

ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ

Сергей Иващенко

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

АННОТАЦИЯ

В данной статье представлены результаты исследования уровня эффективности оригинального способа организации работы рекреационной направленности с учащимися средних школ в условиях летних оздоровительных лагерей Украины.

В результате выполнения работы были получены данные, свидетельствующие о положительном влиянии организованных рекреационных мероприятий на физическое и психологическое состояние лиц молодого возраста.

Сочетание воздействия на организм учащихся совокупности природных оздоровительных факторов с определёнными видами рекреационной деятельности, в основе которых лежал принцип оптимизации двигательной активности подростков, в большинстве случаев имело выраженный оздоровительный эффект и приводило к улучшению психосоматического состояния детей, находившихся в условиях летнего оздоровительного лагеря.

Ключевые слова: организация рекреационной деятельности, летний оздоровительный лагерь, уровень двигательной активности, лица молодого возраста, психосоматическое состояние подростков.

ВВЕДЕНИЕ

По результатам многочисленных научных исследований, а также на основе анализа научной литературы можно сделать вывод о том, что в большей части летних оздоровительных лагерей создаются специфические условия, способствующие развитию у детей и подростков таких качеств, как сила, ловкость, выносливость, работоспособность (Andersen, Seliger, Rutenfranz, 1974; Redmond, 2010).

В частности, в процессе проведения разнообразных игр в течение всего периода отдыха в летних оздоровительных лагерях, у детей и подростков происходит совершенствование индивидуальных двигательных навыков, а также навыков слаженности действий в составе малых социальных групп (Melanson, 1998; Vatseba, Petryshyn, 2001).

Применение многочисленных развивающих программ для учащихся, проходящих курс реабилитации в условиях детско-юношеских оздоровительных лагерей, способствует успешному решению проблемы коррекции физического и интеллектуального развития молодого поколения и фактически играет роль важной специфической рекреационной социально-педагогической среды (Bar-Or, Foreyt, Bouchard, Brownll, Torun, 1998; Ponomarenko, 2002).

Доказано, что правильная организация мероприятий, направленных на оптимизацию двигательной активности детей и подростков в период их отдыха в детско-юношеских оздоровительных лагерях, оказывает положительное влияние на процесс формирования у

них системы ценностных ориентаций и способствует развитию положительных моральных и духовных качеств (Andersen, Seliger, Rutenfranz, 1974; Malmberg, 2011; Strashko, Zhivotovska, 2009).

Несмотря на проведение многочисленных исследований в рамках данной проблемы, вопрос относительно оптимизации организации оздоровительно-рекреационной работы с подростками в период летних каникул требует более глубокого научного изучения. В частности, изучение потенциальных возможностей рекреационно-оздоровительной функции летних лагерей отдыха может позволить изыскать новые пути оптимизации организации оздоровительно-рекреационной работы с лицами молодого возраста (Bondarevsky, 1983; Redmond, 2010). Именно этим и была вызвана необходимость выполнения данного научного исследования.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В процессе выполнения данного исследования были использованы следующие научные методы:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Анализ документальных материалов (в частности, анализ данных из медицинских карт исследуемых).
3. Социологические методы (анкетирование, социометрия).
4. Педагогические методы (педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент).
5. Психологические методы (тестовый вопросник Г. Шмишека для определения типа акцентуации характера испытуемых, «Шкала личностной тревожности» А. М. Прихожан для определения уровня тревожности учеников, «Шкала показателей и форм агрессивности» А. Басса–А. Дарки для определения уровня агрессивности испытуемых, вопросник социализации для школьников «Моя семья»).
6. Методы математической статистики (Osipov, 2002).

Данное исследование было проведено в три этапа.

На первом этапе исследования было осуществлено изучение состояния школьников до их направления в детско-юношеские оздоровительные лагеря. В соответствии с результатами первого этапа исследования учащиеся были распределены на группы наблюдения, по отношению к которым в последующем были применены именно те научные методы исследования, которые позволяли получить наиболее достоверную информацию об изменениях физического и психологического состояния учащихся в процессе прохождения ими курса рекреационно-оздоровительных мероприятий в составе данных групп.

На втором этапе данного исследования осуществлялось изучение характера и степени влияния на физическое и психологическое состояние учащихся различных видов рекреационно-оздоровительных мероприятий в ходе их реализации в условиях летних оздоровительных лагерей.

Третий этап исследования был посвящён оценке общей эффективности рекреационно-оздоровительных мероприятий с точки зрения их влияния на физическое и психологическое состояние детей и подростков.

