

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).22
УДК: 796.92:796.035:796.015.15

Петренко О. П.
к. пед. н.
Сумський державний університет, м. Суми
Торкіна А. О.
студентка
Сумський державний університет, м. Суми

РЕКРЕАЦІЙНА ПРОГРАМА ЛИЖНИКІВ 14-17 РОКІВ РЕГІОНАЛЬНОГО ЦЕНТРУ ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Особливу увагу в спорті приділяють спортивним результатам, а саме їх підвищенню, лижні перегони не виключення. Оскільки вважаються одним із наймасовіших і найскладніших видів спорту. Останнім часом на змаганнях відбувається ускладнення умов змагальних трас, відповідно до цього і підвищується навантаження спортсменів на тренуваннях. В наслідок цього лижники не встигають відновлюватися, і ефективність тренувань зводиться до мінімуму, а результати спортсменів не задовольняють потреби тренерів і самих лижників. Саме інтенсивний розвиток лижного спорту призвів до цього. Наразі представлена проблема є дуже актуальною, і тому ми вирішили, що створення програми рекреаційної діяльності лижників-гонщиків, доволі доречно, оскільки вона не буде заважати тренувальному процесу, а навпаки буде доповнювати його. Для визначення засобів рекреаційної спрямованості, які цікавлять наших спортсменів, було здійснено анкетування, після результатів якого розроблено програму тренувань з упровадженням рекреаційних заходів.

Ключові слова: рекреація, спортсмени, лижні перегони, лижники, тренувальний процес, програма тренувань, спортивне вдосконалення, спортивні результати.

Petrenko O. P., Torkina A. O. Recreational program for skiers aged 14-17 years Regional winter sports center.
Sport is a very difficult type of human activity that requires the full commitment of the athlete, that is, he must become a way of life. Particular attention in sports is paid to sports results, namely their improvement, cross-country skiing is no exception. Because they are considered one of the most massive and complex species. Recently, at competitions of different levels there is a very great complication of the conditions of the competition tracks, in accordance with this, coaches have to increase the load of athletes in training, in order to achieve significant results in competitions. Because of this, skiers do not have time to recover, and the effectiveness of training is minimized, and the results of athletes do not meet the needs of coaches and skiers themselves. It was the intensive development of skiing that led to this. Currently, this problem is very relevant, and therefore we decided that it is necessary to investigate in more detail this topic, to solve which it was decided to create a program of recreational activities of skiers, this measure is quite appropriate, as the recreational program will not interfere. training process, and vice versa will complement it. To determine the means of recreational orientation, which are of interest to our athletes, a survey was conducted, after the results of which a training program was developed with the introduction of recreational activities.

Keywords: recreation, athletes, cross-country skiing, skiers, training process, training program, sports improvement, sports results.

Постановка проблеми. Лижні перегони трактуються, як популярний вид спорту, який з кожним роком набуває все більшої популярності серед молоді. Тому важливим завданням є вдосконалення спортивних результатів, яке неможливо без грамотно підібраної програми тренувальних навантажень. Крім тренувальної діяльності, спортсменам необхідний відпочинок, який позитивно впливає на організм та спортивні результати лижників. Від спортсменів вимагають гарний результат, але про який результат йде мова, якщо вони не отримують належного їм відпочинку. Дана проблема є досить актуальною, з огляду на це, ми вирішили розробити тренувальну програму рекреаційної спрямованості, що в свою чергу покращить самопочуття та спортивні результати спортсменів.

Аналіз літературних джерел Для створення рекреаційної програми, нами було досліджено сутність, види і основні положення та засоби фізичної рекреації.

На думку деяких вчених фізична рекреація трактується, як відновлення психофізіологічного стану рекреанта для формування стабільного стану здоров'я і суспільно корисних якостей, що сприяють підвищенню якості розумової і фізичної праці [6; 10].

Фізична рекреація має декілька видів:

1. Рекреаційна фізична культура(заняття фізичною культурою з метою активного відпочинку з урахуванням особистих вподобань рекреанта).

2. Рекреативна фізична культура(активний відпочинок на базах, у парках, місцях масового відпочинку і т. п.).

3. Рекреація спорту(заняття будь-яким видом спорту з метою активного відпочинку).

4.Оздоровча фізична рекреація(активний відпочинок в санаторіях, оздоровчих таборах, туристичних базах і т. п.) [4].

Основні положення фізичної рекреації це:

1. Побудова комплексної програми процесу фізичної рекреації, спрямовану на формування, укріплення і збереження здоров'я, при цьому необхідно враховувати стать, вік і рівень фізичної підготовленості рекреантів.

