

УДК 796.035–053.5

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Наталья ГОНЧАРОВА¹, Галина БУТЕНКО²

¹ *Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна,*

² *Глухівський національний педагогічний університет імені Александра Довженка,
г. Глухов, Сумська обл., Україна, e-mail: nata_infiz@mail.ru*

ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.

Наталія ГОНЧАРОВА¹, Галина БУТЕНКО². ¹*Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна,* ²*Глухівський національний педагогічний університет імені Александра Довженка, м. Глухів, Сумська обл., Україна, e-mail: nata_infiz@mail.ru*

Анотація. У статті розглянуто питання ефективності застосування рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму та орієнтування в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку як факультативного курсу з метою підвищення рівня їхнього фізичного стану. У дослідженні взяли участь 40 учнів 3–4 класів. Оцінено фізичну підготовленість та фізичне здоров'я молодших школярів. Експериментально доведено ефективність застосування запропонованої технології для цього контингенту дітей.

Ключові слова: фізичний стан, молодші школярі, технологія, оздоровчий туризм, орієнтування, ефективність.

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Наталья ГОНЧАРОВА¹,
Галина БУТЕНКО²

¹*Національний університет фізичного виховання і спорту України, г. Київ, Україна,*

²*Глухівський національний педагогічний університет імені Александра Довженка,
г. Глухов, Сумська обл. Україна,
e-mail: nata_infiz@mail.ru*

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы эффективности применения рекреационно-оздоровительной технологии на основе средств оздоровительного туризма и ориентирования в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста в качестве факультативного курса с целью повышения уровня их физического состояния. В исследовании приняли участие 40 учащихся 3–4 классов. Оценена физическая подготовленность и физическое здоровье младших школьников. Экспериментально доказана эффективность применения предложенной технологии для данного контингента детей.

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

EXPERIENCE OF THE RECREATIONAL AND HEALTH TECHNOLOGIES TO IMPROVE PHYSICAL CONDITION OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

Natalia GONCHAROVA¹,
Halyna BUTENKO²

¹*National University of Physical Education
and Sport of Ukraine, Kyiv, Ukraine,*

²*Hlukhiv National Pedagogical University named
after Alexander Dovzhenko, Gluhiv, Sumy region,
Ukraine, e-mail: nata_infiz@mail.ru*

Abstract. There were examined questions about effectiveness of the recreational and health technologies on the basis of recreational tourism and orienteering in the process of physical education of children of primary school age as an optional course in order to improve their physical condition. 40 students grades 3–4 took part in the research. The physical fitness and physical health of the children of primary school age were used. The effectiveness of the proposed technology was experimentally proved for this group of children.

Keywords: physical condition, primary school children, technology, health tourism, orienteering, effectiveness.

Постановка проблеми. В складних умовах соціально-економічного кризису, тяжкої екологічної ситуації все більше опасення викликає рівень фізичного стану дітей шкільного віку. К сожалению, с каждым годом обучения в школе количество

здоровых детей снижается, уроки физической культуры лишь на 10–13% компенсируют необходимый для детского организма объем двигательной активности [5, 7, 10], что требует проведения систематической физкультурно-оздоровительной работы в школе, начиная с контингента детей младшего школьного возраста, с целью повышения уровня их физического состояния.

Исследование выполнено согласно плана 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 «Усовершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учетом индивидуальных особенностей моторики человека» (номер государственной регистрации 0111U001734).

Анализ последних исследований и публикаций. Анализ научных исследований авторов по вопросам повышения уровня физического состояния детей младшего школьного возраста позволил выделить основные направления его повышения: разработка новых образовательных, физкультурно-оздоровительных и рекреационных технологий [1, 3, 4, 5, 8], совершенствование системы педагогического контроля компонентов физического состояния детей [2], совершенствование программно-нормативных основ физического воспитания [1, 8].

Из современных образовательных, физкультурно-оздоровительных и рекреационных технологий в настоящее время все большую популярность сегодня приобретает внедрение средств оздоровительного туризма в процесс физического воспитания, как одного из самых популярных и массовых видов оздоровления. Оздоровительный туризм, который несет в себе огромный потенциал рекреационно-оздоровительной деятельности школьников, реализуется как средство рекреационной деятельности [4, 8], а также как средство повышения функциональных резервов организма детей [4, 6–8].

