

УДК 371.315.6:51

Дубинська О. Я.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Обґрунтовано теоретичні засади проблеми застосування рекреаційно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів старшого шкільного віку. Матеріал: опрацьовано понад 100 літературних джерел. Результат: здійснено категоріальний аналіз поняття "рекреація" як міждисциплінарної дефініції. Визначено особливості фізичної рекреації. Здійснено сутнісний та змістовий аналіз поняття "рекреаційно-оздоровчі технології", визначено рівні їх застосування, чинники та фактори їх впливу на особистість. Виокремлено складові процесу фізичного виховання учнів старшого шкільного віку для розробки та запровадження рекреаційно-оздоровчих технологій.

Ключові слова: фізичне виховання, рекреація, фізична рекреація, рекреаційно-оздоровчі технології.

Постановка проблеми. Нині у процесі інтенсифікації навчальної діяльності учнів, що відбувається водночас з реформуванням освітньої системи України, погіршується стан їх здоров'я. Незважаючи на широке застосування інноваційних технологій у системі шкільної освіти, помітною є тенденція до зниження розумової та фізичної працездатності учнів. З огляду на це виникає необхідність пошуку нових методик ефективного впливу на функціональні системи організму школярів з метою підвищення рівня їх здоров'я та відновлення працездатності. Означене завдання підтверджується низкою законодавчих та нормативно-правових документів, зокрема Державною програмою "Діти України", Національною доктриною розвитку освіти, Законами України "Про освіту", "Про загальну середню освіту", "Про фізичну культуру і спорт", Комплексною програмою розвитку фізичної культури і спорту України, в яких наголошується на необхідності створення якісних умов у закладах середньої освіти для розвитку особистості учня та збереження його здоров'я.

Зв'язок теми з науковими програмами, планами, темами. Дослідження за темою дисертаційної роботи "Підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури" виконуються згідно з планом науково-комплексної роботи кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка, яка затверджена Інститутом науково-технічної і економічної інформації України, м. Київ, номер державної реєстрації 0111 У 005736.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У контексті висвітлення проблеми, що розглядається, актуальними вважаємо наукові дослідження з проблем: індивідуалізації рекреаційно-оздоровчих занять з підлітками (А. Гакман, 2012 [4]; А. Воробйова, 2012; В. Нагорна, 2008 та ін.); організації рекреаційно-оздоровчої діяльності (А. Гакман, 2012; К. Пацалюк, 2012); планування рекреаційно-туристської діяльності (М. Грабар, 2013; Л. Заневська, 2007; О. Маслиган, 2013; М. Уліганець, 2013 та ін.); застосування рекреаційно-оздоровчих технологій у молодшій школі (В. Чернявський, 2011 та ін.); характеристики та застосування засобів фізичної рекреації (Г. Безверхня, 2010; О. Гладошук, 2012; І. Дишловський, 2011; О. Жданова, 2010; С. Кобзова, 2013; Т. Круцевич, 2012 [5]; М. Линець, 2010; О. Маслиган, 2013; О. Мілашовська, 2013; С. Мединський, 2012; Н. Москаленко, 2013; С. Нездоймінов, 2011; С. Пангелов, 2012; Л. Пилипей, 2013; С. Попель, 2014; Є. Приступа, 2010; О. Федорюк, 2014; С. Харічков, 2011 та ін.); організації рекреаційної діяльності дітей шкільного віку (А. Гакман, 2013; А. Платонова, 2014; Л. Подригало, 2014 та ін.); принципів організації та регулювання діяльності учнівської молоді в позанавчальний час (О. Томенко, 2012 та ін.). Важливість фізичної активності для здоров'я особистості підтверджується також Всесвітньою Організацією охорони здоров'я [12] та у зарубіжних наукових дослідженнях з проблеми, що розглядається [9–11].