Кроме того, была дана рейтинговая оценка уровня эффективности каждого из этих мероприятий и установлены оптимальные условия для их реализации в условиях детско-юношеских оздоровительных лагерей.

Это обеспечило возможность обосновать требования к условиям размещения детей и подростков в таких лагерях и регламентировать основные виды рекреационно-оздоровительной деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В процессе комплексного изучения состояния физического и психического здоровья подростков, принимавших участие в эксперименте (всего 486 человек), определяли доминирование типов акцентуации характера, оценивали состояние соматического здоровья, наличие патологических состояний и хронических заболеваний, уровень социальной адаптации к школьной и семейной среде, а также уровень тревожности и агрессивности.

Кроме того, дополнительно определяли приоритетные способы использования подростками своего свободного времени, степень их заинтересованности в занятиях разными видами двигательной активности и уровень успешности усвоения учебного материала.

В процессе проведения исследования было установлено, что отчётливо выраженные акцентуации характера наблюдались у 34,6 ± 2,1 % испытуемых, при этом у 14,8 ± 0,9 % респондентов был выявлен один тип акцентуации характера, а у 19,8 ± 1,2 % респондентов было выявлено два и более типа акцентуации характера.

Наиболее часто разнообразные акцентуации характера в рамках данной возрастной категории испытуемых наблюдались у лиц женского пола (20,3 ± 1,3 %) и реже – у лиц мужского пола (14,3 ± 0,8 %).

Анализ частоты проявления типов акцентуации характера у подростков позволил определить их рейтинговый порядок. Наиболее часто встречались такие типы акцентуации характера, как гипертимический, экзальтивный, эмоциональный, циклотимический и возбудимый типы.

На основании изучения медицинской документации было установлено, что острые и хронические заболевания чаще встречаются у детей и подростков с выраженными акцентуациями характера. В исследуемой группе учащихся уровень общей заболеваемости детей и подростков, не имеющих каких-либо акцентуаций характера, оказался на 16,8 % ниже, чем у детей и подростков с распространёнными типами акцентуации характера.

Результаты изучения особенностей использования детьми и подростками своего свободного времени позволили утверждать, что имеет место разница в характере использования свободного времени лицами мужского и женского пола.

Так у большинства мальчиков значительная часть свободного времени была использована на общение со сверстниками, занятия спортом, компьютерные игры, выполнение домашних заданий и различные виды рекреационной деятельности.

У большей части девочек данной возрастной категории свободное время преимущественно затрачивалось на чтение художественной литературы, общение с подругами, помощь родителям в ведении домашнего хозяйства, уход за домашними животными и декоративными растениями, рукоделие.

Изучение уровня заинтересованности подростков в занятиях разными видами двигательной активности показало, что у большинства из них этот уровень не является достаточным. Большая часть подростков данной возрастной категории предпочитает заниматься такими видами деятельности, которые не связаны с достаточно высоким уровнем двигательной активности, а это, в свою очередь, создаёт благоприятные условия для развития таких негативных явлений, как гиподинамия, гипокинезия и апатия.

Применение разнообразных оздоровительно-рекреационных программ в условиях детско-юношеских оздоровительных лагерей способствует ликвидации этих негативных явлений, повышению уровня двигательной активности учащихся и, в конечном итоге, положительно влияет на состояние их соматического и психического здоровья.

Так было установлено, что применение стандартных оздоровительно-рекреационных программ в летних лагерях отдыха способствовало повышению уровня двигательной активности детей и подростков, участвовавших в эксперименте, на 38,6 % по сравнению с уровнем их повседневной двигательной активности.

Использование же индивидуальных программ оздоровительно-рекреационных занятий с учётом акцентуации характера детей и подростков позволило повысить уровень их двигательной активности на 42,4 %.

Данные об изменении уровня двигательной активности детей и подростков в период их пребывания в летних лагерях отдыха приведены в таблице.

Таблица. Данные об изменении уровня двигательной активности детей и подростков в период их пребывания в летних лагерях отдыха

Показатель	I декада		II декада		III декада	
	М	Д	М	Д	М	Д
Самочувствие	25,3 ± 2,1	22,7 ± 1,9	32,7 ± 2,4	30,4 ± 2,3	40,2 ± 3,5	38,5 ± 3,4
Двигательная активность	42,6 ± 3,5	38,4 ± 3,3	55,1 ± 3,9	47,9 ± 3,6	68,4 ± 4,7	61,7 ± 4,3
Настроение	55,3 ± 3,9	59,2 ± 4,1	72,2 ± 5,2	76,8 ± 5,4	90,6 ± 5,8	95,3 ± 5,7

Для оценки степени влияния на детей и подростков оздоровительно-рекреационных программ, применяемых в условиях летних оздоровительных лагерей, учитывали показатели самочувствия учащихся, уровня их двигательной активности, а также настроения.

