

## **ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ДОМАХ ОТДЫХА ЗАПАДНОЙ УКРАИНЫ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИКОВ**

**Сергей Иващенко**

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

### **АННОТАЦИЯ**

В статье представлены результаты исследования влияния комплексов рекреационно-оздоровительных мероприятий, которые осуществлялись в домах отдыха, локализованных в западных регионах Украины, на показатели физического и эмоционального состояния детей и подростков школьного возраста.

В ходе выполнения данной работы получены убедительные доказательства стойкого положительного влияния рекреационных мероприятий на физическое и эмоциональное состояние молодёжи.

Установлено, что определяющим условием такого эффекта является сочетание благоприятного воздействия на школьников комплекса природных оздоровительных факторов с теми видами рекреационной деятельности, которые обеспечивают активизацию двигательной активности детей и подростков.

**Ключевые слова:** рекреационные мероприятия, природные оздоровительные факторы, оптимизация режима двигательной активности, физическое и эмоциональное состояние детей и подростков.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Результаты научных исследований, проведённых во многих странах мира, подтверждают мысль о том, что наибольшей популярностью пользуются именно те оздоровительные учреждения, в условиях которых применяются современные реабилитационные оздоровительные программы (Вифлеемский, 2006).

В процессе реализации рекреационно-оздоровительных программ у большей части детей и подростков школьного возраста развиваются физические качества, совершенствуются двигательные навыки, улучшаются показатели физического и эмоционального состояния (Булыгина, 2000; Рубцова, 2006).

Кроме того, применение под контролем медицинского персонала специальных рекреационно-оздоровительных программ для лиц с отклонениями в состоянии здоровья способствует коррекции их физического состояния и улучшению их адаптации к условиям существования в современной социальной среде (Андреева, 2009; Малащенко, 2010).

Было установлено, что эффективность рекреационных мероприятий, направленных на коррекцию физического и эмоционального состояния лиц молодого возраста, зависит как от условий, в которых эти мероприятия осуществляются, так и от степени соответствия их интенсивности исходному состоянию данных лиц (Гакман, 2009).

Несмотря на то, что многочисленные исследования обеспечивают получение обширной информации об уровне эффективности рекреационно-оздоровительных мероприятий, вопрос относительно особенностей их применения в условиях определённых климатических зон требует более глубокого научного изучения (Попов, 2004).

Изучение потенциальных возможностей домов отдыха, расположенных на территории западных регионов Украины, может позволить оптимизировать систему оздоровительно-рекреационных мероприятий, проводимых с целью улучшения физического и эмоционального состояния детей и подростков школьного возраста в Украине (Фришман, 2005).

Оценке эффективности применения рекреационно-оздоровительных мероприятий в условиях домов отдыха западных регионов Украины была посвящена данная исследовательская работа.

## **МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Для выполнения заданий данного исследования были применены следующие методы:

1. Анализ отечественной и зарубежной научной литературы.
2. Анкетирование по методике САН (самочувствие, активность, настроение).
3. Педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

Исследование проводили в период с мая 2012 года по апрель 2014 года. В нём принимали участие 486 учеников из 23 общеобразовательных школ Киева и Киевской области в возрасте от 8 до 14 лет, которые в период наблюдения проходили рекреационно-оздоровительные курсы в домах отдыха на территории западных регионов Украины.

Цель исследования заключалась в оценке влияния оздоровительно-рекреационных мероприятий, проводимых в домах отдыха западных регионов Украины, на физическое и эмоциональное состояние школьников на основании изменения показателей их самочувствия, активности и настроения.

Задачи исследования состояли в определении первичных показателей самочувствия, активности и настроения школьников. Затем в сравнении изменения этих показателей после проведения курса рекреационно-оздоровительных мероприятий. Наконец, в определении степени изменения данных показателей у школьников, проходивших курс рекреационно-оздоровительных мероприятий в Киевской области и западных регионах Украины.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Перед началом эксперимента осуществили изучение исходного физического и эмоционального состояния всех детей и подростков школьного возраста, принимавших участие в данном исследовании, в ходе которого оценили фактическое состояние соматического здоровья каждого из учащихся с учётом патологических изменений в организме и особенностей протекания хронических заболеваний, если они имели место.

На основании изучения медицинской документации участников эксперимента было установлено, что частота возникновения острых респираторных заболеваний была на 12,6 %

больше у тех реципиентов, которые имели хронические заболевания, чем у тех из них, которые считались практически здоровыми.

Кроме того, период реконвалесценции после перенесённых острых респираторных заболеваний у детей и подростков с хроническими заболеваниями был на 8,4 % более длительным, чем у тех из них, которые не имели хронических заболеваний.

Одним из показателей, на основании которых можно судить о физическом и эмоциональном состоянии школьников, могут служить результаты выполнения теста САН. Это объясняется тем, что самочувствие, активность и настроение являются специфическими показателями состояния исследуемых.

