

КОМПЛЕКСНИЙ ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АКВАРЕКРЕАЦІЄЮ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЮНАКІВ ВІКОМ 16–17 РОКІВ

Віра ПІДГАЙНА

*Національний університет фізичного виховання та спорту України,
м. Київ, Україна, e-mail: podgajna.vera@mail.ru*

Вступ. Системний аналіз фахової літератури з проблеми дослідження визначає, що в період навчання в школі здоров'я дітей суттєво погіршується. Тому питання про відновлення розумової та фізичної працездатності, підтримання здоров'я стає надзвичайно актуальним. Незважаючи на наявні наукові дослідження, в яких розглянуто інноваційні підходи до організації роботи старшокласників з фізичного виховання в позаурочний час, питання підвищення вмотивованого залучення до рухової активності юнаків не є достатньо вивченим та зумовлює актуальність дослідження. Суперечливими є також дані щодо оцінювання впливу занять з використанням засобів акварекреації на показники фізичного стану молоді [1, 2].

Під акварекреацією розуміють будь-які види рухової активності, покликані відновити сили, використані в процесі навчальної діяльності. Заняття проходять переважно на відкритих водоймах, а в зимовий час – у басейнах. Основні види занять, що належать до акварекреації, це веслування та плавання, також можна використовувати різні ігри на воді [3].

Мета – дослідити вплив фізкультурно-оздоровчих занять з використанням засобів акварекреації на показники фізичного стану юнаків віком 16–17 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури, фізіологічні, педагогічні, психологічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. На основі вивчення вихідних показників фізичного стану юнаків віком 16–17 років ми теоретично обґрунтували та розробили фізкультурно-оздоровчу програму з використанням засобів акварекреації. Оцінювання ефективності розробленої програми проводилося після педагогічного експерименту, тривалість якого становила 11 місяців. У результаті експерименту було оцінено комплексний вплив на показники фізичного стану юнаків: підвищилися показники фізичного здоров'я школярів (спостерігалася статистично значуща ($p < 0,05$) динаміка таких показників фізичного здоров'я: індексу Руфф'є, індексу Робінсона, життєвого, силового індексів), поліпшилися показники фізичної підготовленості, працездатності, психоемоційного стану.

Висновки. Узагальнюючи зазначене, можна зробити висновок, що отримані позитивні зміни показників фізичного стану підтверджують ефективність запропонованої нами програми з використанням засобів аква-рекреації. Запропонована програма може бути рекомендована до використання в процесі організації рекреаційної діяльності молоді.

Ключові слова: акварекреація, дозвілля, юнаки.

Список літератури

1. Андреева О. В. Характеристика базових категорій фізичної рекреації / О. В. Андреева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 9. – С. 7–11.
2. Благій О. Л. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури / О. Л. Благій // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 1. – С. 3–7.
3. Єременко Н. Характеристика водних видів спорту як засобів оздоровлення / Наталія Єременко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з між нар. участю (Львів, 16–17 лютого 2012 р.). – Львів, 2012. – С. 216–219.