

3. Під впливом туристично – оздоровчих заходів, проведених у вихідний день, в учнів ЕГ підвищилася продуктивність розумової працездатності за всіма показниками: об'єм уваги на 7,3%, точність на 2,2%, стійкість на 7,9%, продуктивність на 11,1%. В КГ зміни відбулися, але незначні.

4. Результати дослідження доводять, що для підвищення розумової працездатності учнів середнього шкільного віку є доцільним у вихідні дні організовувати їх активний відпочинок з широким застосуванням різних туристично-оздоровчих заходів, таких як: прогулянки, екскурсії, туристичні походи, спортивні змагання. Такі заходи в школі сприятимуть оптимізації рухового режиму учнів та їх оздоровленню.

Література:

1. Петрів О.П. До проблеми дослідження динаміки розумової працездатності молодших школярів / О.П. Петрів //Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. – Сер. 12. – Психологія. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2004. – №1 (25). – С. 198 – 206.
2. Петрів О.П. Психологічні аспекти розумової працездатності молодших школярів / О.П. Петрів //Психологія: зб. наук. пр. НПУ імені М.П. Драгоманова. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2004. – Вип.24. – С. 197 – 204.
3. Руденко О. Пішохідний туризм: навчальна програма факультативу з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів / О. Руденко, О. Шиворопа // Здоров'я та фізична культура. – 2010. – № 22-24 (190-192). – С. 34 – 47.
4. Сергеев В. Л. Туризм и здоровье / В.Л. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 98с.
5. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2002. – 96с.

РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА В УЧИЛИЩАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Іван Приходько, Світлана Стадник

Харківська державна академія фізичної культури

Постановка проблеми. Загальновідомо, що рекреаційно-оздоровча робота сприятливо впливає на фізичний, духовний та психічний стан людини, відновлює працездатність, нормалізує самопочуття. Учильниці фізичної культури є вищими навчальними закладами I та II рівнів акредитації, які здійснюють підготовку спортивного резерву для поповнення збірних команд України та підготовку фахівців для галузі

фізичної культури і спорту. Поряд із вирішенням головних завдань їх діяльності особливого значення набуває організація та проведення рекреаційно-оздоровчої роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що у науково-педагогічній літературі головна увага авторів зосереджується на значенні, організації та методиці проведення рекреаційно-оздоровчої роботи [1; 2; 4]. Системно представлено організаційно-методичні аспекти залучення широких верств населення до занять фізичною культурою і спортом у праці І.І.Приходько, С.О.Стадник [3]. Однак у літературі зовсім не знайшли свого відображення питання організації та проведення рекреаційно-оздоровчої роботи в умовах училищ фізичної культури.

Мета дослідження – визначення особливостей проведення рекреаційно-оздоровчої роботи в училищах фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні в 9 регіонах України функціонує 11 училищ фізичної культури, у яких поєднується спортивна, навчальна та виховна робота. Спортивна робота спрямована на підготовку спортивного резерву для поповнення збірних команд України з 35 видів спорту. Навчальний процес в училищах фізичної культури охоплює 3 рівні: які спрямовані на здобуття вихованцями базової загальної середньої освіти (7 – 9 класів), повної загальної середньої освіти (10 – 11 класів) та неповної вищої освіти (1 – 2 курси) та напрямком підготовки «Фізичне виховання та спорт».

Під рекреаційно-оздоровчою роботою ми розуміємо організацію та проведення різноманітних заходів з метою відновлення сил та енергії, фізичної та розумової працездатності, нормалізації самопочуття, активного відпочинку. Для досягнення мети нашого дослідження було проведено опитування вихованців 11 училищ фізичної культури України. У дослідженні приймало участь 580 спортсменів: 455 учнів 8 – 11 класів та 125 студентів 1 та 2 курсів.

У результаті опитування було встановлено, що більше 3-х годин на день, у середньому, триває тренування у 35,6% учнів та 42,4% студентів (тренувальні заняття проводяться вранці та ввечері тривалістю в 1,5 години). До 3-х годин в день тренуються 30,8% учнів та 33,6% студентів. До 2-х годин у день на тренувальні заняття, у середньому, витрачають 33,6% учнів і 24% студентів.

Після інтенсивних фізичних навантажень, обов'язковою умовою для забезпечення повноцінної розумової діяльності вихованців училищ,

є добре самопочуття. Як показали результати опитування, 41,8% учнів та 44% студентів відповіли, що, як правило, почувають себе після тренувань «задовільно». Стомленими після тренування є 35,8% учнів та 36% студентів. Відчувають себе добре після тренування 22,4% учнів та 20% студентів. Отже, тільки п'ята частина учнів та студентів почувають себе добре після тренувань. Саме тому особливу увагу в училищах фізичної культури необхідно приділяти засобам відновлення фізичного стану вихованців з метою їх підготовки до навчальної діяльності.

Проведене дослідження показало, що до основних форм проведення рекреаційно-оздоровчої роботи в училищах фізичної культури відносяться масаж, баня, сауна, спортивно-оздоровчий туризм, відвідування рекреаційно-туристичних зон, територій, об'єктів культурні заходи тощо. Улітку оздоровлення вихованців проводиться в спортивно-оздоровчих таборах. Як показали результати опитування, такому засобу відновлення як баня або сауна віддають перевагу більшість (70%) учнів та студентів, здебільшого масаж обирають 48% опитаних, прогулянки перед сном – 2,5% вихованців.

Ще одним аспектом рекреаційно-оздоровчої роботи в училищах фізичної культури, як показало наше дослідження, є можливість надання на базі спортивно-оздоровчих таборів рекреаційних послуг пов'язаних з проведенням відпочинку, відновленням сил і здоров'я різних верств населення, що залежить від кадрового та матеріального технічного забезпечення кожного, окремо взятого, училища.

Висновок: В училищах фізичної культури поєднується інтенсивне тренувальний та навчальний процеси, що, з одного боку, дозволяє вихованцям гармонійно розвиватися, отримувати знання та підвищувати рівень спортивної майстерності, а з іншого боку – може зумовлювати перенавантаження та негативно відбиватися на здоров'ї вихованців. Рекреаційно-оздоровча робота в училищах фізичної культури має ряд особливостей, пов'язаних з вирішенням цілого комплексу завдань, а саме відновлення фізичного стану, сприяння розумовій діяльності, підвищення емоційного стану, організація активного дозвілля після тренувань та навчальних занять.

Література:

1. Бондар А.С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи / А.С. Бондар. Харків, 2010. – 176 с.

1. 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.
1. 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.
1. Чеховська Л.Я. Основи рекреаційно-оздоровчої діяльності / Л.Я. Чеховська. – Львів: ЦПД, 2006. – 85 с.

РЕКРЕАЦІЙНІ ІГРИ У ХРИСТИЯНСЬКИХ 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 засоби виховання дітей. При цьому біблійні уроки та молитви гармонійно поєднуються із заняттями спортом та рекреаційними іграми. Граючись, діти засвоюють життєво-необхідні рухові навички і вміння, духовні істини, розвивають взаємоповагу та інші загальнолюдські якості [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. Сформувані 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.