

Моделювання зміни в дитячому літньому оздоровчому таборі в напрямі оздоровчої діяльності

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)

Постановка проблеми та її значення. Літні дитячі оздоровчі табори, основним напрямом діяльності яких є активний відпочинок, що здійснюється за допомогою й із використанням фізичних вправ і фізичних чинників, мають за мету хоча б частково компенсувати недостатню оздоровчу ефективність шкільної системи фізичного виховання [4].

Як показує аналіз літератури, у дитячих оздоровчих таборах є всі можливості для розвитку рухових якостей і навичок, посиленого фізичного розвитку, працездатності, функціональних можливостей школярів. Вивченням специфічної ролі дитячого табору як соціально-педагогічного середовища для раціонального фізичного виховання й розвитку підростаючого покоління займалися С. І. Коваленко, М. Б. Коваль, В. В. Пимова, Л. Є. Пундик, Н. Г. Трохим'юк (1998 – 2005), а окремі з них розглядали питання щодо можливостей природного середовища, бази табору для оздоровлення та фізичного розвитку дітей, однак його вивчення ще не дало своїх результатів в оцінці фізичного розвитку дітей після відпочинку в цьому середовищі.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Діти у віці від семи до 15 років, організацією відпочинку яких займається літній оздоровчий табір (ЛОТ), найбільш чутливі до різних соціальних впливів, у тому числі пов'язаних з оздоровчою діяльністю й формуванням здорового способу життя. Залежно від того, які соціальні чинники впливають на школяра та в якому середовищі розвивається дитина, відбувається формування тих чи інших основ його фізичного, психічного й морального здоров'я. Найважливішим завданням ЛОТ з оздоровлення дітей є не тільки здійснення медичних процедур, пов'язаних збереженням здоров'я, а й виховання, спрямоване на формування відповідального ставлення дитини до власного здоров'я, потреби в його збереженні та розвитку [1, 4].

Основним видом діяльності, пропонованим дітям у ЛОТ, є дозвільна діяльність. При правильній організації вона може стати основою для розв'язання педагогічних завдань у цілому, і завдань формування здорового способу життя, зокрема. Уключення дітей у діяльність, пов'язану з реалізацією ідей "педагогіки здоров'я", здійснюється у всіх напрямках організації життєдіяльності (загонові й дружинні заходи, передбачені програмою ЛОТ на певний оздоровчий сезон, додаткова освіта, спортивно-оздоровчі заходи, діяльність психологічної служби, медичного блоку та ідальні). Отже, у результаті реалізації в ЛОТ програм, заснованих на ідеях "педагогіки здоров'я", діти розширюють знання щодо здорового способу життя, набувають практичні вміння й навички збереження та примноження здоров'я, стають носіями здорового способу життя [2, 3, 5].

Мета – розробити принципи моделювання табірної зміни в дитячому літньому оздоровчому таборі в напрямі оздоровчої діяльності, а **завдання** дослідження – виділити етапи моделювання табірної зміни; означити принципи організації оздоровчої діяльності ЛОТ; визначити кількість та зміст періодів табірної зміни; охарактеризувати часові закономірності емоційного розвитку тимчасового колективу; визначити засоби формування й актуалізації емоційно-моральної атмосфери табірної зміни та принципи їх упровадження.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для виконання поставлених завдань здійснено моделювання всіх структурних компонентів, а далі й відповідну корекцію табірних змін у напрямі оздоровчої діяльності. Під час перебування в дитячому таборі діти повинні не тільки відпочивати й оздоровлюватися, але й отримувати знання та досвід у галузі фізичного виховання та ведення здорового способу життя. Перед реалізацією програми (проекту зміни) враховано не тільки її мету й зміст, а й ті чинники, які можуть впливати на виховний процес у ЛОТ. Такий підхід дав змогу мінімізувати ризик від ненавмисних негативних впливів вихователів і вихованців, у цілому створюючи умови компенсації й комфорту дітей, даючи змогу розв'язувати, у тому числі й інші виховні завдання.

У процесі моделювання зміни виділено чотири етапи здійснення цього процесу:

- 1) складання концептуальної моделі зміни;
- 2) складання цільової моделі зміни;

- 3) складання структурної моделі зміни;
- 4) складання змістової моделі зміни.

