

ТЕХНОЛОГІЯ РОЗРОБКИ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ У ЛІТНЬОМУ ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ

Андрєєва О. В., Гакман А. В.
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. Теоретично обґрунтовано та представлено технологію організації рекреаційно-оздоровчих занять у літньому таборі відпочинку з урахуванням соціально-педагогічних особливостей тимчасового дитячого колективу. Розкриті та проаналізовані етапи технології, представлено зміст рекреаційно-оздоровчої програми відповідно до терміну перебування дитини в літньому оздоровчому таборі.

Ключові слова: літній оздоровчий табір, рекреаційно-оздоровча програма, технологія.

Аннотация. Андреева О. В., Гакман А. В. Технология разработки рекреационно-оздоровительных программ в летнем оздоровительном лагере. Теоретически обоснована и представлена технология организации рекреационно-оздоровительных занятий в летнем лагере отдыха с учетом социально-педагогических особенностей временного детского коллектива. Раскрыты и проанализированы этапы технологии, представлено содержание рекреационно-оздоровительной программы в соответствии со сроком пребывания ребенка в летнем оздоровительном лагере.

Ключевые слова: летний оздоровительный лагерь, рекреационно-оздоровительная программа, технология.

Abstract. Andrievieva O., Gakman A. Technology of recreational and health activities in the summer camp outreach. A technology of organization of recreational and health activities in the summer camp is theoretically justified and presented in the paper, which takes into account social and educational characteristics of a temporary children community. The stages of technology are presented and analyzed, the content of recreational health programs is represented according to the period of the child stay in summer camp.

Key words: summer camp, recreational health program, technology.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасне визначення поняття літнього оздоровчого табору як «дитячої оздоровчо-освітньої установи» згідно із Законом України «Про позашкільну освіту» включає необхідні умови для змістовного відпочинку й відновлення та передбачає оволодіння вихованцями знаннями про здоровий спосіб життя, організацію їхнього оздоровлення, набуття й закріплення навичок, зміцнення особистого здоров'я та формування гігієнічної культури особистості [1].

Як показує аналіз літератури, на сприятливі можливості, створені колись у дитячих таборах, а нині в літніх оздоровчих таборах (ЛОТ), для розвитку рухових якостей і навичок, посиленого фізичного розвитку, працездатності, функціональних можливостей школярів вказується в працях багатьох науковців [3; 4; 6; 7]. Вивченням специфічної ролі дитячого табору як соціально-педагогічного середовища для раціонального фізичного виховання й розвитку підростаючого покоління займалися автори, а окремі з них розглядали питання щодо можливостей природного середовища, бази табору для оздоровлення й фізичного розвитку дітей [5; 7]. У зв'язку з певною переорієнтацією дитячих літніх оздоровчих таборів у нових соціально-економічних умовах ряд проблем так і залишаються недостатньо розробленими, зокрема питання організації рекреаційно-оздоровчої діяльності. Науково-методичні рекомендації щодо організації рекреаційно-оздоровчої роботи в дитячих оздоровчих таборах стосовно сучасних умов не розроблені, оскільки відсутні фундаментальні теоретичні дослідження з даної проблематики.

Дослідження виконані згідно з темою 3.9 Зве-

деного плану науково-дослідної роботи в галузі фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу і рекреації».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити технологію рекреаційно-оздоровчих занять у літньому таборі відпочинку з урахуванням соціально-педагогічних особливостей тимчасового дитячого колективу.

Методи та організація дослідження – аналіз наукової літератури, передового вітчизняного та зарубіжного досвіду з проблеми дослідження, вивчення документів, які регламентують діяльність таборів відпочинку, педагогічні методи, експертне оцінювання, соціологічні методи, методи статистичного опрацювання даних. Дослідження проводилося на базі літнього оздоровчого табору «Лунка», с. Красноільськ, Чернівецької області. У дослідженні брали участь понад 200 дітей 11–14 років, більше 20 експертів, якими були педагоги-організатори, інструктори фізичного виховання, методисти, директори ЛОТ.

Результати дослідження та їх обговорення. Для оцінки організації рекреаційно-оздоровчої діяльності в літніх оздоровчих таборах нами проаналізовано наявні в спеціальній літературі програми відпочинку. Аналіз програм показав, що більшість з них містять недоліки, які, насамперед, проявляються в незнанні структури й технології програмування діяльності таборів, недотриманні алгоритмів побудови програм; скороченні кількості днів перебування дітей у таборі, відсутності чітких орієнтирів змісту, механізму реалізації мети й завдань програми; відсутності зв'язку рекреаційно-оздоровчих напрямів з іншими видами діяльності дітей; перевантаженні заходами з низьким

рівнем рухової активності; низькому рівні залучення дітей до розробки рекреаційних і анімаційних заходів.

