

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Т.Г. Шаповалова

Бердянский государственный педагогический университет, Украина,
chatagri@mail.ru

Введение. Неблагоприятные социально–экономические условия современной Украины, сложная экологическая ситуация, информационное перенасыщение и интенсификация учебного процесса вызывают тенденции к ухудшению здоровья детей и учащейся молодежи. Здоровье этой возрастной группы особенно важно, потому что, по оценкам специалистов, приблизительно 75% болезней взрослых есть последствием условий жизни в детские и юношеские годы. Почти 90% детей, учащихся, студентов имеют отклонения в здоровье, а более 50% имеют неудовлетворительную физическую подготовку, только 3–7% выпускников Украины заканчивают школу здоровыми [4].

Существующая тенденция снижения уровня здоровья детей и молодежи выдвигает на первый план необходимость предоставления механизма обеспечения и развития

здоровья населения в системе непрерывного образования, приоритетности в образовательном пространстве, осознание глубокой сущности взаимосвязи окружающей природной среды и здоровья человека. Развитие отношений к природе как к субъекту в процессе взаимодействия человека и природы приобретает первостепенное значение.

Два взаимосвязанных, непрерывно сменяющих друг друга процесса: затраты жизненных сил и их восстановление – являются основой жизнедеятельности любого человека. Процесс восстановления жизненных сил человека обозначается термином рекреация, который представляет собой совокупность следующих этимологических значений: отдых и восстановление.

Кризис здоровья человека тесно связан с культурно–антропологическим кризисом, духовным упадком личности, игнорированием определяющей роли в формировании здоровья природной среды и её факторов [6].

Формирование культуры здоровья, создание здоровьесберегающего образовательного пространства – одна из приоритетных проблем образования Украины.

Анализ актуальных исследований по валеологии, эковалеологии, педагогике, психологии, медицине показал, что в последнее время многими учеными уделяется внимание проблемам сохранения, восстановления и укрепления здоровья; внедрению здоровьесберегающих технологий [2; 7].

Проблемами использования здоровьесберегающих технологий в системе образования занимаются Т. Бойченко, Е. Ващенко, И. Волкова, Д. Воронин, М. Гончаренко, Л. Горяна, Н. Денисенко, Е. Дзятковская, В. Ефимова, О. Петров, О. Попов, С. Свириденко, В. Сериков, Н. Смирнов, В. Сонькин, Л. Тихенко, Л. Тихомирова, В. Успенская, И. Чупаха и др. Ученые считают, что этот аспект деятельности является самым важным в решении задач сохранения, укрепления и восстановления здоровья учащихся в условиях современного образовательного пространства [1].

Внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий, как считает И. Волкова, связано с использованием медицинских (медико–гигиенических, физкультурно–оздоровительных, лечебно–оздоровительных), социально–адаптированных, экологических здоровьесберегающих технологий [3].

Цель исследования: раскрытие особенностей совершенствования рекреационной деятельности среди детей и молодежи с использованием здоровьесберегающих образовательных технологий.

Методы и организация исследования. Процесс восстановления жизненных сил человека обозначается термином рекреация, который представляет собой совокупность следующих этимологических значений: отдых и восстановление. Рекреация означает индивидуальный или коллективный вид деятельности, осуществляемый в часы досуга на основе свободного выбора, доставляющий удовлетворение и радость сам по себе и не стимулируемый извне ради какой–нибудь награды.

Восстановление жизненных сил человека обеспечивается за счет природных и культурно–исторических рекреационных ресурсов. Природные ресурсы рекреации отличаются значительным разнообразием.

Как отмечает И. Зорин, рекреационные концепции развиваются в рамках рекреологии – междисциплинарной науки о рекреационных системах, основанной на научных принципах экологии человека. Эти принципы впервые сформулированы научным коллективом российской школы рекреологии и рекреационной географии под руководством Владимира Сергеевича Преображенского. С 1976 г. основные исследования в области рекреологии сосредоточиваются во Всесоюзной научно–исследовательской лаборатории по туризму и экскурсиям (ВНИЛТЭ) [5].