Исследования проблем внедрения средств оздоровительного туризма в процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста носят фрагментарный характер [6–8]. Мало изученными остаются вопросы организации и проведения факультативных занятий на основе средств оздоровительного туризма и ориентирования с младшими школьниками, что не позволяет в полной мере реализовать потенциал туризма как универсального средства повышения уровня физического состояния школьников [3, 9, 10].

Цель исследования – разработать рекреационно-оздоровительную технологию повышения физического состояния младших школьников на основе использования средств оздоровительного туризма и ориентирования и проверить ее эффективность.

Задачи исследования:

1. Разработать рекреационно-оздоровительную технологию повышения физического состояния младших школьников с использованием средств оздоровительного туризма и ориентирования.
2. Оценить эффективность предложенной технологии в процессе педагогического эксперимента.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогические, физиологические методы исследования, экспресс-оценка уровня физического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко, методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился на базе Кролевецкой общеобразовательной школы № 5 Кролевецкого районного совета Сумской области. В нем приняло участие 40 детей 3–4 классов, которые по состоянию здоровья были отнесены к основной группе по физическому воспитанию.

Были сформированы две группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). Контрольную группу составляли 20 детей (9 мальчиков и 11 девочек), которые дополнитель-

но занимались по оздоровительной программе «Аэробика». В состав ЭГ входило 20 детей (10 мальчиков и 10 девочек), которые факультативно занимались по предложенной рекреационно-оздоровительной технологии на основе средств оздоровительного туризма и ориентирования.

Результаты исследования и их обсуждение. На основе анализа научно-методической литературы, педагогического опыта работы специалистов в сфере физического воспитания и выявления проблемной области низкого уровня физического состояния детей младшего школьного возраста была разработана рекреационно-оздоровительная технология на базе использования средств оздоровительного туризма и ориентирования, целью которой является повышение уровня физического состояния детей младшего школьного возраста.

Рекреационно-оздоровительная технология предусматривает три этапа:

- подготовительный (выбор средств, форм и методов физического воспитания, предварительный контроль физического состояния детей младшего школьного возраста);
- основной (проведение рекреационно-оздоровительных факультативных занятий на основе средств оздоровительного туризма и ориентирования, текущий контроль);
- заключительный (анализ достижения результатов и определение эффективности данной рекреационно-оздоровительной технологии, итоговый контроль физического состояния младших школьников). В рамках технологии была разработана рекреационно-оздоровительная программа, общая структура которой представлена на рис. 1.

Структура разработанной программы состоит из трех компонентов: информационного, операционно-деятельностного, мотивационного.

Взаимосвязь компонентов программы осуществляется через объективный подход к их усвоению, когда оценка конечного результата проводится посредством контроля успешности выполнения специальных заданий и упражнений как индивидуальных, так и групповых.

Рекреационно-оздоровительная программа имеет блочную систему, каждый блок связан с конкретным компонентом.

Информационный компонент включает следующие блоки:

- блок «Будь здоров» состоит из вопросов о здоровье, гигиене, влиянии на организм физических упражнений, значении двигательной активности для здоровья, приемах самоконтроля, регуляции физической нагрузки, правилах безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- блок «Друзья природы» содержит круг вопросов о природе и ее охране, технике безопасности и правилах поведения в природных условиях.

Операционно-деятельностный компонент включает четыре блока:

- блок «Туристы» состоит из упражнений и специальных заданий по технике пешеходного, лыжного и горного туризма (преодоление естественных и искусственных препятствий, в том числе с помощью специального снаряжения, укладка рюкзака, экипировка в страховочную систему, установка палатки, вязание туристских узлов), тактики и техники передвижения в походной группе по различной местности (с обустройством привала и бивуака), а также тематических игр и конкурсных заданий;
- блок «Физкультурники» включает физические упражнения общеразвивающего характера, дыхательные упражнения, упражнения на развитие физических качеств (гибкости, выносливости, быстроты, силы, координации), а также разнообразные подвижные игры и эстафеты;
- блок «Ориентировщики» содержит упражнения и специальные задания по ориентированию на местности (с помощью карт, легенд, описания, шагомера и глазомера, с различными видами отметок на контрольных пунктах), а также игры с элементами ориентирования;
- блок «Краеведы» охватывает экскурсионную и прогулочную деятельность с целью ознакомления с природными, историческими, этнографическими и архитектурными объектами родного края, краеведческие игры на местности.

