

ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ К АКТИВНОМУ ОТДЫХУ

Свободное время каждый из нас проводит по своему усмотрению. Однако не все умеют выбрать для себя соответствующие формы отдыха, то есть содержание, заполняющее свободное время. Этому трудному искусству человек учится в течение всей своей жизни, но основные образцы и навыки приобретает в раннем детстве и молодости. Воспитание в его широком и общем понимании, то есть “сознательно организованная деятельность, опирающаяся в воспитательном отношении на педагога и ученика” [Оконь 1992], проходит в определённом воспитательном окружении. Дети и молодежь в школьном возрасте остаются под влиянием семьи, школы и ровесников.

Обучение человека умению содержательно проводить свободное время занимается запланированная педагогическая деятельность, называемая подготовкой к проведению свободного времени, или же рекреативным воспитанием. Этот вид воспитания находится в центре внимания нового направления в педагогике педагогики досуга. Педагогические теоретики этого направления, связанного с социальной педагогикой, стараются, чтобы педагогика досуга нашла достойное место среди других видов науки о воспитании.

В польской педагогической литературе появились три работы, целиком посвящённые проблемам подготовки к отдыху [Чайковски 1976, Воляньска 1977, 1998]. В общедоступных публикациях можем найти целый ряд модельных решений [Демель 1976, Пшецлавски 1978, Винярски 1991], которые до сих пор не нашли отражения в практике. Минимальная эффективность воспитания рекреативной активности регистрируется не только в Польше, но и в целом мире.

Социализирующие действия в рамках разных систем воспитания во время физического отдыха во многих странах не приносят успехов. Как главная причина этого явления называется слабая система школьного физического воспитания, которое является главным звеном этой системы. Среди многих замечаний в адрес воспитания одно заслуживает особого

внимания и касается того, что хорошо продуманная программа физического воспитания в школах, охватывающая своим влиянием другие локальные учреждения, такие как: дом культуры, спортивные клубы, центры отдыха и т. п. - благоприятствует увлечению детей и молодёжи физической активностью – черта здорового стиля жизни [Рускин 1994]. Не трудно предугадать, что здесь говорится о школьной среде. Действительно, это наиболее эффективный способ распространения активного физического отдыха. Здесь также следует заметить, что современное физическое воспитание понимается не только как урок, но как процесс, охватывающий целостность оздоровительно-воспитательных воздействий в доме, школе и вне школы.

На слабую эффективность физического воспитания, связанного с подготовкой детей и молодёжи к физически активному отдыху, влияют составные, содержащиеся в самой системе этого вида воспитания. Правильным представляется замечание теоретика отдыха – Ричарда Винярского, который причины слабой эффективности видит в:

- а) в понимании активного отдыха как повинности,
- б) в отождествлении воспитания только с формированием навыков, повышением физической подготовки или передачей знаний и умений,
- в) в инструментальном и спорадичном отношении к активному отдыху в процессе воспитания,
- д) отсутствие комплексности и согласованности в деятельности воспитательных учреждений [Винярски 1991].

В последние годы польские теоретики и методики физического воспитания выделили потребность педагогизации физической культуры, в структуре которой находится активный отдых. Они обращают внимание на роль сознательного участия молодого человека в процессе физического воспитания. Они сделали это не только согласно современным европейским и международным тенденциям, но и творчески развили и приспособили к условиям и потребностям Польши.

В современном понимании физическое воспитание включает как технологические компетенции, и касающиеся интеллектуальной и двигательной сфер, так и аксиологические компетенции, относящиеся к эмоционально-волевой сфере. Таким образом, традиционные цели, адресованные только телу как к материи, в настоящее время охватывают всего ребёнка, то есть его физическую, психическую, социальную и интеллектуальную сферы. В общей концепции физического воспитания закладывается представление, что оно должно подготовить ученика к занятиям в физической культурой так, чтобы, будучи взрослым человеком, он хотел и умел заботиться о своём теле, здоровье и физическом состоянии в течение всей жизни [Грабовски 1997, Осиньски 1996 и др.]. В подготовке детей и молодёжи к отдыху особенно важной является реализация

перспективных целей. В школьной практике будут они реализоваться через организацию обучающих ситуаций, в которых перед учениками ставятся следующие задачи:

а) формирование позитивного отношения к своему здоровью, физическому развитию, физическим умениям, закаливанию и т. д.,

б) развитие увлечения и заинтересованности различными видами движений,

в) совершенствование двигательных умений, полезных в течение всей жизни, таких как: ходьба, бег, расслабляющие игры, езда на велосипеде, на лыжах, плавание,

г) задачи, при выполнении которых ученик получает необходимые знания, чтобы научиться заботиться о своём теле и активно заниматься физической культурой.