Данные по каждому из этих параметров выражали в условных единицах (от 1 до 100). При этом показателю в 1 условную единицу соответствовали самые низкие значения изучаемого параметра, а показателю в 100 условных единиц соответствовали самые высокие значения этого же параметра.

Из таблицы видно, что в процессе реализации оздоровительно-рекреационных программ в условиях летних оздоровительных лагерей как у мальчиков, так и у девочек происходило постепенное повышение показателей по всем изучаемым параметрам.

Это свидетельствовало об отчётливом положительном влиянии применяемых программ на физическое и психическое состояние детей и подростков.

При этом у мальчиков наиболее выраженный положительный эффект наблюдался в сфере повышения показателей двигательной активности, а у девочек наиболее выраженной оказалась положительная динамика показателей настроения.

Таким образом, результаты проведенных исследований подтвердили мнение о том, что оптимальная организация оздоровительно-рекреационной деятельности в летних оздоровительных лагерях обеспечивает выраженный позитивный эффект с точки зрения улучшения соматического и психического состояния детей и подростков.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для получения достоверной информации о состоянии подростков в период их пребывания в детско-юношеских оздоровительных лагерях авторами работы были использованы специальные приёмы в организации исследований.

В частности, все участники эксперимента были распределены на специальные группы в соответствии с типом акцентуации их характера и преимущественным типом их реакции на фрустрационные ситуации.

Это позволило более дифференцированно подойти к осуществлению выбора средств и методов оздоровительно-рекреационного воздействия на учащихся и получить более выраженный эффект с точки зрения коррекции их психоэмоционального состояния.

Результаты тщательного анализа данных научно-методической литературы и сведений, полученных в результате осуществления запланированных исследований, позволили выделить общие черты и установить различия в типах эмоциональной реакции детей и подростков с различными видами акцентуации характера на психотравмирующие ситуации.

Кроме того, это позволило оценить степень положительного влияния комплекса оздоровительно-рекреационных мероприятий, проводимых в условиях летних оздоровительных лагерей, на процесс адаптации детей и подростков к непривычным условиям их жизнедеятельности.

В процессе обоснования и разработки индивидуальных программ рекреационно-оздоровительных занятий с детьми и подростками, реализация которых осуществлялась в условиях летних оздоровительных лагерей, были использованы фундаментальные принципы организации рекреационной деятельности, теории и методики физического воспитания, социальной педагогики и психологии.

На основе результатов проведённых исследований можно заключить, что наиболее целесообразно программу оздоровительно-рекреационных мероприятий проводить в три

этапа: подготовительный, основной и заключительный. При этом на каждом этапе целесообразно решать соответствующие практические задачи.

Главными задачами подготовительной части программы оздоровительно-рекреационных занятий должны быть организация детей и подростков и подготовка их организма к физическим нагрузкам основной части программы.

В процессе реализации мероприятий основной части оздоровительно-рекреационной программы целесообразно применять индивидуальные комплексы физических упражнений, подобранные с учётом личных качеств и возможностей каждого из учащихся.

Основными заданиями заключительной части программы целесообразно считать организованное завершение занятий, постепенное уменьшение уровня физических и психологических нагрузок, обеспечение плавного перехода организма обучаемых к исходному физиологическому состоянию.

В процессе выполнения данной работы было установлено, что применение оптимально организованных современных оздоровительно-рекреационных программ в условиях летних оздоровительных лагерей для детей и подростков, наблюдается отчётливая положительная динамика относительно многих показателей, характеризующих физическое, эмоциональное и психологическое состояние учащихся.