Концептуальна модель зміни передбачала обґрунтування загальних підходів, що лежать в основі виховної системи табірної зміни в напрямі збереження та покращення здоров'я вихованців. Виховна система включала змістовий компонент (комплекс виховних цілей і завдань, характер та зміст діяльності оздоровчої діяльності, спрямованої на реалізацію цілей, система відносин, що складається між учасниками діяльності) і технологічний (арсенал засобів та прийомів організуючого й розвивально-виховного характеру). У зв'язку з цим принципи організації діяльності розглядали як змістові та організаційні. До першої групи віднесли такі: закріплення особистісної самооцінки дитини; усвідомлення вихованцями мети, завдань і функцій ЛОТ у напрямі підтримання й збереження їхнього здоров'я; адекватності виховної системи ЛОТ до системи соціальних відносин, що склались у дітей за його межами; цілісний підхід до розвитку особистості дитини; розвивальний характер діяльності в ЛОТ; диференційований підхід до включення вихованців у спортивно-оздоровчу діяльність; наступність, систематичність і послідовність в організації оздоровчої діяльності ЛОТ.

До другої групи принципів діяльності ЛОТ віднесли організаційні (ті, що визначають методи, прийоми й засоби взаємодії з дітьми та дітей один з одним з огляду на оздоровчу діяльність): активної участі дітей в організації діяльності ЛОТ; обов'язковий аналіз справ, відносин, вчинків, які впливають на формування рівня здоров'я; організації суспільно та особисто значущої оздоровчої діяльності.

Цільова модель зміни передбачала створення умов для реалізації потенціалу вихованців, ґрунтуючись на індивідуальності їхнього розвитку, а також формування готовності до виконання оздоровчих завдань.

Аналізуючи накопичений науковий досвід, ми робимо висновок, що виховання є можливим тільки через ту діяльність, яка властива цьому віку. Мета виховного процесу – формування свідомого ставлення вихованця до власного здоров'я та до здоров'я людей, які його оточують.

Структурна модель зміни передбачає формування змісту днів й етапів зміни з урахуванням логіки розвитку табірної зміни, логіки емоційного розвитку, співвідношення загонових і загальнотабірних оздоровчих заходів у різні періоди зміни, особливостей виховної системи здоров'язберігального характеру, особливостей контингенту вихованців.

У кожній зміні, незалежно від її тривалості й специфіки, потрібно виділити п'ять періодів: підготовчий, організаційний, основний, підсумковий та посттабірний. Підготовчий період повинен бути необмеженим у часі й передбачати підготовку вихователів до проведення зміни, формування змісту та здатності вихователів реалізувати оздоровчу спрямованість, мотивацію участі вихованців у профільній зміні.

Організаційний період триває перші три дні (при тривалості зміни 18–21 день) і передбачає адаптацію дітей до нових умов побуту, оточення, особливостей харчування, санітарно-гігієнічних умов. Ефективність адаптації дітей уключає формування доброзичливих відносин усередині колективу, створення умов для саморозкриття дитини, реалізації її потреб та інтересів. У цьому періоді встановлюються правила, закони, традиції всередині колективу й у таборі в цілому. Установлення правил повинно відбуватися не імперативним методом, а методом розробки та прийняття самим дитячим колективом.

Основний період зміни повинен забезпечувати реалізацію цілей і завдань зміни, особистісну самореалізацію дітей. Він ділиться на два самостійних та взаємодоповнюючих етапи – навчально-демонстраційний і демонстраційно-закріплювальний.

На першому етапі діти повинні оволодіти знаннями зі збереження власного здоров'я й уміннями його підтримувати та покращувати, правилами поведінки. На цьому етапі здійснюється організація діяльності вихованців, яка закріплює набуті навички й формує мотивацію на подальше оволодіння навчальною програмою з акцентом на підтримання та збереження власного здоров'я, коригування ціннісно-орієнтаційної сфери підлітка.

