

Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. – Луцьк: Вежа, 2003. – 180 с.

Приходько И.И. Организация и методика массовой физической культуры / И.И. Приходько, С.А. Стадник: [учебное пособие для студентов ВУЗ физк.-спорт. проф.] – Х.: ХГАФК, 2011. – 164 с.

Чеховська Л.Я. Основи рекреаційно-оздоровчої діяльності / Л.Я. Чеховська. – Львів: ЦПД, 2006. – 85 с.

РЕКРЕАЦІЙНІ ІГРИ У ХРИСТІЯНСЬКИХ ДИТЯЧИХ ТАБОРАХ ВІДПОЧИНКУ

Світлана Ковальчук¹, Ірина Котова¹, Галина Шутка²

¹Львівський державний університет фізичної культури

²Львівський державний університет внутрішніх справ

Актуальність. Починаючи з 1992 року, церкви різних конфесій на Львівщині щорічно організують християнські табори відпочинку для дітей та молоді (С. Ковальчук, 2010; І. Котова, С. Ковальчук, В. Сидор, 2010). Останнім часом названі табори отримали широке розповсюдження в різних регіонах України. У християнських дитячих таборах (ХДТ) відпочинку комплексно застосовуються різні форми і методи виховання дітей. При цьому біблійні уроки та молитви гармонійно поєднуються із заняттями спортом та рекреаційними іграми. Зокрема, діти засвоюють життєво-необхідні рухові навички і вміння, пізнають істини, розвивають взаємоповагу та інші загальнолюдські цінності [1, 2].

Якщо рухливі та спортивні ігри застосовуються у рекреаційній діяльності, то їх називають рекреаційними іграми (П. Дробний, С. Дробний, 2010; Є. Приступа, О. Жданова, П. Мартин, 2010). Слід зазначити, що наукові дослідження з питань використання рекреаційних ігор у ХДТ не проводились.

Завдання дослідження:

1. Вивчити призначеність рекреаційних ігор у ХДТ.
2. Сформулювати класифікацію ігор, рекомендованих для християнських таборів за різними ознаками (видом домінуючої активності, соціально-педагогічними завданнями, умовами регламентації рухової активності та ін.).
3. Встановити найпопулярніші рекреаційні ігри у ХДТ.

Організація та методи дослідження. Дослідження проводилося у 2010-2011 роках. Дослідження проведено із використанням системних та історико-логічного підходів, аналізу літературних даних, узагальнення практичного досвіду, фокусованого інтерв'ю (В.Г.Городяненко, 2006).

Результати дослідження:

Проаналізовано описи 166 рекреаційних ігор і встановлено наступну їх призначеність у християнських таборах відпочинку дітей:

- розвинути навички соціальної поведінки;
- ознайомити з Біблійними істинами та християнськими цінностями;
- сприяти зміцненню єдності та співробітництва у групі;
- задовільнити природну потребу у руховій активності [1, 2].

У залежності від домінуючої рекреаційної активності, ігри у ХДТ поділяються на: ігри з розумово-психічною активністю, ігри з фізичною активністю та комплексні ігри. При цьому найбільша увага приділяється іграм з фізичною активністю (78,9 %) (мал. 1.).

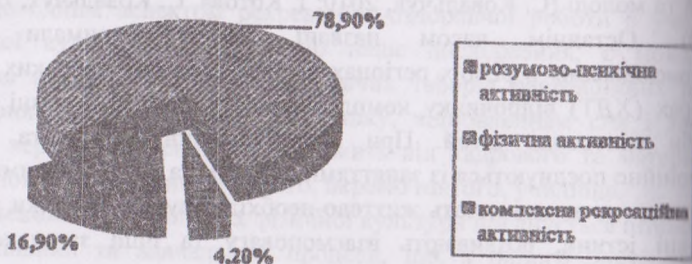


Рис. 1. Види домінуючої рекреаційної діяльності в іграх у ХДТ

При цьому ігри з розумово-психічною активністю потребують знання подій, які описані у Біблії («Чи знаєте ви Біблію?», «Біблійне ім'я», «Біблійна головоломка»). В іграх з комплексною рекреаційною діяльністю завдання на знання Біблії поєднується із руховою активністю дітей («Велетень Егоїст», «Лицарський турнір», «Дамон і Фінтій»).