Для оценки степени влияния на детей и подростков школьного возраста рекреационно-оздоровительных мероприятий, осуществляемых в условиях домов отдыха, локализованных в месте их постоянного проживания (г. Киев и населённые пункты Киевской области) и в западных регионах Украины (Закарпатская, Ивано-Франковская, Львовская и Черновицкая области), осуществляли определение показателей их самочувствия, активности и настроения до начала проведения курса и после его завершения.

При этом самочувствие исследуемых школьников оценивали как комплекс субъективных ощущений, отражающих степень физиологической и психологической комфортности их состояния.

Активность в данном случае расценивали как одну из сфер проявления темперамента человека, которая определяется интенсивностью и характером его взаимодействия с окружающей средой.

Наконец, настроение расценивали как устойчивое состояния психики человека, представленное в виде комплекса эмоциональных реакций, проявляемых на текущие события в контексте жизненных планов, интересов и ожиданий исследуемого.

Используемый в ходе данного исследования тест САН представлял собой специальный вопросник, содержащий в себе 30 вопросов, часть из которых предназначена для оценки самочувствия, часть – для оценки активности, а часть – для оценки настроения.

Благодаря применению данного теста мы определяли состояние исследуемых на основании анализа их ответов на соответствующие группы вопросов:

- 1) вопросы 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26 – для оценки самочувствия;
- 2) вопросы 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28 – для оценки активности;
- 3) вопросы 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30 – для оценки настроения.

В процессе обработки результатов исследования оценку состояния школьников осуществляли следующим образом:

- 1) индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимали за 1 балл;
- 2) следующий за ним индекс 2 – за 2 балла;
- 3) индекс 1 – за 3 балла (и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который принимался за 7 баллов).

Используя полученные результаты, рассчитывали среднее арифметическое отдельно по показателям активности, самочувствия и настроения.

**Таблица 1.** Сравнение результатов оценки самочувствия, активности и настроения учащихся основной и экспериментальной групп

Показатель	Основная группа		Контрольная группа	
	До курса	После курса	До курса	После курса
Самочувствие	3,9 ± 0,8	6,4 ± 2,2	3,8 ± 0,8	5,1 ± 1,3
Активность	3,8 ± 0,8	6,2 ± 2,1	4,0 ± 0,9	5,2 ± 1,4
Настроение	4,2 ± 0,9	6,8 ± 2,4	4,1 ± 0,9	5,1 ± 1,3

Как видно из данных, приведённых в таблице 1, у учащихся, проходивших курс рекреационно-оздоровительных мероприятий в домах отдыха западных регионов Украины, увеличение показателей самочувствия, активности и настроения было более существенным по сравнению с учащимися контрольной группы.

Так, например, показатель самочувствия у школьников основной группы увеличился на 2,5 балла, показатель активности возрос на 2,4 балла, а прирост показателя настроения составил 2,6 балла. В отличие от этого, показатель самочувствия у школьников, входящих в состав контрольной группы, возрос на 1,3 балла, показатель активности – на 1,2 балла, а показатель настроения – только на 1 балл.

На основе результатов анализа данных современной научной литературы, а также на основании сведений, полученных в ходе данного исследования, было подтверждено, что применение современных рекреационно-оздоровительных программ оказывает положительное влияние на физическое и эмоциональное состояние детей и подростков школьного возраста.

По мнению Е. В. Андреевой (2009), уровень эффективности рекреационно-оздоровительных программ зависит от условий их реализации и оказывается наиболее высоким в природных рекреационных зонах (например, в условиях домов отдыха, локализованных в западных регионах Украины).

В рамках данного исследования показатели самочувствия, активности и настроения детей и подростков школьного возраста были определены как при реализации рекреационно-оздоровительных программ в местах постоянного проживания учащихся, так и в условиях их пребывания в домах отдыха западных регионов Украины.

Было установлено, что суммарный показатель самочувствия, активности и настроения школьников, находившихся в домах отдыха Львовской, Ивано-Франковской, Черновицкой и Закарпатской областей Украины за период проведения курса оздоровительно-рекреационных мероприятий повысился от 11,9 до 19,4 баллов.

В отличие от этого, у школьников, которые проходили аналогичный рекреационно-оздоровительный курс в условиях местных домов отдыха (в Киеве и населённых пунктах Киевской области), повышение суммарного показателя самочувствия, активности и настроения было не столь существенным (от 11,9 до 15,4 баллов).

Такой эффект можно объяснить тем, что в течение всего периода пребывания в условиях природно-климатической зоны западных регионов Украины на организм учащихся дополнительно оказывает влияние комплекс естественных оздоровительных факторов, характерных для этой местности.

