

**ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК СТРУКТУРНИЙ КОМПОНЕНТ
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ**

Григоренко Г. В.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри методик викладання
спортивно-педагогічних дисциплін,
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
м. Слов'янськ, Україна*

Григоренко Д. П.

*старший викладач кафедри методик викладання
спортивно-педагогічних дисциплін,
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
м. Слов'янськ, Україна*

Сафонов Д. А.

*здобувач II (магістерського) рівня вищої освіти
факультету фізичного виховання,
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
м. Слов'янськ, Україна*

Усвідомлене ставлення людини до особистого здоров'я, здорового способу життя, як необхідні умови гармонійного розвитку та цінності, має постійно формуватися та вдосконалюватися. Задоволення біологічної потреби у руховій активності, у відновленні фізичних та психічних сил в фізичній рекреації є природньою, а органічне поєднання змісту та форм рекреаційних занять сприяють набуттю нових знань про навколишнє середовище, духовному збагаченню, активному спілкуванню людини з природою. Тож, саме на загальноосвітні заклади покладається завдання надання учням необхідних основ щодо змісту фізичної рекреації, вироблення умінь і навичок. Зміст освіти і виховання сьогодні не достатньо відповідає потребам суспільства, не завжди спрямований на набуття знань з основ здорового способу життя, формування культури здоров'я на рівні актуальних життєвих компетентностей особистості. Значна кількість школярів не вміють розвивати і зберігати своє здоров'я, використовуючи при цьому інформаційні та комунікаційні технології, критично мислити тощо. Ми

розуміємо, що освітньо-оздоровча робота закладів загальної середньої освіти з формування здорового способу життя не може бути повною мірою реалізована лише на уроках фізичної культури або в межах закладу, вона істотно доповнюється й в фізичній рекреації під час самостійної роботи учнів.

Тому доречно, згідно означеної спрямованості нашого дослідження, надати узагальнені визначення поняттям «фізкультурно-оздоровча робота загальноосвітнього закладу» та «фізична рекреація». Ми можемо зазначити, що «фізкультурно-оздоровча робота загальноосвітнього закладу – це цілеспрямована робота, яка передбачає створення нових засобів і форм організації освітньо-виховного процесу, що мають охопити максимальну кількість учнів, батьків, вчителів, залучити їх до систематичних занять фізичною культурою, спортом, пропагувати здоровий спосіб життя» [1, с. 208]. Ю. Курамшин визначає, що фізична рекреація – це вид фізичної культури: використання фізичних вправ, а також їх видів у спрощених формах для активного відпочинку людей, отримання задоволення від цього процесу, розваг, зміни видів діяльності, залишення сторони щоденних видів трудової, побутової, спортивної, військової діяльності [3]. Т. Круцевич та Г. Безверхня надають своє бачення та трактування означеного поняття. За їх думкою, «фізична рекреація (відтворення) – це комплекс заходів, спрямований на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної та розумової роботи, організація активного відпочинку людей із використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу» [19, с. 16].

Отже, наведені визначення надають нам змогу визначити роль фізичної рекреації у структурі фізкультурно-оздоровчої діяльності кожної людини. У наших педагогічних спостереженнях ми побачили, що багато школярів не мали чіткого уявлення про активний відпочинок в умовах фізичної рекреації, а використовували її ресурси здебільшого для пасивного проведення часу та зустрічей з однолітками. Пояснюється це явище тим, що не всі учні будують свою дозвілєву діяльність у поєднанні активного та пасивного її характеру, а деякі з них взагалі не вбачають в цьому потреби та не мають достатньої інформації щодо форм активного відпочинку.

Під час спостережень ми звернули увагу й на те, що значна частина дівчат-респондентів зацікавлені у своєму фізичному вдосконаленні, тож запропонували вправи танцювального спрямування та фрагменти програм сучасних оздоровчих технологій, які були своєрідним стимулом для їх занять. У своєму дослідженні ми не випадково виокремлювали питання ставлення до фізичних вправ у рекреації дівчат та хлопців. Враховуючи їх фізіологічні та психоемоційні характеристики виникає необхідність у індивідуальному підході до підбору вправ, корекції навантаження тощо. Так, опитування серед дівчат (n=14) сприяли подальшому удосконаленню рекомендованих нами вправ, залучення їх

до активного відпочинку. Деякі з них вважали, що немає необхідності займатися фізичними вправами, їх задовольняє свій фізичний стан – 7,1%; – 14,3% дівчат зазначили, що вони не завжди спроможні технічно вірно виконати вправи, але ще їх зупиняє можлива критика з боку однолітків; – 21,4% визнали, що хочуть займатися, але не знають з чого починати; – 57,1% дівчат регулярно займаються оздоровчим бігом, грають у спортивні ігри, інколи займаються на тренажерах, але у них ще недостатньо знань про оздоровчі технології, хоча мають бажання їх використовувати на своїх заняттях.