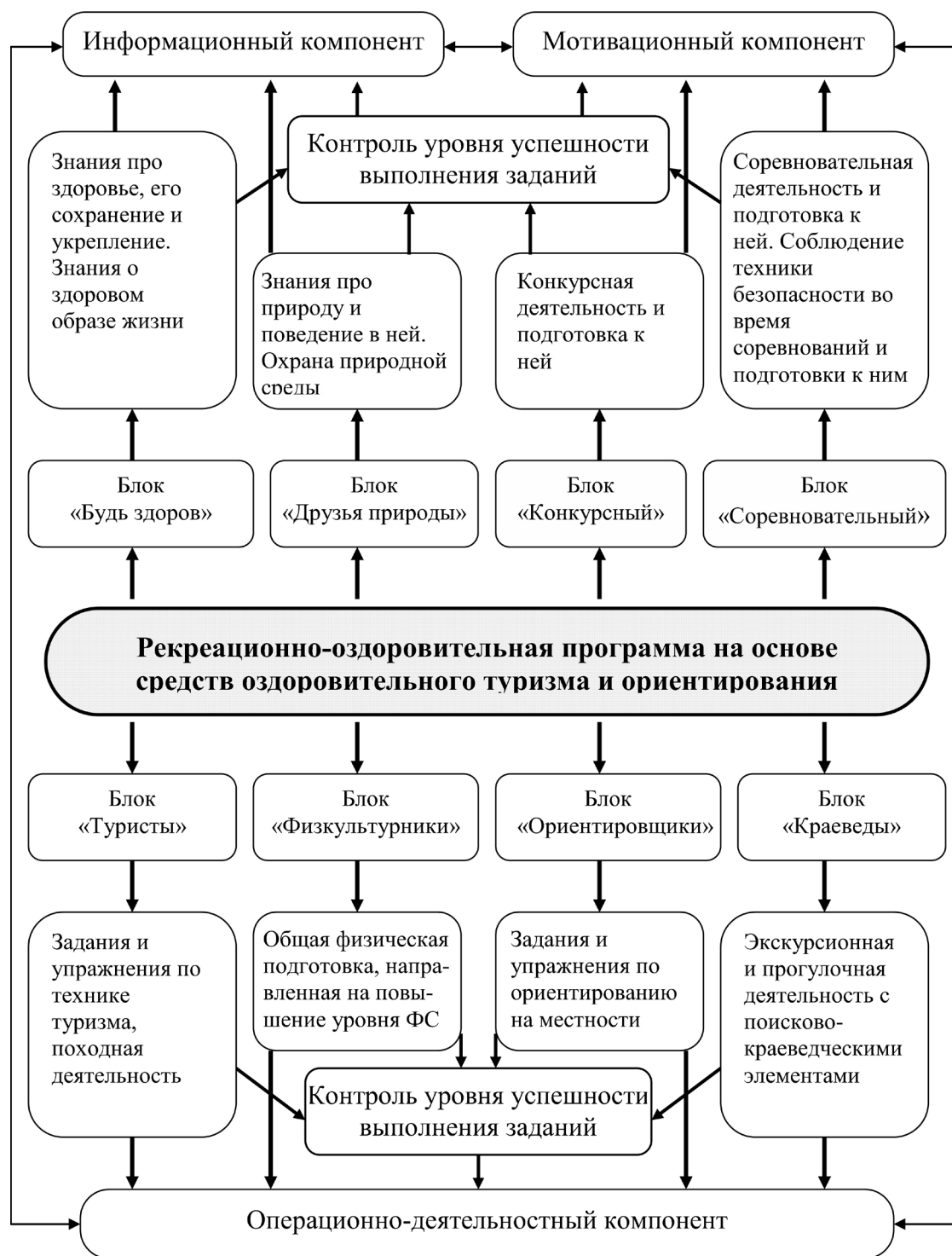


Рис. 1. Структура рекреационно-оздоровительной программы на основе использования средств оздоровительного туризма и ориентирования для детей младшего школьного возраста

Мотивационный компонент содержит следующие блоки:

- блок «Конкурсный» подразумевает участие детей в физкультурно-спортивных праздниках, в массовых тематических и познавательно-развлекательных мероприятиях;
- блок «Соревновательный» предполагает участие детей в соревновательной деятельности в рамках группы и школы («День туриста» в школе) по технике туризма и ориентированию.