Незважаючи на те, що у науковій літературі існує низка досліджень з напрямку рекреаційно-оздоровчої фізичної культури, проблема розробки та застосування рекреаційно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів старшого шкільного віку висвітлена не повною мірою.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати основи застосування рекреаційно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку.

Завдання дослідження: здійснити категоріальний аналіз поняття "рекреація"; визначити особливості фізичної рекреації; проаналізувати поняття "рекреаційно-оздоровчі технології"; виокремити складові процесу фізичного виховання учнів старшого шкільного віку для розробки та запровадження рекреаційно-оздоровчих технологій.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури з проблеми дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасні наукові дослідження в галузі фізичної культури здебільшого спрямовані на розгляд проблеми збереження здоров'я покоління, що підростає (О. Андрєєва, 2009, 2012 [1–2]; І. Бріжата, 2012; О. Вакулєнко, 2001; О. Гладошук, 2008; О. Єжова, 2012; І. Іваній, 2014 та ін.). Зважаючи на підвищення вимог до організації навчально-виховного процесу та широку популяризацію технічних засобів навчання необхідним є пошук нових форм та видів діяльності учнів у позанавчальний час з метою підвищення їх мотивації до дотримання здорового способу життя з урахуванням сучасних тенденцій розвитку суспільства взагалі та галузі фізичної культури та спорту зокрема. У процесі розробки інноваційних технологій з метою оздоровлення школярів необхідно обов'язково враховувати стан фізичного розвитку, фізичної підготовленості, готовності систем організму до занять фізичною культурою та спортом, а також вік, стать, мотивацію школярів до означеного виду діяльності. У зв'язку з цим особливою значущістю набуває розробка інноваційних рекреаційно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів старшого шкільного віку, оскільки це сприятиме комплексному впливу на організм школяра раціонально підібраними засобами рухової активності з метою збереження їх здоров'я.

Аналіз провідних досліджень дозволив виявити, що у сучасній науці рекреація розглядається як категорія економіки (С. Боголюбова, 2012; В. Григор'єв, 2007; П. Гудзь, Ю. Добуш, 2014; Г. Шевченко, 2009 та ін.), соціології (О. Бобирєва, 2002; Т. Курчаба, 2013; О. Ледєнєва, 2009; Л. Лубишева, 2001 та ін.), географії (П. Масляк, 2013; М. Покоłodна, 2014 та ін.), курортології (Н. Фоменко, 2013 та ін.). У наукових дослідженнях рекреація, в тому числі фізична, розглядається здебільшого в теорії та методиці фізичної культури. Таким чином, рекреацію можна розглядати як міждисциплінарну науку.

Узагальнивши погляди науковців на дефініцію "рекреація", означене поняття розглядаємо як активний та пасивний відпочинок у комплексі з іншими оздоровчими заходами поза виробничою, навчальною, науковою чи іншою діяльністю, що спрямовані на формування, відновлення, зміцнення та збереження здоров'я людини. Якщо говорити про фізичну рекреацію, то дослідники розглядають це поняття як:

– застосування засобів, форм та методів фізичної культури для активного відпочинку (В. Зайцев, С. Єрмаков, С. Манучарян, І. Федяй, 2012);

– діяльність, що задовольняє потреби людей у змінній роду діяльності, в активному відпочинку, у неформальному спілкуванні під час занять фізичними вправами. Істотною її характеристикою є отримання задоволення, насолоди від рухової активності, і це можуть бути не тільки фізичні вправи, розваги, а й легка, достатня за обсягом та навантаженням бажана праця (на присадибній ділянці, у полі, на подвір'ї тощо) (І. Бейгул, 2012);

– біосоціокультурний феномен, притаманний людині, який проявляється через її рухову діяльність переважно у сфері дозвілля з використанням найпростіших доступних фізичних вправ (Ю. Рижкін, 2011);

– найважливіший компонент способу життя й поведінки людини, що визначається соціально-економічними умовами й рівнем культури суспільства, залежить від організації фізичного виховання, індивідуальних особливостей вищої нервової діяльності, статури й функціональних можливостей організму (А. Лотоненко, В. Трунін, 2013).