За соціально-педагогічними завданнями рекреаційні ігри розподіляються на:

- ігри на знайомство («Передайте ім'я», «Познайомся», «Позитрон»)

ігри на довіру («Прогулянка довіри», «Живі сходи», «Коло довіри»);

проблемні завдання («Автомобільний корок», «Дотягнися від медведя», «Електрична огорожа»);

ігри на будь-який випадок («Колода», «Автодром», «Піна»).

У публікаціях присвячених українським народним іграм (Є. Приступа, О. Бік, 1993; Є.Н. Приступа, В.І. Левків, 1995; Є. Приступа, П. Слімаковський, Н. Лукиянченко, 1999), в залежності від умов регламентації рухової активності, розглядається наступний їх розподіл: рухливі ігри, рухливі забави та рухливі розваги. Враховуючи вказану класифікацію, ми вважали доцільним до переліку рекреаційних ігор у ХДТ внести також і спортивні ігри.

Нами встановлено, що більшість ігор, які рекомендовані для ХДТ можна віднести до рухливих забав (рис. 2.). Слід зазначити, що відсутні драматичні та хореографічні забави [4].

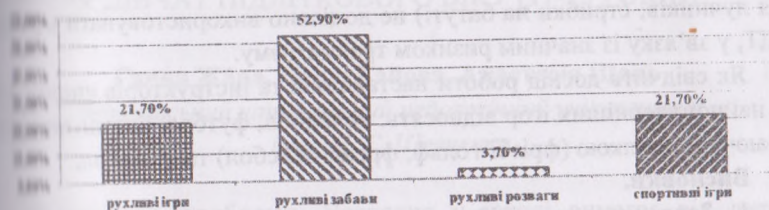


Рис. 2. Розподіл ігор у ХДТ за ознакою регламентації рухової активності

За кількістю учасників рухливі ігри та забави поділяють на ігри без обмеження числа (від 2 і більше до 16 і більше), ігри для однієї – двох груп та загально-табірні ігри, в яких беруть участь всі діти та працівники табору [1, 2].

В описах проаналізованих нами ігор вказується: які ігри можна проводити на відкритих майданчиках, у високих приміщеннях, на спортивному полі, у лісистій місцевості. У багатьох випадках зазначається, що ігри можна проводити «де завгодно». Окремо вказується перелік ігор, які можна проводити у дощову погоду (всього 11 назв ігор).

Більшість рекомендованих рухливих ігор та забав (77,8 %) проводиться без предметів. В іграх із предметами (22,2 %) переважно використовуються: купол парашуту (15 разів), м'ячі (8 разів), «комета»

(7 разів) та інші предмети (кульки, мішечки, літаюча тарілка). На нашу думку, для підвищення емоційності ігор можна також використовувати різнокольорову Хусту-Glanca (В. Куриш, Р. Чопик, Я. Смульський, 2008).

Результати дослідження свідчать, що для проведення у ХДТ рекомендовано 30 рекреаційно-спортивних ігор. Основним гаслом ігор є: «В пошані один одного випереджайте!» [3, Рим. 12:10]. Так, після закінченні гри наставник називає команду переможця і учасники команди завжди проголошують: «Не гордимися!», а потім називають переможену команду і та відповідає: «Не ображаємося!».

