

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ ВЕЛОТУРИЗМОМ З УЧНЯМИ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Олесь Тарасюк, Алла Соловей

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Національною стратегією з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» визначено основні завдання, спрямовані на створення умов для підвищення рівня залучення населення до оздоровчої рухової активності, що сприятиме розв'язанню гуманітарних і соціально-економічних проблем для особи, суспільства та держави [1]. Метою національної стратегії є формування у суспільстві умов до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя для формування здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності в державі. Отже, є необхідним та актуальним пошук нових засобів і методів залучення населення до рухової активності [2, 3].

Велотуризм приваблює не тільки враженням від швидкості, свободи, але й цікавими маршрутами, екскурсіями і можливістю повноцінного відпочинку на природі в екзотичних умовах. Це найкращий спосіб відволіктися від повсякденних турбот, що добре позначається на нервовій системі і сприяє зняттю нервового напруження і стресових станів.

Заняття велотуризмом поліпшують стан здоров'я, розвивають кмітливість, спритність, винахідливість, лідерські навички, уміння працювати в команді, тобто ті якості, які в майбутньому допоможуть розвивати кар'єру, досягати мети.

Отож ми обрали велотуризм як засіб залучення дітей до здорового способу життя, вважаючи його перспективним напрямом для поліпшення здоров'я нації, виховання майбутніх лідерів.

Мета роботи – оптимізація дозвілля школярів за допомогою впровадження програми занять велотуризмом.

Завдання дослідження: проаналізувати літературні джерела з питань організації вільного часу школярів та впливу занять із велотуризму на організм людини; розробити рекреаційно-оздоровчу програму з велотуризму для учнів середнього шкільного віку та довести її ефективність. Методи

дослідження: аналіз літературних джерел; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Ми розробили програму занять велотуризмом для учнів середнього шкільного віку. Календарне планування складено з вересня по червень 2018/2019 навчального року, заняття двічі на тиждень (середа та субота), по дві години кожне. Заняття, які вимагають перебування дітей на свіжому повітрі, заплановано в теплий період (вересень – жовтень та квітень – травень). Залежно від погодних умов, такі заняття можна проводити в інші терміни. Практичну частину гурткових занять спрямовано на виховання в учнів умінь та навичок організації роботи в туристичній групі, розподілу обов'язків у такій групі, пішохідного та велосипедного руху у складі групи, вибору маршруту групи, вибору темпу руху, місць і кількості зупинок для відпочинку при походах, надання першої медичної допомоги, організації харчування та дотримання вимог особистої гігієни в турподорожі. Також значну увагу в практичній частині надано підвищенню майстерності руху на велосипеді: подоланню підйомів та спусків, проходженню поворотів, проїзду маршруту на точність. Окрім того, упродовж холодного періоду для розвитку фізичних якостей розроблено комплекси вправ, ігри, естафети та змагання, які можна проводити у шкільному спортзалі.

Теоретичну частину спрямована на вивчення правил дорожнього руху, техніки безпеки, поглиблення знань учнів з краєзнавства, туризму, вивчення особливостей санітарії та гігієни в умовах турподорожі, проведення відповідних інструктажів перед змаганнями, турподорожами, практичними заняттями та іншими заходами.

Значну увагу приділено виконанню виховних завдань: патріотичному вихованню, ознайомленню з історією та культурою рідного краю, вихованню морально-етичних якостей, відповідального ставлення до доручень керівників групи, колективізму, взаємодопомоги, вивченню правил безпечної поведінки при русі у складі групи, правил дорожнього руху з використанням велосипедів.

Із метою перевірки ефективності запропонованої програми проводиться педагогічний експеримент на базі Куликівської ЗОШ I–III ступенів Жовківського району Львівської області. Теми краєзнавчого та практичного характеру розроблено з урахуванням оздоровчо-рекреаційних, історично-краєзнавчих особливостей Жовківського району Львівської області.

Передбачено, що заняття за розробленою програмою позитивно вплинуть на серцево-судинну та дихальну системи учнів (показники проби

Руф'є, Штанге та Генча); збільшить інтерес до занять фізичними вправами; підвищить рівень рухової активності; поглибить знання учнів про рідний край. Практична цінність дослідження полягає в узагальненні оздоровчо-рекреаційних, історико-краєзнавчих можливостей Жовківського району щодо розвитку дитячого велосипедного туризму. Розроблено маршрути для дитячого велотуризму, пристосовано наявні маршрути до можливостей дітей середнього шкільного віку.

Список використаних джерел

1. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Електронний ресурс]. – Режим доступу. <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>
2. Соловей А. Проблеми системи оцінювання фізичної підготовленості і здоров'я школярів / А.Соловей, С. Гейці // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2018 – Вип. 22.
3. Соловей А. Готовність учнів середнього шкільного віку до організації активного відпочинку в зимовий період / А.Соловей, О. Римар // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. – Львів, 2018. – С. 57–60.