

СРЕДСТВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА И ОРИЕНТИРОВАНИЯ КАК ОСНОВА РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В статье рассматривается возможность применения средств оздоровительного туризма и ориентирования в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста в качестве факультативного курса с целью повышения уровня их физического состояния. Разработана и теоретически обоснована рекреационно-оздоровительная технология на основе средств оздоровительного туризма и ориентирования, раскрыты ее структурные составляющие, программное содержание, рассмотрены этапы реализации. Представленная технология дает возможность повысить качество и количество двигательной активности младших школьников в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: оздоровительный туризм, ориентирование, физическое воспитание, технология, младшие школьники.

Постановка проблемы и ее связь с важными научными заданиями. Результатом социально-экономических процессов, происходящих в современной Украине, стало резкое ухудшение качества жизни и здоровья населения страны. Опубликованные неутешительные данные о состоянии здоровья детей в Украине констатируют увеличение количества заболеваний хронического характера, полученных неинфекционным путем [4]. В данных условиях к физическому воспитанию подрастающего поколения предъявляются современные требования пересмотра и качественного обновления форм и методов, направленных на оздоровление детей, повышение уровня их физического состояния и здоровья. Введение в процесс физического воспитания школьников физкультурно-оздоровительных и рекреационно-оздоровительных технологий является актуальным направлением научных исследований в области физического воспитания.

Работа выполнена в соответствии с планом научно-исследовательской работы кафедры кинезиологии Национального университета физического воспитания и спорта Украины, Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 гг. Министерства образования и науки Украины по теме 3.7. "Совершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учетом индивидуальных особенностей моторики человека" (номер государственной регистрации 0111U001734).

Анализ последних исследований и публикаций. Задачу повышения уровня физического состояния школьников следует рассматривать с начальной школы, где закладываются негативные предпосылки ухудшения здоровья детей [2, 5]. Введение в школьную программу по физической культуре третьего урока не решило полностью проблемы повышения уровня физического состояния учащихся начальных классов, так как научные исследования последних лет подтверждают тенденцию ухудшения уровня здоровья современных младших школьников [4, 7-9]. Одной из причин данного положения является проблема резкого изменения режима двигательной активности учащихся начальных классов, где с каждым годом обучения растет тенденция ее снижения. Многие исследователи проблему ухудшения физического состояния и здоровья младших школьников как физического, так и психического, связывают с низким уровнем двигательной активности детей в школе [2, 5, 6], и в частности с недостаточной двигательной активностью во внеурочное время [6-8].

Одним из путей повышения уровня физического состояния детей младшего школьного возраста является оптимизация их двигательной активности за счет внеурочных и факультативных физкультурно-оздоровительных технологий, которые помимо решения оздоровительной задачи физического воспитания обеспечивают развитие двигательных качеств детей [3, 7-9]. Разработкой физкультурно-оздоровительных и рекреационно-оздоровительных методик и технологий для детей младшего школьного возраста занимались М.П. Горобей (1994), И.И. Вовченко (2003), А.П. Гаврилюк (2010), И.Я. Коцан (2011), М.В. Чернявский (2012), С.А. Бублик (2012), И.В. Иванов (2012), О.Н. Саинчук (2015).

По мнению Ю.Н. Федотова (2001), А.А. Федякина (2001), Д.Р. Таубера (2003), Є.З Рута (2005), М.С. Чахниной (2008), В.В. Полищук (2008), С.В. Любека (2011), О.Н. Матвеевой (2011), Т.И.Гриневой (2014), И.О. Денисенко (2014) оздоровительный туризм является универсальным средством, несущим огромный потенциал для успешного обучения и воспитания подрастающего поколения, а так же

средством повышения уровня физического состояния детей, уровня их здоровья в процессе физического воспитания.

Ориентирование, наряду с оздоровительным туризмом, вызывает все больший интерес у педагогов и ученых таких как Ч.А. Дажы (2005), О.Л. Глаголева (2006), Н.Н. Ключникова (2009), не только как активно развивающийся вид спорта, но и как средство оздоровления и рекреации.

Анализ и обобщение данных специальной литературы дает основание утверждать, что большинство исследователей в области процесса физического воспитания детей на основе средств оздоровительного туризма и ориентирования рассматривали проблему их введения в школьные уроки физической культуры или как один из видов внешкольной деятельности. При этом, остаются открытыми многие вопросы организации и проведения факультативных занятий, что не позволяет в полной мере реализовать оздоровительный потенциал туризма и ориентирования как универсального средства повышения уровня физического состояния младших школьников.