Другий етап передбачає організацію різноманітної творчої діяльності при активному включенні дітей у її підготовку й проведення, демонстрацію отриманих знань, умінь і навичок із фізичного виховання на рівні самодіяльності та самоорганізації, коригування міжособистісної сфери взаємин, аналіз поведінки й діяльності вихованців.

Завершальний період передбачає підбиття підсумків, визначення ступеня результативності проведеної оздоровчої програми. Підсумковий етап більш налаштований на подальшу реалізацію програми підтримання власного здоров'я, застосування набутих знань і вмінь із фізичного виховання.

Посттабірний період передбачає оцінку ступеня реалізації та ефективності виконаних завдань через колективне обговорення працівниками табору, вивчення можливості реалізації програми в наступних змінах, корекцію підходів до формування дитячих колективів, що ґрунтуються на профільному інтересі (покращення та підтримання рівня здоров'я вихованців).

Важливим моментом у розробці структурної моделі зміни є врахування закономірностей емоційного розвитку тимчасового колективу. В емоційному розвитку колективу існує виражене коливання емоційних станів, що отримало назву "маятникового ефекту". Коливання емоційного маятника відбуваються з певною періодичністю, створюючи емоційний ритм життя колективу.

Емоційні підйоми великої сили не затримуються довго в крайній точці, за ними настає зміна ("спад") настрою. Упродовж зміни спостерігається загальний емоційний ритм, який характеризується єдиним циклом із вираженими трьома фазами (підйом – спад – підйом). Перша (із першого по сьомий день) і третя фази (із 17 по 21 день) характеризуються високою тональністю й великою динамічністю емоційних станів; друга фаза (із 7 по 17 день) – зниженням частоти емоційних станів. Переважає врівноважений спокійний тон настрою.

Урахування закономірностей емоційного розвитку дає можливість свідомо конструювати емоційний ритм життя колективу, розташовуючи в плані роботи форми фізичної діяльності, залежно від їх емоційного впливу на психологічний стан дітей. При складанні планів роботи на день потрібно також урахувати чутливість дітей до певних видів діяльності в різний час дня (табл. 1).

Таблиця 1

Чутливість дітей до певних видів діяльності в різний час доби

Час доби	Вид діяльності
Ранок	Пізнавальна
День	Фізична
Вечір	Ціннісно-орієнтаційна

Змістова модель зміни передбачає формування уявлення про зміст оздоровчої діяльності у взаємозв'язку з емоційно-моральною атмосферою табору, фізично-виховною тематикою зміни та пізнавальною сферою діяльності вихованців. Емоційно-моральна атмосфера табірної зміни передбачає максимальне використання потенціалів для підтримання та укріплення здоров'я кожної дитини, використовуючи почуття й емоції, цілеспрямований розвиток їхніх емоційних потенціалів, емоційний фон діяльності.

Важливими засобами формування позитивної емоційно-моральної атмосфери в таборі є закони життєдіяльності та традиції, що регулюють відносини, допомагають у розв'язанні конфліктних ситуацій, виховують у дітей почуття відповідальності. Щоб закони були дієвими, основною умовою є участь дітей у їх створенні.

Найбільш поширеними законами, що можуть використовуватися в оздоровчій діяльності ЛОТ, є закони-заборони, закони-настанови, режимні закони, закони приписи, організаційні закони.

Ці закони слугують відображенням табірної життя. Кількість їх не має значення, важливим є їх однакове сприйняття й виконання всіма учасниками колективу (у тому числі членами педагогічного загону та адміністративно-господарського колективу).

Засобами актуалізації й формування емоційно-моральної атмосфери можуть бути певні ситуації, які повинні створюватися в процесі фізичного виховання дітей у ЛОТ. До таких них можна віднести:

– ситуації спільних переживань. Спільні переживання можуть значно збільшувати силу емоційних реакцій кожного члена групи, що пояснюється дією законів психологічного взаємовпливу, унаслідок яких настрої може швидко передаватися від людини до людини. Колектив буває важче захопити, ніж окрему особу, але зате потім емоції можуть виявлятися дуже яскраво;