У процесі вивчення підходів до поняття "рекреація" погоджуємося з висновками О. Андрєєвої стосовно того, що метою фізичної рекреації згідно різних визначень є: "відпочинок", "активний відпочинок", "організація активного відпочинку", "досконалість, руховий розвиток, оздоровлення", "створення бадьорого настрою духу й зміцнення здоров'я", "активізація, підтримка й відновлення фізичних і духовних сил", "відновлення сил", "удосконалювання особистості людини", "проведення дозвілля", "зниження стомлення", "відновлення працездатності", "підтримка й підвищення функціональної працездатності всіх органів людини", "переключення з інших видів діяльності" і "з одного виду діяльності на інший", "відволікання від звичайних видів діяльності" і "від процесів, що викликають фізичне, психічне й інтелектуальне стомлення", "розвага", "одержання задоволення" і "насолоди" [2].

Таким чином, під рекреацією в широкому значенні можна розуміти процес або спосіб відновлення сил людини, а також простір, у якому відбувається оздоровча діяльність людини. Фізична рекреація визначається як використання фізичних вправ, розваг, а також природних чинників для активного відпочинку.

Враховуючи оздоровчу спрямованість фізичної культури та спорту у науковій літературі набуває популяризації термін "рекреаційно-оздоровчі технології". Проте, як наголошує М. Чернявський [8], незважаючи на наявність загальних підходів до опису інноваційних технологій, загальних принципів,

правил їх побудови практично не існує, а застосування тих чи інших технологій визначається конкретним змістом кожного проекту. Нині питання змісту терміну "фізкультурно-оздоровчі технології" найбільш широко та системно розкриває Т. Круцевич [5]: "Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, котра розробляє й удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу" [5, с. 320].

Основною метою рекреаційно-оздоровчої технології може слугувати сприяння розвитку здорової гармонійно розвиненої особистості, організація корисного дозвілля та активного відпочинку, виховання позитивних моральних і вольових якостей на основі підвищення ефективності рекреаційно-оздоровчої діяльності [4].

У контексті нашого наукового дослідження вагомими є висновки В. Чернявського (2011) щодо завдань, які необхідно вирішити під час впровадження нових рекреаційно-оздоровчих технологій у фізичне виховання дітей шкільного віку: розширення світогляду школярів через формування уявлень та покращення рівня обізнаності про здоровий спосіб життя, спорт й фізичну культуру; створення стійкої мотивації до зміцнення здоров'я; розвитку рухових здібностей, підвищення фізичної працездатності; збільшення обсягу знань про вплив фізичних вправ на організм людини [8].

У процесі проектування рекреаційно-оздоровчої технології у процесі фізичного виховання учнів старшого шкільного віку О. Андреева (2012) пропонує враховувати такі рівні: структурний, реалізаційний і результативно-оцінний. Компоненти структурного рівня характеризують зміст і стан технології проектування, компоненти реалізаційного – відображають послідовність і змістовне значення рівнів проектування, результативно-оцінний рівень містить основні дії і компоненти для подальшої трансформації технології проектування рекреаційної діяльності учнів старшого шкільного віку [1].

Серед багатьох чинників підвищення популярності фізичної рекреації в Україні варто відмітити виокремлені К. Пацалюком (2012), зокрема: розширення матеріально-технічної бази і створення спеціалізованої індустрії рекреації, зв'язок із засобами масової інформації, піклування про здоров'я, підвищення цін на медичне обслуговування [7].

Фактори, що роблять найбільш істотний вплив на розвиток рекреації, дослідники поділяють на такі групи: соціальні, демографічні, економічні, політичні [4], сімейний стан, психологічні [6].

