

Упровадження здоров'язбережувальних технологій у діяльність закладів оздоровлення і відпочинку

У статті розглянуто підходи вітчизняних і зарубіжних науковців щодо трактування поняття *здоров'язбережувальні технології*, їх значення в процесі функціонування закладів оздоровлення та відпочинку на сучасному етапі. Проаналізовано роль таких технологій у системі позашкільної освіти. Зіставлено види здоров'язбережувальних технологій із конкретними напрямками діяльності працівників закладу оздоровлення та відпочинку щодо їх упровадження й застосування в період табірної зміни. Запропоновано різноманітні форми діяльності з елементами здоров'язбереження, які доцільно включати в роботу табору для формування стійкої мотивації у вихованців до здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології; позашкільна освіта, дитячий заклад оздоровлення та відпочинку; здоровий спосіб життя.

Постановка наукової проблеми та її значення. Здоров'я населення – показник добробуту суспільства, тому його збереження є завданням державного рівня. Особливої уваги потребують діти й підлітки, бо вони – наше майбутнє. Сучасна українська освітня парадигма має формувати не тільки людину з високими громадянськими почуттями, національною свідомістю, а насамперед особистість, яка свідомо ставиться до свого здоров'я, здорового способу життя та повною мірою володіє знаннями поведінки, безпечними для її здоров'я.

Стан здоров'я українських школярів викликає неабияку стурбованість спеціалістів: лікарів, учителів, соціальних педагогів, психологів. Достовірним показником неблагополуччя є зниження рівня здоров'я в усіх його аспектах, порівняно з однолітками кілька десятків років тому. Зазначимо, що зазвичай прояви різноманітних хвороб спостережено в період, коли дитина вчиться в школі. Визначальну роль у процесі нормального росту й розвитку дитини, її соціальної та психологічної адаптації, здобуття навичок здоров'язбереження відіграє середовище, у якому вона живе та функціонує. Для дитини віком від 6 до 17 років таким середовищем є система освіти, у якій вона перебуває близько 65–70 % часу (школа, позашкільні заняття, самоосвіта). Шкільна освітня система створює різноманітні фактори ризику порушення стану здоров'я, котрі опосередковано або навіть безпосередньо погіршують його. Адже саме в цей період відбувається формування основ здоров'я на все життя, і організм дитини дуже сприйнятливий до всіх факторів навколишнього середовища.

Один із пріоритетних напрямів дослідження у сучасних педагогів – організація відпочинку й оздоровлення учнів у літній період, оскільки це складова частина безперервного процесу виховання. Під час перебування дітей у дитячих закладах оздоровлення та відпочинку створюють умови для розвитку їх внутрішнього потенціалу, творчих здібностей, сприяють формуванню ключових компетенцій, розширенню кругозору, інтелектуальному розвитку, включаючи в різноманітну, соціально значущу й особистісно привабливу діяльність, змістовному спілкуванню та міжособистісним стосункам у колективі.

Згідно з «Типовим положенням про дитячий оздоровчий заклад» такий заклад «веде пропаганду здорового способу життя, забезпечує дітям, які перебувають у ньому: захист життя і здоров'я; належні умови для повноцінного оздоровлення та відпочинку, розвитку їхніх творчих здібностей, занять фізичною культурою, туризмом, природоохоронною та красзнавчою роботою, суспільно корисною працею, оволодіння іншими корисними навичками тощо» [5]. Варто наголосити, що збереження й зміцнення здоров'я вихованців стає одним із найбільш значимих завдань такого освітнього закладу, як табір. Досягнення позитивного результату неможливе без застосування вихователем у процесі своєї професійної діяльності здоров'язбережувальних технологій.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Проблеми обґрунтування, упровадження та застосування здоров'язбережувальних технологій у різних ланках національної системи освіти (дошкільна, середня, позашкільна, вища) приділяють багато уваги. У закладах освіти названі технології досліджують Б. Долинський, В. Кучма, А. Мітяєва, М. Степанова, Л. Тихомирова. Різноманітні аспекти діяльності закладів оздоровлення та відпочинку висвітлено в працях Г. Шутки (соціально-педагогічні умови вдосконалення фізичного стану дітей); М. Дік (організаційні проблеми відпочинку й оздоровлення дітей), З. Лаврентьевої (можливості соціальної реабілітації дитини в

умовах ЛОТ); С. Тищенко, К. Шендеровського (соціально-педагогічна робота з дітьми, молоддю під час оздоровлення та відпочинку). Науковці доходять висновку, що функціонування системи таких закладів є важливим під час розв'язання проблем, пов'язаних із відновленням здоров'я в школярів під час канікул.

Мета статті – обґрунтувати потребу застосування працівниками закладів оздоровлення та відпочинку здоров'язбережувальних технологій. Поставлена мета передбачає розв'язання таких основних завдань: схарактеризувати підходи щодо трактування поняття «здоров'язбережувальні технології»; виокремити напрями та форми роботи в таборі, що сприяють здоров'язбереженню.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У сучасній педагогічній науці поняття *здоров'язбережувальні технології* використовують досить часто, проте зазначимо, що є різноманітні думки щодо його трактування.