– змагальні ситуації, які часто виникають спонтанно, оскільки прагнення до змагальної діяльності є однією з психологічних особливостей дітей. Змагальна ситуація можлива лише в колективі, який живе повноцінним життям, і зникає там, де з'являється байдужість. Однією з особливостей змагальної ситуації є миттєвий перехід від емоційної схвильованості до прагнення діяти. Змагальні ситуації привертають швидкістю створення необхідних настроїв, проте часте використання змагань може призвести до таких небажаних явищ, як "нездорове" суперництво й озлобленість;

– ситуації успіху-невдачі породжують широкий діапазон емоційних станів від захоплення до гніву. Емоційний настрій у загонах залежить від того, як він бере участь у загальнотабірних заходах,

як сприймає успіх і невдачу. Ситуації успіху–невдачі є індикаторами психологічного й емоційного стану в дитячому колективі;

– ситуації новизни. Потреба в нових враженнях є однією з найважливіших для людини. Нове завжди привертає увагу, змушує реагувати на сам факт його появи. Уведення нових елементів, навіть невеликих, у форми й методи фізичного виховання, у форми спілкування, звертання, в оформлення приміщень створює добрі можливості для формування сприятливої психологічної атмосфери;

– ситуації раптовості, несподіванки є своєрідною “емоційною атакою” – атакою на емоційний стан. Створення цих ситуацій передбачає поєднання тривалої роботи з елементами імпровізації, умінням вибирати ті засоби фізичного виховання, які забезпечать кращий результат у конкретних умовах. До них можна віднести ситуацію інтриги.

Актуалізацію емоційних станів вихованців потрібно здійснювати, дотримуючись певних принципів. Основними з них є:

1. Принцип “золотої середини”, який повинен урахувати такий зміст роботи з дітьми, що виключає виникнення емоційних перевантажень, з одного боку, та байдужості – з іншого.

2. Принцип команди. Для успішного створення емоційно-моральної атмосфери в ЛОТ потрібна відповідна психологічна підготовка педагогічного загону та організація його життєдіяльності в єдиному руслі – реалізація завдань, спрямованих на з’ясування рівня здоров’я дітей, його покращення й підтримання.

3. Принцип вичікувальної тактики. Уміння вичікувати, мати витримку, терпіння сприяють створенню відповідної емоційно-моральної атмосфери, особливо, коли відбувається спад в емоційному стані дітей. З’ясування причин такого спаду та підбір ефективних методів його корекції підвищить ефективність реалізації оздоровчих завдань зміни.

4. Принцип “альпініста” передбачає постійне прагнення підвищувати отримані результати як наставником, так і вихованцями, оволодіння та засвоєння певного виду фізичних вправ повинне викликати бажання до вивчення наступного, більш складного.

5. Принцип творчої енергетики передбачає певну зухвалість вигадки в усіх прийомах, пробудження творчої уяви, уміння відійти від стандартів і шаблонів.

6. Принцип основи ґрунтується на вивченні фізичного стану дітей та рівня здоров’я, з’ясуванні їх функціонального стану, на основі чого далі будується вся система рухової активності й фізичної підготовки.

7. Принцип картини (прикладу). Вихователь, вожатий у таборі повинен бути безумовним прикладом для дітей в усьому, а особливо прикладом ведення здорового способу життя та покращення власного здоров’я, у тому числі має значення й емоційний стан наставника, що є визначальним фактором формування емоційного стану дитячого колективу.

Одним з основних механізмів реалізації загальнотабірної діяльності є тематичні дні. Тематичний день – це систематизований день, в основу якого покладено певну ідею. Зміст тематичних днів визначається ідеєю зміни, змістом зміни, загальнолюдськими цінностями, знаменними датами, святкування яких припадає на рік проведення зміни, а також важливими віхами в історії людства.

Вищенаведений підхід до планування та організації функціонування ЛОТ упродовж зміни забезпечить ефективне та комплексне досягнення основної мети перебування дітей на відпочинку – покращення й підтримання досягнутого рівня здоров’я не тільки під час оздоровлення в таборі, а й у процесі повернення дитини у звичні умови проживання.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Моделювання табірної зміни в напрямі оздоровчої діяльності, що передбачає вдосконалення функціонування літнього оздоровчого табору для покращення здоров’я дітей, повинне включати розробку концептуальної, цільової, структурної та змістової моделей. У процесі фізичного виховання дітей у літніх оздоровчих таборах потрібно застосовувати такі засоби актуалізації й формування емоційно-моральної атмосфери, як ситуації спільних переживань, змагальні ситуації, ситуації успіху–невдачі, новизни, раптовості, несподіванки. Актуалізація необхідних емоційних станів досягається завдяки дотриманню принципів “золотої середини”, команди, вичікувальної тактики, “альпініста”, творчої енергетики, основи, картини (прикладу).