Наступним етапом було проведено експертне оцінювання доцільності впровадження технології рекреаційної діяльності в практику роботи літнього оздоровчого табору. Встановлено, що більшість експертів вважають необхідним коригувати рекреаційну діяльність в ЛОТ. Експерти рекомендують включати в рекреаційно-оздоровчу програму в ЛОТ такі види рекреації: спортивні ігри (97,77 %), плавання (98,33 %), оздоровчий біг, ходьба (90 %), оздоровчі види гімнастики (90 %), танці (91,66 %), рекреаційні види (90,55 %), екстремальні види рекреації (70,55 %), туризм (97,77 %), спортивне орієнтування (91,66 %), настільні ігри (89,44 %). Експерти виявили основні умови, які потрібні для реалізації рекреаційно-оздоровчої програми в ЛОТ. Це, перш за все, наявність відповідної матеріально-технічної бази (91,11 %), наявність лісопаркової зони (96,66 %), наявність відповідного методичного забезпечення (97,77 %), наявність водойм (92,22 %), наявність спеціалізованого інвентарю (95,55 %), спеціальних рекреаційних зон (96,11 %), включення до плану спортивно-масової роботи в ЛОТ (99,44 %).

Технологічний процес загалом передбачає наявність формального ряду структурних компонентів, основними з яких є врахування соціального замовлення; чітке визначення кінцевої мети; чітке визначення завдань (проміжних та кінцевих), що дає змогу розробляти об'єктивні методи контролю досягнення мети; можливість мінімізації кількості випадків, коли суб'єкт діє в нестандартній ситуації [2].

Основною метою запропонованої технології є сприяння розвитку здорової, гармонійної особистості, організація корисного дозвілля та активного відпочинку, виховання позитивних моральних і волевих якостей. Технологія реалізації рекреаційно-оздоровчої програми в ЛОТ забезпечує вирішення наступних взаємопов'язаних завдань: підвищення рівня здоров'я дітей, підвищення рівня загартовування організму дитини, покращення рівня працездатності, формування й поглиблення знань про рекреаційно-оздоровчу діяльність та самостійне складання рекреаційно-оздоровчої програми, вдосконалення рухових умінь і навичок; виховання потреби в систематичних заняттях руховою діяльністю; виховання моральних і волевих якостей; зниження рівня захворюваності дітей, наслідування здоровому способу життя; формування інтересу до участі в рекреаційних заходах. Технологія розробки програми включала чотири етапи: концептуальний, організаційний, діагностичний, програмно-методичний (рис. 1).

Критеріями ефективності запропонованої технології експертами були виділені такі сформовані в умовах оздоровчого табору компетентності: фізична, комунікативна, емоційна. Фізична компетентність – здатність особи диференційовано використовувати актуалізовані біологічні й фізіологічні резерви систем організму в цілому в умовах реального часу відповідно до заданих просторових і часових параметрів для забезпечення стійкої реалізації й стійкого збереження його фізіологічних, психологічних, соціальних функцій і здоров'я в умовах впливу на нього мінливих факторів зовнішнього й внутрішнього середовища. Комунікативна компетентність – система внутрішніх

ресурсів, необхідних для здійснення особою ефективних комунікативних дій у широкому діапазоні ситуацій міжособистісної взаємодії. Емоційна компетентність – здатність особи до саморегуляції особистісної емоційної сфери.

Принциповими відмінностями організації рекреаційно-оздоровчої діяльності в літньому оздоровчому таборі від традиційної є її вільний (необов'язковий) характер, що відрізняє її від уроків, тренувань або змагань; інтегративність, що дозволяє сполучити оздоровчу й розважальну діяльність; ігрова основа, що визначає динаміку розвитку форм діяльності, їхню сюжетність.

Запропонована програма складалась із трьох періодів: підготовчого, основного, підтримуючого. Перед початком експерименту інструктор з фізичної культури та вожаті ЛОТ «Лунка» були ознайомлені з комплексами фізичних вправ, що входять у програму, проінструктовані про особливості виконання вправ, елементи регламентації і контролю. До педагогічного експерименту нами були також проведені бесіди та роз'яснення з дітьми, що беруть участь у експерименті.

Підготовчий період зміни розпочинається з «нульової» точки в розвитку колективу – колективу ще немає, є організаційна одиниця – загін, куди розподілили дітей, виходячи з їхнього віку, враховуючи рівне співвідношення хлопчиків і дівчаток. Діти відчувають стан адаптації, загальної емоційної напруженості, спричинений браком інформації про закони, норми, вимоги нового колективу, про його членів, вожатих, про своє можливе місце в колективі. Діти намагаються виявити себе перед новими знайомими в найкращому вигляді, а це сприяє завищеній оцінці підлітками своїх можливостей. Більшість з них схильні вважати себе готовими до виконання головних ролей громадсько-організаторської діяльності. Головним інтересом у цей період життя дітей є потреба в пізнанні та орієнтації в новому середовищі, в інформації про норми, вимоги нового колективу, про своє місце в ньому. Потреба в активній діяльності сприяє включенню дітей у роботу, спілкуванню з товаришами.