2. Розробка і впровадження в навчальний і тренувальний процес валеологічних і рекреаційних заходів, які будуть направлені на відновлення здоров'я молоді, їх соціального і професійного положення.

3. Організація спільної творчої діяльності між викладачами і учнями, працівниками медичного персоналу, а також адміністрації навчальної установи.

4. При організації фізкультурно-рекреаційної діяльності використовувати сучасні методи здоров'язберігаючих і здоров'яформуючих технологій [9].

Основні засоби фізичної рекреації, якими необхідно користуватися є:

1. Педагогічні: грамотне і оптимальне планування і побудова процесу занять фізичними вправами, дотримання режиму.

2. Психологічні: проведення лікувально-профілактичних заходів.

3. Природні: дотримання правил раціонального харчування, повноцінного сну, активного відпочинку, дотримання добових, недільних, місячних, сезонних і річних циклів [3; 7].

Мета статті – створити тренувальну програму з рекреаційними заходами, спираючись на індивідуальні вподобання лижників 14-17 років Регіонального центру зимових видів спорту

Виклад основного матеріалу дослідження. Для створення програми спочатку нами було досліджено самостійні заняття спортом, яким віддають перевагу лижники. Далі ми дізналися, які рекреаційні заходи присутні в активному дозвіллі лижників у літній та зимовий час. Також ми дізналися яким ще додатковим формам фізичної рекреації віддають перевагу лижники гонщики. Крім того, було досліджено мотиви до занять спортом. Усе це відбувалося за допомогою анкетування, яку ми самостійно розробили. До його змісту входили наступні питання:

1. Яким самостійним заняттям фізичної рекреації ви віддаєте перевагу?

2. Як би ви хотіли організувати своє активне дозвілля в літній період?

3. Як би ви хотіли організувати своє активне дозвілля в зимовий період?

4. Яким додатковим формам організації фізичної активності ви віддаєте перевагу або хотіли б здійснювати ?

5. Що мотивує вас до занять фізичною рекреацією?

6. Яка причина може послужити відміною ваших планів проведення активного відпочинку?

7. На ваш погляд, система організації тренувального процесу у вашій команді ефективна ?

Проаналізувавши отримані дані, було виявлено, що до самостійних занять спортом, лижники відносять: тренажерний зал, якому віддають перевагу 30% респондентів, 20% обирають плавання та йогу, 10% кросовий біг, футбол та волейбол.

У літній час 30% лижників обирають їзду на велосипеді та плавання, 15% віддають перевагу йозі та пляжному волейболу, і лише 10% обирають футбол.

В свою чергу у зимовий час 30% лижників полюбляють катання на ковзанах, 25% обирають горні лижі та тренажерний зал, йогою займаються 20% респондентів, 10% обирають плавання та спортивні ігри.

До додаткових форм фізичної рекреації, яким віддають перевагу 30% лижників відносять туристичні походи, спортивні і рухливі ігри на свіжому повітрі, різновиди фітнесу, а також 10% полюбляють відвідування спортивних свят та заходів.

Головним мотивом, який спонукає лижників займатися фізичною рекреацією є здоров'я, яке становить 60%. Заради атлетичної статури займаються 20%, та 10% для саморозвитку, духовного та емоційного спокою.

Проаналізувавши дані анкетування нами була створена програма рекреації для контрольної групи лижників-гонщиків (таблиця 1) та експериментальної (таблиця 2).

Таблиця 1

Програма лижників контрольної групи

День тижня	Перша половина дня	Тривалість (год.)	Друга половина дня	Тривалість (год.)
Пн	Тренування (ролери)	1:50	Тренування (кросовий біг)	1:10
Вт	Тренування (стрибкова імітація)	1:50	Тренування (кросовий біг + силова)	1:20
Ср	Тренування (ролери)	1:50	Тренування (ролери)	1:20
Чт	Вихідний			
Пт	Тренування (ролери)	1:50	Вільний час	
Сб	Тренування (ролери)	2:00 2:10	Вільний час	
Нд	Вихідний			

Програма рекреаційних тренувань складається з трьох блоків:

1. Освітньо-оздоровчий блок, у нього входили лікувально-відновлювальна програми, водні процедури, термальні процедури, медитація, дихальні процедури, йога, релаксаційна процедура.

2. Спортивно-масовий блок. У ньому раз у місяць організовувалися спортивно-масові заходи «веселі старты». Чотири рази на місяць одноденні походи. Кожен раз були задіяні розвиваючі рекреаційні походи, у такі місця як, школа-музей В. Голубничого, дім-музей Чехова.