Матей Демель, создатель концепции воспитания в здоровье, говорил: "(...) если мы хотим иметь сознательных учеников, родителей и общество в целом – то необходимость расширения знаний об активном отдыхе очевидна. Интеллектуализация в воспитании отношения к физической культуре должна помочь воспитаннику в познании себя и своих потребностей" [Демель 1986]. Люди склонны видеть причины низкой популярности активного отдыха во внешних условиях, тогда как это внутренние, личностные причины, в которых познавательный компонент наиболее важен.

Исследования (С. Стшьевского [1996], Т. Фроловича [1993], Т. Банашкевич [1996]) подтверждают, что ученики начальной школы имеют большие недостатки в практических знаниях, то есть в знаниях, которые должны быть получены в управляемых, обязательных и свободных формах активности. Такие знания – это знание правил, принципов и методики самостоятельного и группового отдыха. Известно, что само знание не даёт возможности перенесения его на деятельность. Рекреативное поведение зависит в сильной мере от отношения человека к своему здоровью, физической кондиции и т. д..

Под понятием "отношение" понимается чаще всего "(...) сильная диспозиция, проявляющаяся в поведении, чертой которого есть позитивное или негативное эмоциональное отношение к предмету" [Мика 1984]. В воспитательных воздействиях на отношение к отдыху, можно думать о: формировании нового отношения к отдыху, изменении направления отношения к предыдущему, состоянию например из негативного на позитивное и наоборот. В воспитании детей и молодёжи готовности к активному отдыху будет иметь место формирование позитивного отношения к своему телу и к физической активности. В последнее время в мире наблюдается всё более сильное увлечение телом, говорится даже о ренессансе ценности тела в контексте соматической культуры, понимаемой

широко, то есть как здоровый образ жизни в понятии био-психо-социальном [Кравчык 1987].

Достижение определённого стиля жизни, реализованного через систематическую двигательную активность, требует познания средств, методов и принципов рационального отдыха. Умение использования этих технологий с ранних лет предоставляет шансы на то, что они будут использованы и во взрослой жизни.

Наши классики теории отдыха Мацей Демель и Влодзимеж Хумен под воспитанием готовности к активному отдыху понимают “популяризацию навыков, привычек и отношения” [Демель, Хумен 1970]. Подобно Р. Врочиньскому и К. Чайковскому, А. Т. Воляньска определяет воспитание как “(...) систему педагогических действий, целью которых - формирование позитивного, открытого отношения к физической культуре, оснащение человека соответствующей информацией и умениями” [Воляньска 1994]. Особое внимание следует обратить на формирование активного, творческого отношения, которому сопутствуют переживания и эмоции. Удовольствие, радость, удовлетворение, хорошее настроение – это примеры чувств и эмоций, формирующих позитивное отношение. Чувство принуждения, страха или скуки в воспитании являются психическим состоянием, которое отрицательно влияет на активный отдых.

Инновационный взгляд на воспитание готовности к активному отдыху представляет Р. Винярски, который утверждает, что “(...) смыслом эффективного воспитания готовности к отдыху является его добровольность, открытое отношение к миру ценностей активного отдыха, приводящего к их признанию, но, прежде всего к принятию их как своих” [Винярски 1991].

Итак, под воспитанием готовности к активному отдыху можно понимать систему педагогических действий, цель которых введение молодого человека в мир ценностей активного отдыха, которые он признает как своими и что приводит к тому, что он захочет уметь заполнять свободное время физической активностью для того, чтобы сохранить и укрепить своё физическое, психическое и социальное здоровье.