Цель исследования – разработать и теоретически обосновать рекреационно-оздоровительную технологию, направленную на повышение уровня физического состояния детей младшего школьного возраста, которая основывается на средствах оздоровительного туризма и ориентирования.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. К физкультурно-оздоровительным программам и технологиям предъявляются повышенные требования как к одной из форм физического воспитания подрастающего поколения и резервному источнику повышения уровня двигательной активности детей. Исходя их результатов констатирующего эксперимента, где высокий уровень двигательной активности (специально-организованная двигательная активность) рассматривался в режимах разных дней, было установлено, что проблема недостаточной двигательной активности детей младшего школьного возраста может быть решена за счет создания и внедрения рекреационно-оздоровительной технологий в режим учебного дня без урока физической культуры и в режим выходного дня в качестве факультативных занятий, обеспечивая таким образом оптимальный уровень двигательной активности младших школьников. Это, в свою очередь, решает проблему повышения уровня физического состояния.

Основываясь на результатах анализа научно-методической литературы, опыта работы специалистов в области физической культуры, на результатах констатирующего эксперимента была разработана рекреационно-оздоровительная технология на основе средств оздоровительного туризма и ориентирования, целью которой является повышение уровня физического состояния детей младшего школьного возраста.

Предлагаемая рекреационно-оздоровительная технология удовлетворяет критериям проектирования системы рекреационной деятельности: научной обоснованности, системности, структурности, управляемости, экономичности, эффективности, воспроизводимости [1], а так же подразумевает реализацию основных принципов физического воспитания, как общих принципов формирования физической культуры человека, так и методических принципов, регламентирующих порядок педагогического воздействия на личность.

Реализация рекреационно-оздоровительной технологии осуществлялась на протяжении трех этапов: подготовительного (постановка проблемы, определение цели и задач, которые характеризуют общую концепцию технологии, определение особенностей технологии, которые выражаются в изучении социальных, педагогических и организационных условий ее разработки и внедрения); основного (формирование и выбор средств, форм и методов, которые лягут в основу модели технологии и непосредственно создание данной модели в виде рекреационно-оздоровительной программы на основе средств оздоровительного туризма и ориентирования; оценка и контроль физического состояния детей младшего школьного возраста в начале и конце проведения рекреационно-оздоровительных занятий в качестве факультатива); заключительного (анализ достижения желаемых результатов и определение эффективности данной рекреационно-оздоровительной технологии на основе повторной оценки физического состояния младших школьников) (рис. 1).

В процессе реализации технологии на основном ее этапе была разработана рекреационно-оздоровительная программа для учащихся 3 – 4 классов в качестве факультативного курса.

При разработке были учтены содержание и объем "Школы активного отдыха (рекреации)", компонента программы по физической культуре для общеобразовательных учебных учреждений (1-4 классы), разработанной авторским коллективом под руководством Т.Ю. Круцевич. В данной программе содержание "Школы активного отдыха (рекреации)" составляют подвижные игры, а для учащихся 4 классов введены элементы туризма. Рекреационно-оздоровительная программа факультативного курса разработана так же с учетом содержания учебных предметов общеобразовательной начальной школы "Я и Украина", "Основы здоровья", "Природоведение", благодаря чему осуществляется тесная межпредметная взаимосвязь.