Залежно від рівня фізичної підготовленості, особливостей біологічного та психічного розвитку, учні одного й того ж віку по різному реагують на фізичні навантаження. Ми акцентували увагу учнів на позитивному впливі на організм занять в рекреації, особливістю яких є те, що вони здійснюються в природних умовах вмотивовано й добровільно. Цей та інші фактори обумовлюють обов'язковий індивідуальний підхід у навчанні вправ, у вихованні фізичних здібностей як на уроці, так і в позаурочний час. Вплив позитивних змін психосоматичних, психомоторних навичок сприяє формуванню у учнів здатності до критичної оцінки отриманих результатів, самоконтролю шляхом порівняння з прийнятими віковими нормами та критеріями; пошуку адекватних засобів, форм, напрямків розвитку та збереження здоров'я, психомоторних можливостей, здорового способу життя; самоактуалізації та самореалізації в умовах рекреації, як структурного компоненту формування здорового способу життя учнів в фізкультурно-оздоровчій діяльності загальноосвітньої школи.

Фізичні вправи були рекомендовані як для індивідуальних так і групових занять та призначені для посилення вмотивованості до занять фізичною культурою, покращення показників фізичної активності учнів, формування їх здорового способу життя. Запропоновані вправи не замінювали режимні моменти: заняття з ранкової гімнастики, відвідування шкільних уроків фізичної культури, спортивних секцій, ігор на свіжому повітрі. Всі вони є доповненням до рухової діяльності протягом дня/тижня.

Вправи були спрямовані на підвищення мінімального (зниженого) та оптимального рівнів рухової активності, а їх виконання повинно бути регулярним й добровільним. Інтенсивність навантаження, періодичність виконання вправ, тривалість відпочинку між вправами та заняттями враховувалась під час індивідуальних консультацій. Враховуючи те, що в умовах рекреації за своєю більшістю заняття є одноосібними або невеликими групами, ми концентрували увагу учнів на питаннях техніки безпеки під час виконання вправ, зміцнення особистого здоров'я, формування здорового способу життя, фізичного самовдосконалення, раціонального використання вільного часу, емоційного спілкування з природою в цілому, тощо.

У формуванні здорового способу життя в освітньому середовищі головна роль відводиться урокам фізичної культури, позакласним заходам, заняттям у позашкільних закладах, спортклубах, а також самостійно організованих учнями занять фізичними вправами у рекреації.

Звертаємо увагу на те, що на таких заняттях основними є:

- дотримання правильного режиму розумової праці і відпочинку;
- раціональна організація вільного часу і фізичного вдосконалення;
- моніторинг рухової активності та корекція фізичного навантаження;
- самоконтроль;
- пропаганда здорового способу життя з акцентом на залучення кожної людини до занять фізичними вправами;
- розширення рухової активності як один із засобів зміцнення здоров'я та формування культури здоров'я особистості.

Фізична рекреація як засіб відновлення, зміцнення й примноження фізичного і психосоматичного здоров'я, активний відпочинок, приваблює учнів посилим для них навантаженням різноманітними фізичними вправами, спортивними розвагами, спортивними й рухливими іграми, тим самим впливаючи на формування здорового способу життя. Слід також звернути увагу ще й на спільний вплив шкільного та сімейного виховання, який повинен відігравати суттєву роль у формуванні здорового, фізично активного стилю життя учнів.

Наявність певних рекреаційних ресурсів за місцем проживання сприяє оптимізації впливу на формування здорового способу життя, розширює культурно-ціннісні надбання учнів, наповнює позитивним емоційним змістом всі компоненти системи освітньо-виховної діяльності. Залучення до занять у фізичній рекреації сприяє популяризації фізичної культури та здорового способу життя серед різних вікових категорій населення.

Література

1. Григоренко Г.В., Борщевська А.В. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітньому закладі в позаурочний час. Conference Proceedings of the 3 nd International Scientific Conference Economic and Social-Focused Issues of Modern World (November 17-18, 2020, Bratislava, Slovak Republic). The School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava, 2020. С. 206-212. (дата звернення: 05.04.2023).

2. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник: Київ. Олімп. л-ра, 2010. 370 с.

3. Курамшин Ю.Ф. Засоби фізичного виховання / Ю.Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімп. л-ра, 2008, С. 69-87.