Рекреационно-оздоровительная технология реализуется в качестве факультативного курса для учащихся 3–4 классов. Программа подразумевает трехчасовую недельную нагрузку, что в течение учебного года составляет 105 часов.

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.

Для определения эффективности предложенной рекреационно-оздоровительной технологии был проведен педагогический эксперимент.

В результате проведения исследования было установлено, что участие детей в рекреационно-оздоровительных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях повышает показатели компонентов физического состояния.

Анализ уровня физической подготовленности детей, который оценивался по системе индексов Т. Ю. Круцевич, дал возможность сформулировать следующие выводы:

– высокий уровень физической подготовленности не зафиксирован у детей ЭГ и КГ как в начале, так и в конце эксперимента;

– достаточный уровень в начале эксперимента у детей ЭГ и КГ не выявлен, в конце эксперимента в ЭГ у 15 % (n=3) детей (20 % (n=2) мальчиков и 10 % (n=1) девочек) наблюдался достаточный уровень физической подготовленности, а в КГ данный уровень установлен у 5 % (n=1) детей (1 девочка (9,09%));

– средний уровень в начале эксперимента был зафиксирован у 30 % (n=3) детей ЭГ (30 % (n=3) мальчиков и 30 % (n=3) девочек) и у 25 % (n=5) детей КГ (11,11 % (n=1) мальчиков и 36,36 % (n=4) девочек). В конце эксперимента наблюдается увеличение количества детей с данным уровнем физической подготовленности как в ЭГ – 65 % (n=13) младших школьников (60 % (n=6) мальчиков и 70 % (n=7) девочек), так и в КГ – 65 % (n=13) учащихся начальных классов (66,67 % (n=6) мальчиков и 63,64 % (n=7) девочек);

– низкий уровень физической подготовленности в начале эксперимента в ЭГ был выявлен у 70 % (n=14) детей (70 % (n=7) мальчиков и 70 % (n=7) девочек), в КГ детей с данным уровнем было зафиксировано 75 % (n=15) (88,89 % (n=8) мальчиков и 63,64 % (n=7) девочек). В завершении эксперимента количество младших школьников с низким уровнем физической подготовленности уменьшилось до 20 % (n=4) в ЭГ (20 % (n=2) мальчиков и 20 % (n=2) девочек) и до 30 % (n=6) в КГ (33,33 % (n=3) мальчиков и 27,27 % (n=3) девочек).

Таким образом, повысили уровень физической подготовленности в процессе эксперимента в ЭГ – 65 % (n=13) детей (70 % (n=7) мальчиков и 60 % (n=6) девочек), в КГ – 50 % (n=10) участников эксперимента (55,56 % (n=5) мальчиков и 45,45 % (n=5) девочек).

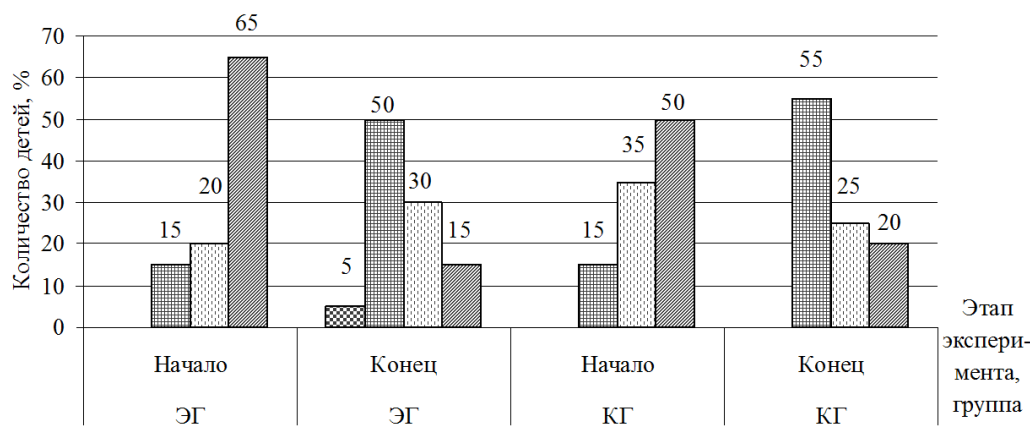


Рис. 2. Динамика уровня физического здоровья детей ЭГ и КГ:

▨ - уровень выше среднего, ▩ - средний уровень,
 ▤ - уровень ниже среднего, ▪ - низкий уровень

Одним из важных показателей эффективности рекреационно-оздоровительной технологии является динамика уровня физического здоровья (УФЗ) детей ЭГ и КГ.