Серед рекомендованих рекреаційно-спортивних ігор, найчастіше згадується волейбол та його різновиди (8 разів), бейсбол (бразил), баскетбол (4 рази), «ігри людьми» (3 рази – «Живі шахи», «Живі шашки», «Хрестики-нулики»). Два рази згадується футбол, по одному разу – пікбол, кикбол, тедербол, фрізбі-гольф, хокей, стрільба з лука, стрибки на батуті. На нашу думку деякі з рекомендованих ігор (бейсбол для лучників, стрибки на батуті) не доцільно використовувати в умовах ХДТ, у зв'язку із значним ризиком травматизму.

Як свідчить досвід роботи наставників та інструкторів спорту ХДТ до найпопулярніших ігор відносять: волейбол, футбол, бадмінтон, ігри з літаючою тарілкою (фрізбі-гольф, фрізбі-бейсбол) та флорбол.

Висновки.

1. Завдання рекреаційних ігор у ХДТ обумовлені специфікою діяльності даних таборів відпочинку і спрямовані, в першу чергу, на формування навичок соціальної поведінки та ознайомлення дітей з Біблійними істинами і християнськими цінностями.

2. За ознаками домінуючої активності, ігри поділяються на: ігри з розумово-психічною активністю, фізичною активністю та комплексні рекреаційною діяльністю. При цьому найбільша увага приділяється іграм з фізичною активністю (78,9 %). За соціально-педагогічними завданнями серед ігор розрізняють: ігри на знайомство, вправи на довіру, проблемні завдання, ігри на будь-який випадок. За умовами регламентації рухової активності в іграх, перевага у ХДТ надається рухливим іграм та забавам (52,9 %). Більшість рекомендованих рухливих ігор та забав (77,8 %) проводяться без предметів.

3. Для проведення у християнських дитячих таборах відпочинку запропоновано 30 рекреаційно-спортивних ігор. Серед них найчастіше згадуються волейбол, бейсбол та баскетбол. Як свідчить досвід

практики, найбільш популярними спортивними іграми серед дітей є: волейбол, футбол, бадмінтон, флорбол та ігри із використанням літаючої тарілки (різновиди фрізбі).

Література:

- Найцікавіші табірні ігри [уклад. І.Курченко]. – Рівне : Християнська місія «Спадщина», 2006. – 88 с.
- Наставнику про спорт [уклад. Кевін Хемм]. – К. : Фенікс, 2006. – 144 с.
- Новий Завіт Господа нашого Ісуса Христа: з 4-го нового перекладу Біблії / пер. з давньогрецької О. Рафайл Тукомяк. – К.: Укр. Біблійне т-во, 2000. – 316 с.
- Приступа С. Рекреаційні ігри / С. Приступа, О. Жданова, П. Мартин // Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа С.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.]; за наук. ред. Свєна Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 4. – С. 276-305.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ІНДЕКСУ МАСИ ТІЛА І ПОКАЗНИКІВ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ДІВЧАТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ (11-13 РОКІВ)

Ганна Ж́ара, Неллі Гайова, Анастасія Шень

*Чернігівський національний педагогічний університет
імені Т. Г. Шевченка*

Постановка проблеми. Навчання у школі вимагає від дитини виконання великих зусиль, що потребує міцного здоров'я. Розвиток інформаційного середовища призводить до ускладнень навчальних програм сучасної школи. Однак, динаміка змін шкільного навчання не завжди враховує особливості психофізіологічного розвитку дитини. Внаслідок нераціонального збільшення об'єму навчального матеріалу, у дітей спостерігається підвищена втомлюваність, погіршення зору, порушення інших психофізіологічних функцій організму.

Крім того, сучасні діти й підлітки відрізняються низьким рівнем здоров'я і фізичної працездатності. Вони витрачають на фізичні вправи лише 1,4 % свого вільного часу. Уроки фізкультури компенсують тільки 11 % необхідного добового обсягу рухів. Спад рухової активності вранку становить 30–40 %. Незадовільний стан здоров'я сучасних дітей і тенденція до його погіршення, випадки загибелі дітей на уроках фізичної культури свідчать про кризу у сфері фізичного виховання.