Среди исследователей общепризнано определение рекреологии как науки о процессах и методах восстановления живых сил человека. Одним из постулатов является вовлечение в сферу рекреационной деятельности природных объектов (природные явления, тела и комплексы) и культурных комплексов, создавая и используя технические системы, а также других людей, человек находит и формирует, а общество создает, поддерживает и развивает особые системы для удовлетворения потребностей – рекреационные.

На кафедре биологии, экологии и безопасности жизнедеятельности Бердянского государственного педагогического университета (Украина) была разработана биоэнергетическая здоровьесберегающая образовательная технология, которая предполагает использование энергетики природных объектов (растений, животных, минералов) с целью оздоровления подрастающего поколения и гармонизации культурно–образовательного пространства. Экспериментальной площадкой стал арборетум Станции юных натуралистов, где с 2008 года проводилась разработка и апробация инновационной здоровьесберегающей технологии.

Результаты исследования и их обсуждение. С 2000 г. на территории Станции юных натуралистов г. Бердянска Запорожской области (Украина) разработана и усовершенствована эколого–валеологическая тропа «Здоровье» [9]. На сегодняшний день ее составляющей частью является природно–релаксационная тропа «ЛечЭП» (лечебная энергетика природы), созданная с целью использования энергетических свойств природных объектов для восстановления психического и физического здоровья детей, формирования эковалеологической культуры. Учебно–воспитательная работа на тропе «ЛечЭП» проводится по таким последовательным этапам:

1 этап – *информационно–когнитивный* (расширение и углубление знаний воспитанников об энергетических свойствах живой природы);

2 этап – *деятельно–практический* (овладение методикой общения с релаксационными природными объектами);

3 этап – *оздоровительно–релаксационный* (личностно–ориентированный подход к общению воспитанников с релаксационными объектами);

4 этап – *итогово–результативный* (сенсорно–вербальные педагогические наблюдения за влиянием релаксационного действия природных объектов на эковалеологическое сознание и здоровье воспитанников);

5 этап – *корректирующий* (использование нетрадиционных методов оздоровления).

Студенты БДПУ проходят мастер–классы «Биоэнергетические и лечебные свойства живой природы» на тропе «ЛечЭП» Станции юннатов. За период 2008 – 2014 годы мастер–классами было охвачено более 2,5 тысяч слушателей.

Важная роль в формировании молодой современной генерации принадлежит внешкольному учебному заведению как одному из звеньев непрерывного образования. Внешкольное учебное заведение эколого–натуралистического профиля является одним из социально–педагогических институтов, влияющих на формирование эколого–валеологической культуры. В последнее время внешкольные учебные заведения начали перестройку учебно–воспитательной работы с учетом эколого–валеологических проблем [8].

Тропу используют для проведения учебно–просветительской работы. На ней систематически проходят учебные экскурсии–практикумы для всех возрастных групп кружковцев, учащихся школ студентов, городские эколого–валеологические викторины «Энергетические свойства природы», открытые занятия «Биоэнергетические и лечебные свойства живой природы», семинар–практикумы, мастер–классы «Релаксационные природные объекты (деревотерапия, зернотерапия, анималорелаксация)» для воспитателей детских дошкольных заведений, педагогов города и района, студентов учебных заведений.

Дерево – мощный природный аккумулятор космической энергии, оно излучает энергию, которая позитивно влияет на человеческий организм. Сторонники одной из научных теорий утверждают, что близкий контакт с деревом возвращает человеку потерянное энергетическое равновесие. Дерево сначала выступает в роли накопителя природной энергии, а потом становится энергетическим проводником целебных свойств. Дерево энергетически влияет на человека и его здоровье.

В зависимости от действия энергии деревьев на человека, их разделяют на отбирающие (деревья–потребители) и подпитывающие (деревья–доноры). *Отбирающий тип деревьев* – уменьшает (отбирает) энергию человека, в том числе и негативную. К таким деревьям относятся: ель, тополь, осина, черемуха, ольха, ива, можжевельник,

сирень, все растения, которые вьются. *Подпитывающий* – увеличивает энергетику человека (дуб, береза, сосна, акация, липа, рябина, клен, ясень, яблоня, вишня).

После контакта с деревом отбирающего типа, рекомендуется «подзарядиться» от подпитывающего дерева. Безусловно, биополя деревьев имеют позитивное влияние на человека и могут использоваться для восстановления здоровья в процессе рекреационной деятельности.