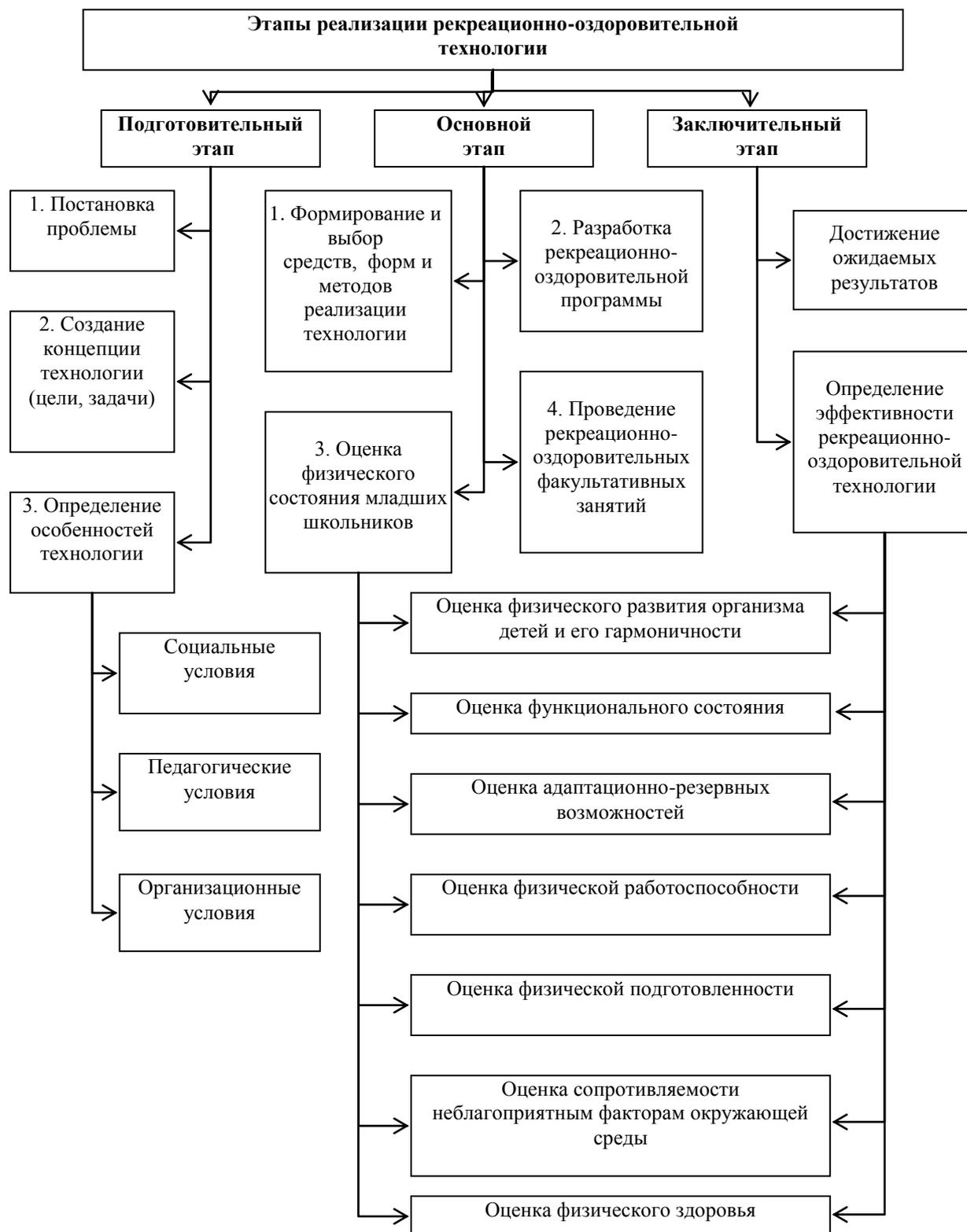


Рис. 1. Блок-схема структуры реализации рекреационно-оздоровительной технологии

Компонентная структура разработанной программы сохранена в соответствии с требованиями программы по физической культуре для 1-4 классов и состоит из трех компонентов: информационный (общие знания в области физической культуры; знания про здоровье, его сохранение и укрепление; знания про природу и ее охрану, правила поведения в природе; знания техники безопасности во время занятий в природных условиях, на соревнованиях, экскурсиях, прогулках, конкурсах и т.д.); операционно-деятельностный (двигательная активность детей малого, среднего и высокого уровня различной направленности в соответствии с тематикой, целью и задачами занятия с учетом

індивідуальних особливостей фізического стану школярів і на основі їх творческої активності); мотиваційний (участіє в соціальнозначимих заходах; задоволення особистих потребностей в спілкуванні, руховій активності, творчестві; формування орієнтації на здоровий образ життя на основі знань про збереження і зміцненні здоров'я).

Взаємозв'язок компонентів програми здійснюється через об'єктивний підхід до їх засвоєння, коли оцінка кінцевого результату проводиться за допомогою контролю рівня успішності виконання спеціальних завдань і вправ як індивідуальних, так і колективних. Оцінка має вербальний характер і може бути варіативною.