Таким чином, на основі аналізу наукової літератури можемо зробити висновок про те, що рекреаційно-оздоровча діяльність та технологія її реалізації у процесі фізичного виховання школярів старшого віку повинна включати аналіз мотивів та вивчення вподобань школярів до рухової активності, оцінку вихідного рівня показників фізичного стану, визначення можливостей запровадження рекреаційно-оздоровчих програм, а також визначення ефективності рекреаційно-оздоровчої програми та оцінка можливостей її подальшого застосування.

Висновки. Матеріал, представлений у науковій статті, є спробою автора висвітлити теоретичні засади організації рекреаційно-оздоровчої діяльності учнів.

Перспективи подальших досліджень варто пов'язати із розробкою та експериментальною перевіркою ефективності застосування рекреаційно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.

Використані джерела

1. Андреева О. Технологія проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників / О. Андреева, Н. Ковальова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 29–33.
2. Андреева О. Характеристика базових категорій фізичної рекреації / О. Андреева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 9. – С. 7–10.
3. Бейгул І. Роль туризму як засобу фізичної рекреації в життєдіяльності студентської молоді / І. Бейгул, О. Глагощук, В. Тонконог, О. Шишкіна // Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення. – 2012. – № 2. – С. 156–160.
4. Гакман А. В. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей 11–14 років в умовах дитячого табору відпочинку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення" / Анна Вікторівна Гакман ; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2012. – 20 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання різних верств населення / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2012. – Т. 2. – 367 с.
6. Пангелов С. Фактори впливу на рекреаційну активність населення / С. Пангелов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 55–57.

7. Пацалюк К. Г. Соціально-педагогічні умови рекреаційно-оздоровчої діяльності фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення" / Костянтин Григорович Пацалюк ; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2012. – 17 с.
8. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення" / Максим Вікторович Чернявський ; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2011. – 20 с.
9. Anye E. T. The Relationship Between Spiritual Well-Being and Health-Related Quality of Life in College Students / E. T. Anye, T. L. Gallien, H. Bian, M. Moulton // Journal of American College Health. – 2013. – Vol. 61 (7). – PP. 414–421.
10. Kalaja S. P. Development of junior high school students' fundamental movement skills and physical activity in a naturalistic physical education setting / S. P. Kalaja, T. T. Jaakkola, J. O. Liukkonen, N. Digelidis // Physical Education & Sport Pedagogy. – 2012. – Vol. 17 (4). – PP. 411–428.
11. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. – Geneva, Switzerland : World Health Organization, 2010. – 60 p.

Dubynska O. Ya.

THEORETICAL ASPECTS OF RECREATIONAL AND HEALTH IMPROVING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF HIGH SCHOOL AGE

Recreational and health-improving technologies in the process of physical education of high school students are under the discussion in the article. The aim of the research is to substantiate the theoretical foundations of the problem of the use of recreational and fitness technologies in the process of physical education of high school students. The material of the study were more than 100 literary sources that had been processed. The result of the research became a categorical analysis of the concept of "recreation" as an interdisciplinary definition that was carried out. The features of physical recreation were analyzed. Essential and substantial analysis of the notion "recreational and health-improving technologies" was carried out, the levels of their use, factors and their influence on personality were defined. The components of the process of physical education of high school students, for the development and implementation of recreational and health-improving technologies, were marked.

The main purpose of the recreational and health-improving technologies may serve to promote the development of healthy harmoniously developed personality, the organization of the useful leisure and recreation, development of positive moral and volitional qualities by improving the efficiency of recreational and health-improving activities. Thus, based on the analysis of scientific literature we can conclude that the recreation and health-improving activities and technology of its implementation in physical education of students of high school age should include the analysis of the motives and learning the preferences of students to physical activity, the evaluation of the level of physical condition performance, the determination of opportunities to introduce recreational and health-improving programs, the determination of the effectiveness of recreational and health-improving program and the evaluation of its capability of further use.

Key words: *physical education, recreation, physical recreation, recreational and health-improving technologies.*

Стаття надійшла до редакції 31.01.2017 р.