На Станции юннатов слушатели, которые проходят мастер–класс, попадают на релаксационно–энергетические остановки тропы «ЛечЭП», их шесть. Например, остановка 1. *Черемуха – Робиния обыкновенная*. Черемуха (дерево отбирающего типа) – забирает энергию, противопоказана людям с сердечно–сосудистыми заболеваниями. Листья и цветы имеют противовоспалительное и микробное действие. Робиния обыкновенная (дерево подпитывающего типа) – отдаёт энергию, наполняя человека бодростью. Она универсальный донор, её энергетика полезна всем, особенно женщинам. От запаха её цветов улучшается настроение, повышается работоспособность.

Структура учебно–воспитательного процесса Станции юных натуралистов позволяет уделять внимание здоровью каждого воспитанника. На занятиях кружковцы не только знакомятся с теорией формирования культуры здоровья, здорового способа жизни, но и исследуют собственное здоровье, разрабатывают индивидуальную программу оздоровления. Кроме того, каждый воспитанник имеет возможность систематически под руководством педагога вести свой паспорт здоровья, следить за изменениями в своем организме и проводить коррекцию. Занятия, в основном, состоят из теоретической и практической части с обязательным перерывом, во время которого детям предлагаются фиточаи, свежеприготовленные из травяных сборов. Сырье выращивается на лекарственных огороде и саду Станции юннатов. Во время занятий дети свободно перемещаются, так как проведение подвижных игровых моментов является обязательным. Многие массовые мероприятия проводятся в динамике на свежем воздухе на территории дендрария, что тоже способствует укреплению здоровья.

Биоэнергетическая здоровьесберегающая образовательная технология прошла апробацию в более чем десяти учебных заведениях Украины различного типа (школы, внешкольные учреждения, университеты). Создан научно–методический комплекс (программы, пособия, буклеты и пр.) помогающий внедрению здоровьесберегающих инноваций.

Выводы. Безусловно, любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей. Анализ экспериментальных данных показал, что разработанные методики дают возможность эффективно внедрять биоэнергетические здоровьесберегающие образовательные технологии в учебно–воспитательный процесс учебного заведения и способствуют успешному формированию культуры здоровья детей и молодежи. На примере биоэнергетической здоровьесберегающей образовательной технологии мы рассмотрели возможность осуществлять оздоровительную рекреационную деятельность.

Литература

1. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим / Т. Бойченко // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – №2. – С. 1–4.
2. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально–виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1–6.
3. Волкова І. В. Поняття “здоров'язберігаючі технології” та їх класифікації / І.В. Волкова, – Х., 2008.
4. Горашук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : дис. Д–ра пед. наук: 13.00.01 / Харківський національний педагогічний ун–т ім. Г.С.Сковороди. – Х., 2004. – 385 с.
5. Зорин І.В. Рекреационная сущность экологического туризма // Теория и практика физической культуры, 2002, №11.
6. Кузьмичев В. Е. Рекреация и природные рекреационные ресурсы / В. Е. Кузьмичев // Материалы по дополнительному экологическому образованию учащихся (сборник статей). Вып.

III под ред. М. Н. Симоновой и Э. А. Поляковой. – Калуга : КГПУ им. К. Э. Циолковского, 2007 – С. 71 – 80.

7. Попов О. І. Психолого–гігієнічна сутність, види та особливості здоров'язберігаючих технологій в умовах сучасного навколишнього середовища / О. І. Попов, С. Є. Лупаренко, Л. Т. Бойко // Довкілля та здоров'я. – 2011. – № 3. – С. 73–76.

8. Шаповалова Т. Г. Сучасні здоров'язберігаючі технології у позашкільній освіті / Т. Г. Шаповалова // Сучасні тенденції у педагогічній освіті і науці України та Ізраїлю: шляхи до інтеграції : зб. наук. праць (спецвипуск). – Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2012. – С. 294 – 300.

8. Шаповалова Т. Г. Інноваційні здоров'язбережувальні технології у сучасному позашкільному освітньому просторі / Т. Г. Шаповалова // Імідж сучасного педагога. – Полтава: ТОВ «АСМІ». – № 8–9(137–138), 2013. – С. 111 – 114.