологічним закономірностям, фізичний розвиток залежить і від соціальних умов. Про це свідчить багато досліджень вітчизняних і закордонних вчених. Саме тому фізичний розвиток є самим важливим показником умов життя і виховання підростаючого покоління і слугує об'єктивним методом контролю ефективності оздоровчих заходів.

Висновки. Багато досліджень в області фізкультурно-спортивної роботи було присвячено пошуку і обґрунтуванню найбільш ефективних форм: роботи по місцю проживання (Ю.Г. Гулькова, В.Я. Алексєєв, 1986; Н.А. Верзиліна і ін., 1990), відновлювально-профілактичні заходи в режимі робочого дня (Л.Н. Никифорова, 1983; Н.І. Косиліна, 1984), фізкультурно-оздоровчих центрах (Л.Н. Никифорова і ін., 1984), сімейних груп (З.С. Романова, 1997), індивідуальним заняттям (П.А. Виноградов і ін., 1985), оздоровчо-реабілітаційним центрам (В.В. Білоусь, Ю.А. Гагін, 1987). Підводячи висновок літературним джерелам, можна виокремити дві точки зору на вибір засобів фізичної рекреації в умовах літнього-оздоровчого табору. В першій – перевагу мають різноманітні ігри із спрощеними правилами, циклічними вправами, танцями. В другій – для рекреації рекомендується використовувати всі фізичні вправи, при умові адекватного навантаження на організм.

На наш погляд переважає друга точка зору. В умовах літнього табору відпочинку, любий вид спорту можна використовувати в цілях фізичної рекреації, а отже, можна використовувати всі вправи, які складають його зміст, тобто, змагальні, спеціально-підготовчі та загально-підготовчі. Універсальним при виборі засобів рекреації може служити фактор задоволення, яке людина відчуває від занять фізичними вправами. Другим не менш важливим критерієм є навантаження і виникаюча в результаті цього втома, а також – потенційна можливість травматизму при заняттях тим чи іншим видом спорту.

Використані джерела

1. Андрєєва О. В. Оцінка доцільності впровадження рекреаційно-оздоровчих технологій в процес фізичного виховання молодших школярів / О. В. Андрєєва, М. В. Чернявський // Спортивний вісник Придніпров'я : науково-теоретичний журнал. – Дніпропетровськ, 2009. – № 2-3. – С. 17–20.
2. Методические рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной работы в пионерском лагере. – Алма-Ата: КАЗИФК, 1989. - 28 с.
3. Методичні рекомендації щодо організації виховного процесу в дитячих оздоровчих закладах / Безродний О. В., Висоцька Т. І., Голосова Т. О., Касьянчук Л. В., Качуляк С. В., Коновалова Г. М., Сінгаєвська Т. В., Удовенко Н. І., Федорюк Г. О., Явдошик А. В. / За редакцією Черкез І. Б. – Чернівці, 2010. – 204 с.
4. Шутка Г. І. Соціально-педагогічні умови вдосконалення фізичного стану дітей у літньому оздоровчому таборі Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.05 / Г. І. Шутка; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 2001. – 20 с.

Hakman A.V.

CHARACTERISTICS OF PHYSICAL RECREATION IN THE HEALTH CAMP REST AND RECREATION EFFECT

The article deals with the basic means of physical recreation, which in our opinion are the most effective to achieve the effect of recreational children while relaxing in summer camp.

Key words: recreational effect, camp area, mass physical recreation.

Стаття надійшла до редакції 20.09.2013 р.