Рекреаційно-оздоровча програма розроблена з щотижневим навантаженням 3 години, що впродовж навчального року становить 105 годин: в першому семестрі – 48 годин, в другому – 57 годин. Орієнтовне розподілення програмного матеріалу по місяцях навчального року представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

**Орієнтовне розподілення програмного матеріалу
факультативного курсу по місяцях навчального року**

№ п/п	Розділи і теми	Кількість годин			Розподілення програмного матеріалу по місяцях навчального року									
		Теорет.	Практ.	Всього	I семестр				II семестр					
					9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Общие сведения	3	2	5	3	1	1	-	-	-	-	-	-	-
1.1	Вводная беседа. Краткие сведения о пешеходном туризме и спортивном ориентировании. Правила поведения юных туристов и ориентировщиков.	1	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.2	Охрана природы. Правила пребывания современного человека на природе.	1	1	2	1	0,5	0,5	-	-	-	-	-	-	-
1.3	Влияние занятий туризмом и ориентированием на здоровье человека. Самоконтроль физического состояния во время занятий. Безопасность жизнедеятельности на занятиях.	0,5	1	1,5	0,5	0,5	0,5	-	-	-	-	-	-	-
1.4	Законы, правила, традиции в туризме и ориентировании.	0,5	-	0,5	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Туристская подготовка	4	32	36	4	4	4	3	2	4	5	5	5	
2.1	Туристское снаряжение – личное, групповое, специальное.	1	3	4	1	1	1	-	-	-	-	-	1	
2.2	Техника преодоления препятствий в пешеходном туризме.	-	8	8	2	1	1	1	-	1	1	1	-	
2.3	Тактика и техника передвижения по местности в пешеходном туризме.	-	6	6	1	-	1	-	-	-	1	2	1	
2.4	Гигиена туриста и первая доврачебная помощь.	1	3	4	-	1	1	-	1	1	-	-	-	
2.5	Организация привала и бивуака.	-	4	4	-	-	-	-	-	-	1	1	2	
2.6	Техника и тактика лыжного и горного туризма.	-	4	4	-	-	-	1	1	1	1	-	-	
2.7	Соревнования по технике туризма среди команд группы.	2	4	6	-	1	-	1	-	1	1	1	1	
2.8	Туристский однодневный пешеходный поход (вне сетки часов).												+	

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Распределение программного материала по месяцам учебного года									
		Теорет.	Практ.	Всего	I семестр				II семестр					
					9	10	11	12	1	2	3	4	5	
3	Подготовка ориентировщика	6	20	26	2	3	3	4	2	3	2	4	3	
3.1	Спортивная карта. Масштаб. Условные обозначения.	2	2	4	1	1	1	1	-	-	-	-	-	
3.2	Чтение карты. Компас. Точка стояния.	1	4	5	1	1	1	1	-	1	-	-	-	
3.3	Ориентирование в заданном направлении.	1	5	6	-	1	1	1	1	1	-	1	-	
3.4	Ориентирование по выбору.	1	5	6	-	-	-	1	1	1	1	1	1	
3.5	Соревнования по спортивному ориентированию.	1	4	5	-	-	-	-	-	-	1	2	2	
4	Краеведение	-	16	16	2	1	2	2	2	2	2	2	1	
4.1	Знакомство с родным краем. Природные объекты.	-	8	8	1	-	1	1	1	1	1	1	1	
4.2	Знакомство с родным краем. Исторические и культурные объекты.	-	8	8	1	1	1	1	1	1	1	1	-	
5	Общая физическая подготовка	2	20	22	2	2	2	3	3	3	3	2	2	
5.1	Режим дня. Утренняя гимнастика. Разминка. Общеразвивающие и дыхательные упражнения.	2	4	6	-	1	1	1	1	1	1	-	-	
5.2	Упражнения для развития культуры движений, передвижений и прыжков.	-	4	4	-	-	-	0,5	1	0,5	1	1	-	
5.3	Упражнения для развития физических качеств	-	4	4	-	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	-	
5.4	Подвижные игры.	-	4	4	-	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	-	
5.5	Контроль физического состояния. Тестирование.	-	4	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	
	Всего	15	90	105	13	11	12	12	9	12	12	13	11	

Рекреационно-оздоровительная программа на основе средств оздоровительного туризма и ориентирования состоит из пяти разделов: общие сведения (5 часов), туристская подготовка (36 часов), подготовка ориентировщика (26 часов), краеведение (16 часов) и общая физическая подготовка (22 часа). Помимо практических (90 часов), в разделах (кроме "Краеведения") предусмотрены теоретические часы (15 часов). При этом теория предлагается детям в виде фактов, сведений, правил, инструкций, законов, которая в течение одного занятия занимают не больше 5-10 минут.