На думку вітчизняного науковця В. Єфімової, «здоров'язберігаючі технології – частина педагогічної науки, яка вивчає й розробляє цілі, зміст і методи навчання здорового способу життя, яка спрямована на вирішення питань здоров'язбереження у системі освіти; як спосіб організації, модель навчального процесу, яка гарантує збереження здоров'я всіх суб'єктів навчального процесу; як інструментарій освітнього процесу, як система вказівок, які повинні забезпечити ефективність і результативність навчання разом із збереженням здоров'я учнів» [3, с. 3].

В. Кучма й М. Степанова вважають, що здоров'язбережувальні технології – це такі педагогічні технології навчання, які засновані на вікових особливостях пізнавальної діяльності дітей; навчанні на оптимальному рівні складності; варіативності методів і форм навчання; оптимальному поєднанні рухових і статичних навантажень; створенні емоційно сприятливої атмосфери; формуванні позитивної мотивації до навчання («педагогіка успіху»); на культивуванні в дітей знань про здоров'я [4, с. 23].

Варто звернути увагу на класифікацію здоров'язбережувальних технологій В. Деркунської [2], котра уможливило проектування певних напрямів діяльності педагогічного персоналу закладу оздоровлення та відпочинку відповідно до кожного виду технологій.

Таблиця 1

Класифікація здоров'язбережувальних технологій

Вид здоров'язбережувальних технологій	Напрями роботи в дитячому закладі оздоровлення та відпочинку
Лікувально-профілактичні	Організація моніторингу дітей; розроблення рекомендацій щодо оптимізації дитячого здоров'я; організація та контроль стану організації харчування дітей; здійснення лікувально-педагогічного контролю за фізичним навантаженням дітей під час спортивно-фізкультурних заходів; контроль за організацією та проведенням спеціальних загартовувальних процедур; організація профілактичних заходів; активна участь в організації здоров'язбережувального середовища
Фізкультурно-оздоровчі	Розвиток рухових умінь та навичок, фізичних якостей, оптимізація рухової активності; становлення фізичної культури дитини; розвиток дихальної системи; профілактика порушення постави
Технології, спрямовані на забезпечення соціально-психологічного благополуччя дитини	Розуміння складності людських стосунків, розвиток емпатії, розуміння поняття насильства та його уникнення; поведінка в ситуаціях, пов'язаних із ризиками для здоров'я
Здоров'язбереження та здоров'язбагачення педагогів	Розвиток культури здоров'я педагогів, зокрема й культури професійного здоров'я; формування стійкої мотивації до ведення здорового способу життя
Валеологічного просвітництва батьків	Інформування за допомогою різних засобів про сімейні традиції оздоровлення, рекомендації про ведення здорового способу життя
Здоров'язбережувальні освітні технології	Проведення навчальних і виховних занять, уроків, свят і спортивних заходів у контексті здоров'язбереження

Варто наголосити, що здоров'язбережувальні технології – одна зі складових частин (якими також є характер навчання та виховання, рівень педагогічної культури працівників табору, зміст навчальних і оздоровчих програм, умови самої установи тощо) і відмінна особливість усієї освітньої системи, адже все, що зараховуємо до освітнього закладу, зокрема дитячого табору, має безпосередньо стосуватися здоров'я вихованців.

Здоров'язбережувальні технології спрямовані на розв'язання основних завдань позашкільної освіти: формування у вихованців, учнів і слухачів свідомого й відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточення, навичок безпечної поведінки; формування здорового способу

життя вихованців, учнів і слухачів; створення умов для творчого, інтелектуального, духовного та фізичного розвитку вихованців, учнів і слухачів [1].

Здоров'язбережувальні технології найбільш значущі за ступенем впливу на самопочуття дитини. Їх домінантна ознака – використання психолого-педагогічних прийомів, методів, форм у процесі розв'язання проблем, що виникають під час порушення стану здоров'я (фізичного, психічного, соматичного, морального здоров'я). Вибір форм, способів, видів технології залежить від умов закладу оздоровлення (пришкільний, заміський, денного чи цілодобового перебування тощо), програми діяльності табору (оздоровча, туристична, навчальна та ін.), добору та кваліфікації педагогічного персоналу (наявність досвідчених педагогів, уключення в штатний розпис посади соціального педагога, рівень підготовки студентів-практикантів), а також показників захворюваності дітей у таборі (залежить від типу закладу).