ВЫВОДЫ

На основании результатов проведённых исследований можно сделать следующие выводы:

1. Применение оптимально организованных оздоровительно-рекреационных программ для детей и подростков в условиях летних оздоровительных лагерей является эффективным средством воздействия на физическое, психологическое и эмоциональное состояние организованных групп учащихся. Одним из позитивных эффектов применения таких программ является их положительное влияние на уровень дисциплинированности учеников и показатели успешности усвоения ими учебного материала.
2. Использование индивидуальных оздоровительно-рекреационных программ для детей и подростков с различными видами акцентуации характера способствует коррекции их психологического и эмоционального состояния. Обязательным условием применения таких программ является обеспечение медицинского контроля динамики изменения показателей, характеризующих состояние физического и психического здоровья учащихся.
3. Данные, полученные в результате изучения влияния современных оздоровительно-рекреационных программ на состояние детей и подростков, находящихся в условиях летних оздоровительных лагерей, могут быть использованы для обоснования и разработки перспективных оздоровительно-рекреационных программ для других категорий населения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Andersen, K. L., Seliger, V., Rutenfranz, J. (1974). Physical performance capacity of children in Norway. Part II. Heart rate and oxygen pulse in sub maximal and maximal exercises – population parameters in a rural community. *Eur J Appl Physiol*, 33, 186–206.
2. Bar-Or, O., Foreyt, J., Bouchard, C., Browntll, K. D., Torun, B. (1998). Physical activity, genetic, and nutritional considerations in childhood weight management. *Mtd Sci Sports Exerc*, 30, 2–10.
3. Bondarevsky, E. Y. (1983). Descriptiveness of tests used to characterize the physical fitness of man. *Theory and Practice of Physical Culture*, 1, 23–25.
4. Malmberg, L.-E. (2011). Effects of a preschool intervention on cognitive development among East-African preschool children: A flexibly time-coded growth model / L.-E. Malmberg, P. Mwaura, K. Sylva. *Early Childhood Research Quarterly*, 26 (1), 124–133.
5. Melanson, E. L. (1998). *Heart rate variability: relationship to physical activity level, response to training, and effect of maturation: doctoral thesis*. University of Massachusetts.
6. Osipov, V. P. (2002). *Methods of statistical processing of medical information in research* / V. P. Osipov, E. M. Lukyanov, J. G. Antypkin [and others]. K.: Terre des Homes. 200 p.
7. Ponomarenko, V. M. (2002). Preservation and promotion of health and recruits young people – an important direction of Health. *Military Medicine of Ukraine*, 3, 5–13.
8. Redmond, K. (2010). *Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action, Second Edition Centers for Disease Control and Prevention* / K. Redmond – Paperback. 280 pp.
9. Strashko, S. V., Zhivotovska, L. A. (2009). *Socio-educational training in motivation for a healthy lifestyle. Manual for students of higher educational institutions*. K.: Education of Ukraine. 280 p.
10. Vatseba, O., Petryshyn, Y. (2001). Problems of the modern theory of physical education as a science and discipline. S. S. Ermakov (Ed.), *Pedagogy, Psychology and Medico-Biological Problems of Physical Education and Sports: Scientific Papers*, 13, 21–25. Kharkov.

ORGANIZATION OF RECREATIONAL ACTIVITIES FOR YOUNG PERSONS IN SUMMER HOLIDAY TIME

Sergey Ivaschenko

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

ABSTRACT

This article aims at finding ways to solve the problem of optimizing the organization of recreational activities used to preserve and promote health of children and adolescents in the period of their stay in youth camps.

The main purpose of this study was to determine the level of efficiency of modern recreational programs used to preserve and promote health of children and adolescents undergoing rehabilitation in a summer youth camp.

In the process of the present study research methods applied were analysis of scientific and methodological literature, documentary materials (in particular, data from medical records), sociological methods (questionnaire and sociometry), educational methods (teacher observation, educational experiment), psychological methods (tests-questionnaires to determine the type of character accentuation of subjects, anxiety level scale, the scale of indicators and forms of aggression, socialization questionnaires for pupils, as well as methods of mathematical statistics.

This research provided materials showing significant positive impact of modern recreational programs on the state of physical and mental health of children and adolescents. In particular, facts were reported about the improvement of performance, discipline and success in learning, reduction of morbidity, and improvement of mood and well-being of the investigated young persons. Special attention was paid to the study of the state of students with different types of character accentuation.

It was found that the application of the standard recreational programs in the summer camps helped to raise the level of physical activity for children and adolescents who participated in the experiment by 38.6 % compared to the level of their daily physical activity.

The use of individual programs of recreational pursuits with the accentuation of the character of children and adolescents allowed increasing their physical activity by 42.4 %.

Based on the results of the study it can be concluded that the application of modern recreational programs has a positive impact on the physical and psychological state of children and adolescents.

The maximum effect for students with the accentuation of character is obtained through the application of individual health and recreational programs.

The data obtained from the study can be used to study and develop recreational programs not only for children and teenagers, but also for other age groups.

Keywords: organization of recreational activities, summer camp, the level of physical activity, young persons, psychosomatic condition of adolescents.