3. Індивідуально-самостійний блок, у програму входили самостійні форми підвищення рухової активності, а саме: ранкова гімнастика, прогулянки на свіжому повітрі, індивідуальні або групові заняття різними видами спорту, а саме

боулінг, настільний теніс, катання на роликах [1; 3; 5].

Таблиця 2

Програма рекреації лижників експериментальної групи				
День	Перша половина дня	Тривалість (год)	Друга половина дня	Тривалість (год)
Пн	Ранкова гімнастика (блок 3)	30	Тренування (кросовий біг) Вечірня медитація (блок 1)	1:10
	Тренування (ролери)	1:50		20
Вт	Ранкова гімнастика (блок 3)	30	Тренування (кросовий біг + силова) Гідромасаж / термальні процедури (блок 1)	1:20
	Тренування (стрибкова імітація)	1:50		30
Ср	Ранкова гімнастика (блок 3)	30	Тренування (ролери) Прогулянка на свіжому повітрі (блок 3) Термальні процедури (блок 1)	1:20
	Тренування (ролери)	1:50		30
Чт	Однорічний похід в рекреаційні місця м. Суми (блок 2)			
Пт	Ранкова гімнастика (блок 3)	30	Спортивні ігри (блок 3) Масажні процедури (блок 1)	30
	Тренування (ролери)	1:50		20
Сб	Ранкова гімнастика (блок 3)	30	Прогулянка на свіжому повітрі / дихальна практика / йога (блок 3) Термальні процедури (блок 1)	30
	Тренування (ролери)	2:00 2:10		30
Нд	Однорічний похід в рекреаційні місця м. Суми (блок 2)			

Для підвищення працездатності лижників використовувалися наступні форми організації і проведення занять:

1. Оздоровчо-зміцнюючі заняття, які організовувалися в групах у процесі фізичного виховання.
2. Спортивно-тренувальні проводилися у вигляді тренувальних занять, передбачалася системна підготовка, досягнення спортивних результатів з урахуванням інтересів, оволодіння комплексом знань, умінь і навиків індивідуального та самостійного тренування у певному виді спорту.
3. Змагально-контрольні заняття. Проводилися змагання виконання фізичних вправа на учбово-практичних заняттях [2; 8].

Висновки. Запропонована нами програма рекреаційних заходів, які були внесені в тренувальний план спортсменів допоможе лижникам здобути найвищих спортивних результатів. Оскільки у програмі враховувалися тренувальні навантаження та індивідуальні вподобання досліджуваних, у формах фізичної рекреації. Спортсменам надавалися процедури відновлення працездатності з першого освітньо-оздоровчого блоку. Організовувалися розвиваючі рекреаційні походи з спортивно-масового блоку. А також у програму входили самостійні форми підвищення рухової активності з індивідуально-самостійного блоку, які повинні позитивно діяти на самопочуття спортсменів.

Перспективи подальших досліджень У подальшому планується перевірити дієвість запропонованої нами рекреаційної програми на лижниках 14-17 років експериментальної групи Регіонального центру зимових видів спорту (м. Суми).

Література

1. Асаулук І., Буй І. Організація фізичної підготовки в різні періоди спортивного тренування біатлоністів // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – 2020. – № 28. – С. 106-111.
2. Власенко С. О., Рябченко В. Г. Управління розвитком спеціальної працездатності лижників-гонщиків // Збірник наукових праць [Херсонського державного університету]. Педагогічні науки. – 2017. – № 78 (1). – С. 205-208.
3. Волошко Л. Б., Печарський О. С. Значення відпочинку та фізичної рекреації в житті людини : дис. – Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2019.
4. Кий-Кокарева В. Г., Завадська Н. В., Ліцосва О. М. Фізична рекреація як чинник покращення здоров'я студентів // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – 2018. – Т. 4. – С. 187-194.
5. Котляр С. М., Топорков О. М. Побудова тренувального процесу лижників-гонщиків на етапі попередньої базової підготовки у підготовчому періоді річного макроциклу // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. – 2020. – С. 27-36.
6. Леоненко А. В., Буланов О. О. Сутність та зміст фізичної рекреації: теоретичний аспект // Організаційний комітет Голова організаційного комітету. – 2021. – С. 167.
7. Мороз Ю. М. Сутність рекреації як самостійної галузі наукових досліджень // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. – 2017. – № 143. – С. 60-63.