В связи с тем, что проведение большей части занятий предусматривается на открытом воздухе, что подразумевает определенную зависимость от погодных условий, регламентация и расписание занятий имеет вариативный характер. Факультативные рекреационно-оздоровительные занятия носят преимущественно практический характер, теоретические сведения даются чаще всего в виде бесед как структурная составляющая практического занятия.

План занятий строится так, чтобы перед младшими школьниками всегда стояла ближайшая и доступная им цель – экскурсия к интересному объекту, прогулка, участие в соревнованиях, занятие на местности и т. д.

Структура рекреационно-оздоровительной программы состоит из трех периодов: подготовительного (диагностика физического состояния детей, адаптация организма к физическим нагрузкам), основного (повышение уровня физического состояния, приобретение двигательных умений и навыков, развитие физических качеств), поддерживающего (сохранение и поддержание достигнутого уровня физического состояния).

Выводы. Одним из путей оптимизации двигательной активности детей младшего школьного возраста является внедрение в процесс физического воспитания оздоровительных технологий в качестве факультативных курсов.

Предложенная рекреационно-оздоровительная технология на основе средств оздоровительного туризма и ориентирования направленная на повышение уровня физического состояния дает возможность

положително качественно и количественно влияют на двигательную активность в режиме дня младших школьников.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в изучении влияния разработанной рекреационно-оздоровительной технологии на компоненты физического состояния учащихся младших классов и проверки ее эффективности.

Использованные источники

1. Андреева О. В. Теоретико-методологичні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореферат дис... доктора наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Олена Валеріївна Андреева. – Київ: НУФВСУ, 2014. – 44 с.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
3. Гриньова Т. І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10-13 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Гриньова Тетяна Іванівна. – Харків : ДАФК, 2014. – 20 с.
4. Державна доповідь про становище дітей в Україні (за підсумками 2011 року) / С. Ю. Аксьонова, М. Ю. Варбан, О. А. Васильев та ін. – К., 2012. – 188 с.
5. Жмулин А. В. Оптимизация двигательной активности учащихся младших классов в системе школьного физического воспитания: автореферат дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Жмулин. – Малаховка, 2008. – 24 с.
6. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
7. Полька Н.С. Оптимізація фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах / Н.С. Полька, С.В. Гозак, О.Т. Єлізарова // *Environment&Health*, 2013, – № 2. – С. 12-17.
8. Саїнчук О.М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів : дис. ... канд. наук по фіз. вихованню и спорту : 24.00.02 / О.М. Саїнчук ; НУФВСУ. – Киев, 2015. – 218 с.
9. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. ... канд. фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / М. В. Чернявський. – Київ, 2012. – 20 с.

Butenko G.

THE WAYS OF THE HEALTH TOURISM AND ORIENTEERING AS THE BASIS FOR RECREATION AND WELLNESS TECHNOLOGY FOR CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

The paper examines the possibility to use of the health tourism and orienteering in the process of physical education of primary school children as an optional course in order to improve their physical condition. Scientific and methodical literature data on optimization of physical activity of children at the expense of health technologies were analyzed and summarized.

The studies were conducted on the basis of 5 general school (Krolevets Sumy region), 163 children 7 – 10 years old were involved in the pedagogical experiment.

Technology on the basis of funds of wellness tourism and orienteering was developed and theoretically substantiated. Disclosed her structural components, program content, the stages of implementation (preparatory, basic and final).

It has been developed recreation and wellness program for students in the 3th – 4th forms as an elective course in the process of implementation of the technology on the main stage. Program content includes five sections: general information, tourist preparation, orienteering preparation, local history and general physical training. The structure of the recreation and wellness program consists of three periods: preparatory (diagnosis of the physical condition of children, adaptation to physical stress), basic (improvement of the physical condition, acquisition of motor skills, development of physical qualities), supporting (preservation and maintenance of the achieved level of physical state).

The presented technology allows increasing the quality and quantity of motor activity of children of primary school age in the course of physical training. Prospects for future research is to examine in the impact of developed recreation and wellness technology components of the physical condition of pupils of elementary grades

Key words: *health tourism, orienteering, physical education, technology, primary school children.*

Стаття надійшла до редакції 09.09.2015 р.