Таким образом, для повышения эффективности профилактических мероприятий, осуществляемых с целью сохранения и укрепления здоровья детей и подростков школьного возраста, необходимо учитывать комплекс гигиенических условий и потенциальные рекреационно-оздоровительные возможности природно-климатической зоны, в которой локализованы те лечебно-профилактические учреждения, в которых данные программы будут применены на практике.

В процессе выполнения данной работы были получены сведения, позволяющие подтвердить мнение о том, что применение современных рекреационно-оздоровительных программ в условиях домов отдыха, локализованных на территории западных регионов Украины, оказывает более выраженное положительное влияние на самочувствие, активность и настроение школьников, чем реализация таких же программ в привычных для школьников условиях на территории Киева и населённых пунктов Киевской области.

Логичным продолжением исследований данного научного направления могло бы быть изучение степени влияния на показатели, характеризующие физическое и эмоциональное состояние лиц молодого возраста, проведение современных оздоровительно-рекреационных программ в других природно-климатических зонах Украины.

## **ВЫВОДЫ**

Таким образом, результаты данного исследования дают возможность прийти к следующим выводам:

1. Применение рекреационно-оздоровительных программ, предназначенных для детей и подростков школьного возраста, в условиях домов отдыха, локализованных в западных регионах Украины, приводит к более существенному повышению показателей самочувствия, активности и настроения учащихся по сравнению с эффектом от применения таких же программ в местах постоянного проживания этих учащихся.
2. Эффект выравнивания соотношения между показателями самочувствия, активности и настроения детей и подростков школьного возраста от применения для них современных рекреационно-оздоровительных программ оказывается более выраженным в случае реализации этих программ в условиях благоприятной природно-климатической зоны.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Андреева, Е. В. (2009). Оценка целесообразности применения рекреационно-оздоровительных технологий в процессе физического воспитания школьников. *Спортивный вестник Приднепровья*, 3, 17–24.
2. Булыгина, И. И. (2000). Об анимационной деятельности в туристических и спортивно-оздоровительных учреждениях. *Теория и практика физической культуры*, 11, 29–36.
3. Вифлеемский, А. Б. (2006). Экономические аспекты деятельности детских рекреационно-оздоровительных учреждений. *Народное образование*, 2, 70–79.

4. Гакман, А. В. (2009). Характеристика развития рекреационной деятельности в Украине. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*, 8, 27–34.
5. Малащенко, Ю. М. (2010). Рекреация в физическом воспитании разных групп населения в условиях домов отдыха. *Педагогика: наука, технология, практика*, 12, 148–155.
6. Попов, А. А. (2004). Формы организации учебно-воспитательного пространства в домах отдыха. *Психология и педагогика*, 3, 48–55.
7. Рубцова, В. В. (2006). Формирование навыков самостоятельности у детей и подростков в условиях домов отдыха. *Воспитательная работа в школе*, 4, 21–26.
8. Фришман, И. (2005). Образовательные программы для специалистов системы летнего отдыха и оздоровления детей. *Народное образование*, 3, 97–104.

## **INFLUENCE OF RECREATIONAL MEASURES IN HOLIDAY HOMES OF WESTERN UKRAINE ON PHYSICAL AND EMOTIONAL STATE OF SCHOOLCHILDREN**

**Ivashchenko Sergii**

*National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kiev, Ukraine*

### **ABSTRACT**

This article is devoted to the problem of improving the rehabilitation system for schoolchildren on the base of different kinds of holiday homes.

The important part of this work was carried out with the purpose of evaluating the effectiveness of some modern recreational measures which were applied for children under the conditions of holiday homes located in western regions of the Ukraine.

One of the tasks of this study was to compare the level of efficiency of modern recreational and wellness programs in their application in holiday homes, located in western regions of Ukraine and in places of permanent residence of children.

During the execution of this study the following research methods were used: analysis of scientific literature; questionnaire survey on health, activity and mood; pedagogical observation; functional tests and methods of mathematical statistics.

The results of scientific investigation which was conducted in the Ukraine show that the provision of some modern recreational programs under the conditions of holiday homes has a significant positive influence on physical and emotional state of schoolchildren.

It has been found that the application of special recreational programs in holiday homes promotes the improvement of physical and emotional state of schoolchildren.

In addition, during this investigation it was established that the effectiveness of modern recreational programs was higher when their implementation was carried out under the conditions of the holiday homes which were located in the western regions of the Ukraine.

Thus the results of the study support the idea that the application of recreational programs in terms of holiday homes has a positive effect on physical and emotional condition of children and adolescents of school age.

It has been proved that the maximum possible effect of the implementation of modern recreational programs for schoolchildren can be obtained in the holiday homes, which are located in the natural recreational areas in western regions of the Ukraine

**Keywords:** recreational activities, natural health factors, optimization the motor activity mode, physical and emotional condition of schoolchildren.