На основі безпосередньо емоційних контактів починають складатися міжособистісні зв'язки та відношення, що призводять до створення неформальних груп емоційно-психологічного характеру.

У ході нашого дослідження нами були визначені наступні педагогічні завдання в підготовчому періоді:

1. Організація діяльності та спілкування дітей з метою: допомогти їм швидше пізнати один одного, познайомитися з довіллям; допомогти проявити себе в кращих своїх нахилах, широті інтересів, здібностях, знань і вмінь; виробити загальні цілі, завдання, перспективи спільної діяльності; зорієнтуватися на певний вид рухової діяльності.

2. Організація виконання режимних моментів: ознайомити дітей з режимом дня, правилами особистої гігієни та самообслуговування; виховувати свідоме ставлення до режиму дня, правил особистої гігієни та самообслуговування; домагатися прийняття й виконання кожним правил внутрішнього розпорядку.

Нами також були визначені умови, що забезпечують виховний характер діяльності в підготовчий період:

- добір таких форм організації діяльності, що



Рис. 1. Технологія розробки рекреаційно-оздоровчої програми в літньому оздоровчому таборі

не вимагають від дітей великих відшкодувань сил, черговість фізичних і емоційних навантажень;

- високий темп, чіткий ритм діяльності, її безперервність, черговість видів діяльності;
- суспільно-корисна спрямованість, творчий підхід до змісту і організації (діти продумують хід вправи, шукають можливості проявити себе);
- колективно-груповий характер виконання (у груповій діяльності кожний має змогу проявити себе, визначити свою позицію);
- зміна складу груп у різних видах рекреаційної діяльності;
- правильна організація рекреаційно-оздоровчої діяльності в групах, спільна постановка завдань діяльності, виконання діяльності, аналіз результатів сприяють реалізації прагнень підлітків до самостійності;
- емоційний контакт дітей з однолітками.

Підготовчий період рекреаційно-оздоровчої програми в ЛОТ триває 1–3 дні і реалізується в таких формах: медогляд, анкетування, прогулянки, ранкова зарядка, подорожі й екскурсії, практичні заняття. У цей період діти знайомляться з однолітками, базою відпочинку, розміщуються, проходять медогляд

та анкетування. У цей час підлітки досить стурбовані та емоційно збуджені, тому ми пропонуємо наступні засоби ФК: культурно-просвітницькі подорожі та екскурсії, настільні ігри, рекреаційні ігри, спортивно-масові заходи, танці, продуктивна рекреація, бадмінтон, настільний теніс.

У основний період зміни діти відчули на собі подвійний вплив цінностей, норм, установок колективу, що формується, і тієї групи, до якої вони належать. Протиріччя переборюються, якщо поставлена захоплююча для всіх груп перспектива, якщо збагачується зміст діяльності. Дітей розділили на групи, по видам рухової активності. Групи об'єднуються для досягнення цієї перспективи, вони бачать себе частиною цілого колективу – команди. Відбувається переоцінка цінностей, вагомим стає те, що сприяє загальному успіху, надає допомогу оточуючим. Діти проявляють товариськість, взаємодопомогу, вимогливість, підвищується статус тих дітей, які діють у інтересах колективу. Мета в основний період – перетворити колектив групи на інструмент цілеспрямованого формування певних якостей особистості в дітей, що його становлять. Педагогічні завдання загального характеру: створення умов для організації розвивальної та оз-

доровчої діяльності, що сприяє формуванню звички до регулярних занять рекреаційною діяльністю, позитивних рис характеру, зміцненню здоров'я, соціально цінних відносин у колективі, позитивного ставлення до всіх дітей, явищ дійсності, людей, один до одного, колективу; створення умов для реалізації особистості кожної дитини.

Нами були виділені завдання з оздоровлення, забезпечення охорони життя та здоров'я дітей:

- виховувати свідоме ставлення до зміцнення свого здоров'я;
- продовжувати виховувати свідоме ставлення до режиму дня, виконання правил особистої гігієни, санітарії;
- забезпечити систематичні заняття фізичною культурою й спортом дітей загону;
- забезпечити виконання дітьми заходів з охорони життя та здоров'я;
- забезпечити виконання дітьми режиму дня, правильне чергування фізичних, емоційних навантажень протягом дня та всього періоду;
- забезпечити виконання рекомендацій лікаря дітьми, які потребують лікарської допомоги.

У ході дослідження було виділено умови успішного цілеспрямованого: конкретизація загальних завдань залежно від особливостей дітей (вікових, індивідуальних), виявлених в організаційний період, специфіки зміни.