Перспективною в цьому напрямі є побудова змісту табірної зміни, яка повинна мати високу оздоровчу ефективність з огляду на контингент дітей, котрі там відпочивають, та особливості клімато-географічних умов розміщення літнього оздоровчого табору.

Список використаної літератури

1. Басанець Л. М. Вплив мікросоціального середовища на фізичний розвиток і стан здоров'я дітей та підлітків / Л. М. Басанець, О. І. Іванова // Довкілля та здоров'я. – 2010. – № 1. – С. 52–54.
2. Вацеба О. Суть і зміст організаційних основ фізкультурно-спортивного руху в теорії фізичної культури / О. Вацеба, А. Кухтій // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2003. – № 15. – С. 91–86.
3. Козак Є. М. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання / Є. М. Козак // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 4. – С. 51–52.
4. Лебединець Н. В. Гігієнічна оцінка умов, режимів та організації навчально-виховного процесу за різних педагогічних технологій як факторів впливу на здоров'я школярів / Н. В. Лебединець // Довкілля та здоров'я. – 2009. – № 2. – С. 65–68.
5. Статистична інформація [Електронний ресурс] / Офіційний сайт державного управління статистики України. – Режим доступу : <http://www.ukrstat.gov.ua/>.

Анотації

У статті досліджено принципи моделювання зміни в дитячому літньому оздоровчому таборі з огляду на підвищення її оздоровчої ефективності. Процес моделювання зміни повинен включати розроблення концептуальної, цільової, структурної та змістової моделей. Процес фізичного виховання в літніх оздоровчих таборах потрібно актуалізувати, впливаючи на формування позитивної емоційно-моральної атмосфери в дітей. Дотримання принципів актуалізації забезпечить покращення й підтримання досягнутого рівня здоров'я не тільки під час оздоровлення в таборі, а й у процесі повернення дитини у звичні умови проживання.

Ключові слова: літній оздоровчий табір, моделювання, оздоровча діяльність.

Пётр Костюк. Моделирование смены в детском летнем оздоровительном лагере в направлении оздоровительной деятельности. В статье рассмотрены принципы моделирования смены в детском летнем оздоровительном лагере с учётом повышения её оздоровительной эффективности. Процесс моделирования смены должен включать разработку концептуальной, целевой, структурной и содержательной моделей. Процесс физического воспитания в летних оздоровительных лагерях необходимо актуализировать, влияя на формирование положительной эмоционально-нравственной атмосферы у детей. Соблюдение принципов актуализации обеспечит улучшение и поддержание достигнутого уровня здоровья не только во время оздоровления в лагере, но и в процессе возвращения ребёнка в привычные условия проживания.

Ключевые слова: летний оздоровительный лагерь, моделирование, оздоровительная деятельность.

Petro Kostiuk. Modeling of the Season in a Children's Summer Camp in the Direction of Recreational Activities. The article deals with the principles of modeling of the season in a children's summer camp in view of improving its efficiency improving. The modeling process should include the development of conceptual, task, structural, and content models. The process of physical education in summer camps need to update, affecting the formation of positive emotional and moral atmosphere in children. Compliance with the principles of mainstreaming will improve and maintain the achieved level of health not only during the recovery in the camp, but also in the process of returning the child to the usual living conditions.

Key words: children's summer camp, modeling, recreation activities.

УДК 796.011.3:378.147

Євген Котов,
Анатолій Хомич,
Ольга Касарда

Програмування самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів

Севастопольський національний технічний університет (м. Севастополь)
Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Питання збереження й зміцнення здоров'я студентів є складною культурно-освітньою, економічною та соціально-

© Котов Є., Хомич А., Касарда О., 2012