8. Сидорова Т. В., Багіянець С. А. Побудова тренувального процесу лижників-гонщиків високої кваліфікації, що спеціалізуються у спринтерських видах гонок // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. – 2020. – С. 74-84.
9. Суханова Г., Купрєєнко М., Іваненко В. Форми фізичної рекреації як підґрунтя формування здорового стилю життя студентської молоді // Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. – 2021. – Т. 5. – С. 241-254.
10. Терешкін М. С. Значення фізичної рекреації для студентської молоді // Оргкомітет конференції. – 2020. – С. 134.

Reference

1. Asulyuk I., Bui I. Organization of physical training in different periods of sports training of biathletes // Physical culture, sports and health of the nation: a collection of scientific papers. - 2020. - №. 28. - P. 106-111.
2. Vlasenko SO, Ryabchenko VG Management of development of special working capacity of skiers-racers // Collection of scientific works [Kherson state university]. Pedagogical sciences. - 2017. - №. 78 (1). - P. 205-208.
3. Voloshko LB, Pecharsky OS The value of rest and physical recreation in human life: dis. - National University "Poltava Polytechnic named after Yuri Kondratyuk", 2019.
4. Kiy-Kokareva VG, Zavadska NV, Litsoeva OM Physical recreation as a factor in improving the health of students // Bulletin of Lugansk National University named after Taras Shevchenko. Pedagogical sciences. - 2018. - Т. 4. - S. 187-194.
5. Kotlyar SM, Toporkov Om construction of the training process of skiers-racers at the stage of preliminary basic training in the preparatory period of the annual annual. - 2020. - P. 27-36.
6. Leonenko AV, Bulanov OO Essence And Content Of Physical Recreation: Theoretical Aspect // Organizing Committee Chairman of the organizing committee. - 2021. - P. 167.
7. Moroz YM The essence of recreation as an independent branch of research // Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. - 2017. - №. 143. - P. 60-63.
8. Sidorova TV, Bagiyants SA Construction of the training process of skiers-racers of high qualifications specializing in sprinter training procedures - 2020. - P. 74-84.
9. Sukhanova G., Kupreenko M., Ivanenko V. Forms of physical recreation as a basis for the formation of a healthy lifestyle of student youth // Development of modern education and science: results, problems, prospects. - 2021. - Т. 5. - S. 241-254.
10. Tereshkin MS The importance of physical recreation for student youth // Organizing Committee of the conference. - 2020. - P. 134.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).23
УДК: 613.012:616.896

*Петрусенко О.М., Боднар І.Р.
доктор наук з фіз. вих., професор
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м.Львів*

ПОРІВНЯННЯ ПОКАЗНИКІВ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРА З ТИПОВО РОЗВИНУТИМИ ОДНОЛІТКАМИ

Проаналізували рівень когнітивного, фізичного, емоційного, соціального функціонування та функціонування в школі дівчат молодшого шкільного віку. Встановили, що відсутні розбіжності показників дівчат з розладами аутичного спектра (РАС) і дівчат з типовим розвитком у ходьбі та бігу, відчутті болю та низькому рівні енергії, частоті пропусків школи у зв'язку із відвіданням лікаря та частоті забування речей. Проте рівень розвитку когнітивного, соціального і емоційного функціонування дівчат з РАС є достовірно нижчим від показників з типовим розвитком за всіма критеріями. Для подолання проблем з когнітивним, соціальним і емоційним функціонуванням дівчат з РАС рекомендовано добирати відповідні засоби фізичного виховання.

Ключові слова: розлади аутичного спектра, діти молодшого шкільного віку, функціонування, фізичне виховання.

Petrusenko O., Bodnar I. The level of quality of life of schoolchildren with disorders of the autistic spectrum in comparison with typically developed peers. In connection with the increasing the number of children with autism spectrum disorders (ASD) who enrolls in educational institutions of Ukraine, the issue of individualization of physical education (PE) of children with ASD in the school process becomes important. There is little data on the quality of life of schoolchildren with autism spectrum disorders. It does not allow to draw individual trajectories of physical education of such children, to help them to improve their adaptability. Most of studies have been performed on males. Objective: to analyze the level of cognitive, physical, emotional, social functioning and functioning in school of girls of primary school age with autism spectrum disorders and compare them with typically developed peers. It was found that there were no differences between the rates of girls with ASD and girls with typical development in walking and running, feeling of pain and low energy levels, the frequency of school absences due to doctor visits and the frequency of forgetting things. However, the level of development of cognitive, social and emotional functioning of girls with ASD is significantly lower than the indicators with typical development by all criteria. To overcome the problems with cognitive, social and emotional functioning of girls with ASD, it is recommended to select