Серед здоров'язбережувальних технологій, які педагогічні працівники табору можуть використовувати в освітньому процесі, виділяємо насамперед такі:

- дихальна гімнастика – це система дихальних вправ, що спрямована на зміцнення здоров'я та лікування різноманітних хвороб. Потрібно використовувати під час проведення фізкультурно-оздоровчої роботи, організації купання, походів тощо;
- стретчинг (від англ. *stretching*) – це комплекс вправ і положень для розтягування певних м'язів, зв'язок, сухожилля тулуба та кінцівок. Стретчинг позитивно впливає на весь організм;
- рефлексотерапія – пальцевий точковий масаж і самомасаж. Спочатку прийоми самомасажу засвоюють дорослі, а потім показують їх дітям, які з часом зможуть виконувати самомасаж рук, вух, носа під музику;
- ритмопластика – система фізичних вправ, яку виконують під музику. Ритмопластика удосконалює в дітей ритмічність рухів, відчуття ритму й пластики;
- теренкур – метод тренувальної терапії, що сприяє розвитку в дітей витривалості до щораз більших фізіологічних навантажень. Характерні риси – простота, природність руху та ходьби. Під час ходьби виникають сприятливі умови для активування дихання, підвищується нервово-м'язовий тонус, стимулюється обмін речовин [6, с. 42].

Крім того, в умовах відпочинку в заміському таборі на дитину діє цілий комплекс специфічних (порівняно з містом) факторів, які позитивно впливають на здоров'я вихованця. Це і зміна навколишнього середовища (ліс, поле, берег озера, галявина тощо), і форми рельєфу (горбиста місцевість, рівнина), і велика різноманітність флори, зміна швидкості руху, проведення ігрових пауз, виконання завдань, дихальна пауза.

З появою в таборах посади соціального педагога з'явилася можливість упровадити такі оздоровчі технології терапевтичного спрямування, як арттерапія, імаготерапія, сміхотерапія, музична терапія, кольоротерапія, ігрова терапія. Вони в поєднанні із традиційним розпорядком дня в таборі сприяють покращенню самопочуття дитини.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, одним із основних критеріїв результативності функціонування здоров'язбережувальних технологій у закладах оздоровлення та відпочинку є їхній вплив на розвиток дитини, підвищення ресурсів її організму, що в результаті сприятиме готовності дитини розпочати новий навчальний рік із хорошим запасом сил та енергії. Дуже важливо, щоб кожна із запропонованих технологій мала оздоровчу спрямованість, а діяльність педагогічного колективу установи, через систему навчально-виховних, спортивних заходів, сприяла формуванню в дитини стійкої мотивації до здорового способу життя, неприйняття паління, алкоголю, наркотиків, виробленню уявлення про здоров'я як найбільшу суспільну цінність.

Джерела та література

1. Про позашкільну освіту : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1841-14>
2. Деркунская В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников : [учеб. пособие] / В. А. Деркунская. – М : Пед. о-во России, 2005. – 96 с.
3. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень / В. М. Єфімова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 57–60.
4. Кучма В. Р. Концепция «Общие подходы к формированию гигиенических требований к условиям реализации основных общеобразовательных программ» / В. Р. Кучма, М. И. Степанова // Проект «Разработка компонентов стандарта общего образования второго поколения» : разработка

гигиенических требований к условиям реализации основных общеобразовательных программ. – М. : [б. и.], 2006. – 56 с.

5. Про затвердження Типового положення про дитячий заклад оздоровлення та відпочинку : Постанова Кабінету Міністрів України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/422-2009-p>
6. Проскурина Е. Святкове літо / Е. Проскурина, О. Братчук. – Х. : Торсінг+, 2005. – 144 с.
7. Ханжиева А. Я. К вопросу об основных эколого-социальных факторах, формирующих здоровье детей / А. Я. Ханжиева, Е. М. Даурова, А. А. Саркисов // Современные наукоемкие технологии. – 2007. – № 5. – С. 79–81.

Здиховский Андрей, Здиховская Татьяна. Внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность учреждений оздоровления и отдыха. В статье рассмотрены подходы отечественных и зарубежных ученых к трактовке понятия *здоровьесберегающие технологии*, их значение в процессе функционирования учреждений оздоровления и отдыха на современном этапе. Представлена роль таких технологий в системе внешкольного образования. Сопоставлено виды здоровьесберегающих технологий с конкретными направлениями деятельности работников учреждения оздоровления и отдыха по их внедрению и применению в период лагерной смены. Предложены разнообразные формы деятельности с элементами здоровьесбережения, которые целесообразно включать в работу лагеря с целью формирования устойчивой мотивации у воспитанников к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии; внешкольное образование; детское учреждение оздоровления и отдыха; здоровый образ жизни.

Zdihovsky Andrew, Zdihovska Tatiana. The Implementation of Health Protection Technologies Into the Institutions of Recreation and Leisure Activity. The article considers the modern approaches to the interpretation of the concept of “health protection technologies”. The article considers the approaches of domestic and foreign scientists on the interpretation of the concept of “health protection technologies”, its importance in the functioning of institutions of recreation and leisure on the modern stage. The article shows the role such technologies in the system of out-of-school education. The author offers the comparing the types of health protection technologies with specific areas of activity of employees of the institution of recreation and leisure on its implementation and using in the period of camp session. The author of article offers the various forms of activity with elements of health protection that are appropriate to include in the functioning of in order to create sustainable motivation to a healthy lifestyle of educatees.

Key words: health protection technologies, out-of-school education, children’s institution of recreation and leisure health protection, healthy lifestyle.

Стаття надійшла до редколегії
03.02.2014 р.