В результате исследования выявлено, что все участники ЭГ повысили свой УФЗ под влиянием предложенной технологии (см. рис. 2). Так, на конец педагогического экспери-

мента 5% (n=1) детей ЭГ показали УФЗ выше среднего, что не наблюдалось вначале педагогического эксперимента, а также под воздействием средств предложенной технологии значительно увеличилось количество детей со средним УФЗ с 15% (n=3) до 50% (n=10), где доля мальчиков составляет 30% (n=6), а девочек – 20% (n=4).

Уменьшение количества детей с низким УФЗ от 65% (n=13) до 15% (n=3) из общего количества детей в ЭГ является результатом перехода детей из низкого УФЗ до ниже среднего. УФЗ ниже среднего был показан у 30% детей (n=6) по окончании педагогического эксперимента, в то время как на начало эксперимента количество детей с УФЗ ниже среднего составляло 20% (n=4).

Контингент исследуемых, который составляли дети КГ, тоже характеризовался положительной динамикой УФЗ, но данные изменения были менее выражены, чем у детей ЭГ.

Следует заметить, что детей с высоким УФЗ в ЭГ и КГ не выявлено как в начале, так и в конце эксперимента.

Выводы:

1. Предложенная рекреационно-оздоровительная технология реализуется на последовательных трех этапах. В рамках технологии разработана программа занятий, которая имеет блочный принцип построения и основывается на информационном, мотивационном и операционно-деятельностном компоненте. Блоки рекреационно-оздоровительной программы «Друзья природы», «Туристы», «Физкультурники», «Ориентировщики», «Краеведы», «Конкурсный», «Соревновательный» направлены на решение задач повышения физического состояния школьников и носят рекреационную направленность.

2. В результате педагогического эксперимента проверена эффективность рекреационно-оздоровительной технологии на основе средств оздоровительного туризма и ориентирования. Дети ЭГ показали преимущественно более значимые приросты показателей физической подготовленности и физического здоровья по сравнению с детьми КГ.

Перспективы дальнейших исследований направлены на расширение возможностей использования данной технологии для контингента детей среднего и старшего школьного возраста.

Список литературы

1. *Андреева О. В.* Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / О. В. Андреева. – Київ, 2014. – 44 с.

2. *Гончарова Н. Н.* Инновационные подходы к организации мониторинга физического состояния школьников в процессе физического воспитания / Н. Н. Гончарова, Ю. А. Юхно, Г. В. Лукьянцева // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 5. – С. 43–47.

3. *Гордійчук В. І.* Оптимізація фізичного стану сільських школярів у процесі факультативних занять з фізичної культури : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. / В. І. Гордійчук. – Львів, 2014. – 20 с.

4. *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 та спорту : 24.00.02 / Т. І. Гриньова. – Харків, 2014. – 20 с.

5. *Грицюк С. А.* Влияние двигательной активности на здоровье младших школьников / С. А. Грицюк // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений : сб. ст. IV Междунар. науч.-практ. конф. – Екатеринбург, 2014. – Ч. 1. – С. 89–93.

6. *Климанова Т. Г.* Методика проведения уроков физической культуры в начальной школе с использованием средств туризма : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т. Г. Климанова. – Коломна, 2007. – 24 с.

7. *Чахнина М. С.* Содержание и направленность регионального компонента программы по физической культуре в младших классах на основе средств туризма : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. С. Чахнина. – Белгород, 2008. – 21 с.

8. 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, 2011. – 20 с.

9. Andrieieva O. V. Approach to evaluating health level and adaptation possibilities in school-children / Andrieieva O. V., Sainchuk O. M. // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2014. – Vol. 2. – P. 3–8.

10. Verkhovska M. V. Basics of programming exercises using health and fitness technology in physical education pupils of secondary schools / Verkhovska M. V. // Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports. – 2015. – Vol. 1. – P. 17–24.

Стаття надійшла до редколегії 2.10.2015

Прийнята до друку 13.10.2015

Підписана до друку 30.10.2015