Основний період триває з 4 по 14 день. У цей період діти вже ознайомились з оточенням, призвичаїлись. Діяльність дітей в ЛОТ визначається чітким графіком, тому форми рекреаційно-оздоровчих занять чітко визначені, а саме: ранкова зарядка, практичні навчально-тренувальні заняття в режимі дня.

Рекомендовані види й форми організації діяльності: рухливі ігри та естафети, спортивні ігри: баскетбол (стрітбол); волейбол; футбол (мініфутбол), туризм, плавання, купання на воді, аеробіка, фітнес, спортивне орієнтування, гімнастика, єдиноборства, бойові мистецтва, скейтбордінг, катання на велосипедах, роликах, паркур, циркове мистецтво, походи; справи комплексного характеру (Олімпіада ЛОТ, фізкультурно-художні свята, походи).

У підтримуючому періоді група перетворюється на інструмент індивідуального розвитку кожного з її членів, коригування його фізичного стану, досвіду, розвитку творчої ініціативи. Прагнення до самовиховання, самопізнання, підготовка до майбутньої діяльності в школі стає в дітей домінуючим. Кожен, упевнений у своїх силах, вірить в успіх, займає активну позицію. У групах – взаєморозуміння, однотайність в

оцінках, доброзичливість, піклування, водночас високий рівень вимогливості один до одного.

У результаті нашої роботи були виділені цілі в підтримуючому періоді:

- надати кожному вихованцю можливість пізнати себе, свої можливості через певний вид рухової активності;
- допомогти осмислити й закріпити навички, набуті в таборі;
- захопити дітей перспективою самовиховання;
- підготувати дітей до від'їзду;
- особливу увагу звернути на охорону життя та здоров'я дітей;
- проаналізувати досягнутий рівень фізичного розвитку.

Підтримуючий період триває з 14 по 21 день. У останній тиждень перебування діти мають навчитися складати міні-програми рекреаційного напрямку, систематично самостійно займатись фізичними вправами. Форми рекреаційно-оздоровчих занять: ранкова зарядка, тренувальні заняття, змагання, олімпіада ЛОТ. Засоби ми пропонуємо ті ж, що були в основному періоді. Тут діти мають можливість перевірити свою майстерність з певного виду рухової активності.

Висновки. Після впровадження рекреаційно-оздоровчої програми в літньому оздоровчому таборі нами було виокремлено три періоди в організації відпочинку дітей, а саме: підготовчий, основний, підтримуючий.

У підготовчому періоді діяльність педагогічного колективу була спрямована на адаптацію дітей до нового мікросередовища, ознайомлення з режимними елементами, вироблення загальних цілей, завдань, перспектив спільної діяльності, орієнтацію на певний вид рухової діяльності, акліматизацію.

Особливістю основного періоду було формування звички до регулярних занять рекреаційною діяльністю, виховання позитивних рис характеру, зміцнення здоров'я, соціально цінних відносин у колективі, створення умов для реалізації особистості кожної дитини.

Підтримуючий період був зорієнтований на закріплення набутих знань та вмінь, розвиток і вдосконалення творчої особистості підлітка, підготовку відпочиваючого до майбутньої систематичної рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальші дослідження будуть спрямовані на оцінку ефективності запропонованої програми за визначеними критеріями.

Література:

1. Закон України «Про позашкільну освіту». – № 1841-III. / [із змінами від 22 травня 2003 р.].
2. Пацалюк К. Обґрунтування технології рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчого клубу / К. Пацалюк, О. Андрєєва // Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі і шляхи їх вирішення: [матеріали міжнарод. наук. практ. конф. березень. 2011 р.]. – Київ, 2011. – С. 171–175.
3. Тазиев С. Ф. Программно-целевое проектирование деятельности детского оздоровительного лагеря / Тазиев С. Ф. – Казань: Из-во Казанского гос. пед. ун-та, 2008. – 30 с.
4. Терзиева И. Комплексная программа развития системы летнего отдыха, оздоровления и занятости детей «Лето – век XXI» / Терзиева И. // Воспитательная работа в школе. – 2005. – № 2. – С. 51–56.
5. Фришман И. Программа подготовки педагогов-организаторов летнего отдыха детей и подростков / Фришман И. // Народное образование. – 2005. – № 3. – С. 97–104.
6. Чернявський М. В., Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: [дис...канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02] / Чернявський М. В. – Київ: НУФВСУ, 2010. – 204 с.

УПРАВЛІНСЬКІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, СОЦІОЛОГІЧНІ ТА ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ФКІС

7. Шутка Г. І. Соціально-педагогічні умови вдосконалення фізичного стану дітей у літньому оздоровчому таборі : [автореф. дис...канд. пед. наук : 13.00.05] / Шутка Г. І. – К. : Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2001. – 20 с.