Воспитание, как система педагогических воздействий, является комплексной деятельностью, охватывающей три сферы активности человека. Во введении детей и молодёжи в активный отдых воспитание стремится к достижению следующих целей:

- В эмоциональной сфере (аксионормативной, активной) – формирование позитивного отношения к активному отдыху, увлечения и заинтересованности двигательной активностью и физическими усилиями, побуждение потребности в активном отдыхе.
- В рациональной сфере (интеллектуальной, познавательной) – развитие сознания, передача знаний о значении двигательной активности,

понимание смысла этого явления для здоровья, физической кондиции, предотвращения цивилизационных заболеваний и для физической культуры, формирование основ знаний о спорте, о правилах использования оздоровительных тренировок.

• В сфере моторики (поведения) – формирование и совершенствование технически-спортивных умений и навыков активного проведения свободного времени, познание минимума умений и форм, полезных для отдыха и досуга в течение всей жизни [Воляньска 1994].

Важным является также обучение таким спортивным занятиям, которыми можно заниматься в течение всей жизни, например: гимнастика, спортивные игры, езда на велосипеде, на лыжах, плавание, танец и многие другие.

Задачами воспитания готовности к активному отдыху, реализованными разным воспитательным окружением, будут:

- развитие у воспитанников сознания в сфере ценностей активного отдыха,
- стимуляция увлечения и потребности в активном отдыхе,
- формирование позитивного отношения к физической активности,
- ознакомление с широкими возможностями увлекательных форм отдыха и создание возможностей к их использованию,
- мотивирование к совершенствованию умений, полезных на активном отдыхе,
- в случае необходимости потребность при оценке и выборе соответствующих форм, полезных с точки зрения полезности человеку и обществу.

Реализация перечисленных задач должна подготовить учеников к активному, рациональному времяпровождению. Эффективность будет измеряться степенью увеличения физической активности у данного ученика или у данной группы. Вызывать интерес к активному отдыху может каждый: сосед, врач, почтальон, но полную реализацию сознательно запланированных воспитательных задач может обеспечить только педагогическое окружение и интенционального воспитания.

Литература:

1. *Винярски Р. [1991] Спор о истоке рекреации физычней: дилематы теоретычне – консеквенце выховавче. Выховане Физычне и Спорт, нр 2.*
2. *Воляньска Т. [1994] Рекреация руховаю Зешыты Науково-Методычне АВФ, Варшава.*
3. *Воляньска Т. [1998] Выховане до рекреации, Варшава.*
4. *Воляньска Т. [1997] Выховане до рекреации в школьном системе выхования физычного, Варшава.*

5. Демель М. [1986] Трыбуна Професоров. Конечносць популярызаваня ведзы о культузе фізычнай. Выхованне Фізычне і Хігіена Школьна, нр 4.

6. Демель М. [1976] Выхованне фізычне в школе в сьветле арыентацыі аксьёлагічных. Крытыка і пропозыцые моделёвю [в:] *Культура фізычна і спалечыства* (ред.) Кравчык З., Варшава.

7. Демель М., Хумен В. [1970] Роля школы в выхованню до рекреацыі фізычнай. *Студыя Педагагічне ХХ*.

8. Кравовскі Х. [1997] *Тэорыя фізычнай эдукацыі*, Варшава.

9. Кравчык З. [1987] *Культура фізычна в сьвядомасьці спалечнай і спосабе жыцця*. *Культура Фізфчна*, нр 11-12.

10. Міка С. [1984] *Псыхалогія спалечна*, Варшава.

11. Оконь В. [1992] *Словнік педагагічны*, Варшава.

12. Осіньскі Вю [1996] *Зарыс тэорыі фізычнага выхованя*, Познань.

13. Пшецлавскі К. (ред.) [1978] *Час вольны дзеці і млодзежы в Польшце*, Варшава.

14. Рускін Х. [1994] *Міт і жэчывыстасьцю Спур о кіталт выхованя фізычнага в школах*. *Культура Фізычна*, нр 1-2.

15. Чайковскі К. [1976] *Выхованне до рекреацыі*, Варшава.