

УДК 304.3:37.011.32:371.3

Соколенко Людмила
к.п.н., доцент кафедри валеології
та фізичного виховання УДПУ
імені Павла Тичини

ЗМІСТ І МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ВИХОВНІЙ ПОЗААУДИТОРНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.

Висвітлено зміст і методика позааудиторної виховної діяльності, в якій повною мірою набула відображення робота, орієнтована на поліпшення сформованості у студентів показників мотиваційно-ціннісного і практично-поведінкового компонентів культури здорового способу життя. Розглянута важлива роль підвищення виховання у студентської молоді свідомого, активного відношення до здоров'я, культури здоров'я, здорового способу життя, як до головної людської цінності.

Рассматривается содержание и методика внеаудиторной воспитательной деятельности, в которой отображена работа, ориентированная на улучшение показателей формирования у студентов мотивационно-ценностных и практически-поведенческих компонентов культуры здорового образа жизни. Акцентируется роль воспитания у студенческой молодежи сознательного, активного отношения к здоровью, культуре здоровья, здоровому образу жизни, как к главной человеческой ценности.

The article deals with the content and methods of extracurricular educational activity which reflects the work aimed at improving the formation of students' motivational, practical and behavioral components of healthy lifestyle culture. The important role of development of the student youth's conscious, active attitude to health, health culture, and healthy lifestyle as the main human values is studied.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, культура здоров'я, культура здорового способу життя, виховання, особистість, поведінка, позааудиторна діяльність.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, культура здоров'я, культура здорового образа жизни, воспитание, личность, поведение, позааудиторная деятельность.

Key words: health, healthy lifestyle, health culture, healthy lifestyle culture, education, individuality, behavior, extracurricular activit

Культурний спосіб діяльності — особливий спосіб життєдіяльності і людини, що виражається у відсутності домінування генетичної програми розвитку. Її місце займає культура як особливий спосіб, спосіб життя, що щораз бідє у відтворенні нових поколінь людей. Дії людини опосередковані характером взаємодій, доцільністю, здійснюваної за допомогою ідеально запланованих функцій мислення, що, є надбанням не окремого індивіда, а людського роду, може функціонувати лише в культурному оточенні. Особливістю культурного способу діяльності є винесення зовні продуктів культурної взаємодії, ідеальних образів.

Для підвищення ефективності формування у студентів культури здорового способу життя, велика увага приділяється організації і проведенню виховної позааудиторної діяльності. Виховна діяльність нами спрямовувалася на забезпечення рефлексії здобутих знань, їх трансформацію через емоційні переживання і практичні дії, що давало змогу не лише забезпечити, а й активізувати зворотний зв'язок. Саме завдяки такому зв'язку створювалися умови для вияву браку умінь і навичок щодо культури здорового способу життя, неадекватних цінностей і настановлень, неефективних моделей поведінки студентів з подальшою заміною їх на адекватні й більш ефективні. Тобто, основна увага надавалася формуванню у студентів показників мотиваційно-ціннісного та практично-поведінкового компонентів.

Виховна діяльність здійснювалася за допомогою різних форм і методів: традиційних (розповідь, бесіда), активних (бесіда „діалог зі слухачем”), та інтерактивних (вправи, ігрові методики, групова робота тощо).

На формування у студентів духовного аспекту культури здорового способу життя спрямовувався виховний захід-конкурс, темою якого обрали слова Сократа: „У людині є сонце... Тільки не треба його гасити”.

Висунення такої мети передбачало розв’язання наступних завдань: актуалізація знань студентів щодо сутності духовних цінностей, розвиток їх духовного світу; вдосконалення вмінь і навичок прояву духовних цінностей.

Для участі в конкурсі студенти заздалегідь поділялися на три групи, кожна з яких мала розкрити смисл наведених слів Сократа, обґрунтувати їх важливість для сучасності, запропонувати своє бачення (інсценізація) способів реалізації закладеного в них змісту.

Вирішення завдань розпочиналося ще у процесі підготовки до заходу, адже передбачало опрацювання необхідної літератури, узгодження поглядів усіх учасників групи на способи розв’язання поставленої проблеми, активне спілкування і взаємодію під час вибору змісту і характеру представлення своїх пропозицій.

Оскільки кожна група готувала власну інсценізацію змісту висловленої Сократом думки, конкурс давав студентам можливість розширити і поглибити свої знання з проблеми, яка покладалася в основу його проведення.

Вибір теми виховного заходу „Не бійтеся бути ласкавими...” (В.Сухомлинський) зумовлювався тим, що на стан психічного та соціального аспектів культури здорового способу життя негативний вплив справляють різні складні ситуації, до яких потрапляє людина. Допомогти їй у такій ситуації можна шляхом застосування навичок активної підтримки.

Для ознайомлення студентів з такими навичками проводили рольову гру „Надай підтримку”. Два студенти (за бажанням) представляли інсценізацію, виконуючи ролі „потерпілого” та „підтримуючого”.

„Потерпілий” заздалегідь готував розповідь про складну ситуацію, в яку він потрапив. Даючи студенту відповідне завдання, орієнтували його на те, що ситуація має містити і вигадані, і реальні елементи, щоб можна було говорити про проблему емоційно і в той же час не робити предметом обговорення своє особисте життя і переживання.

Виховний захід з теми „Етичні заповіді студента” мав на меті актуалізувати знання в галузі культури міжособистісного спілкування, сприяти формуванню вмінь і навичок активного слухання, опертя на етичні засади у міжособистісній взаємодії.

Після обговорення зі студентами змісту і загального плану проведення виховного заходу, вони (за бажанням) поділялися на п'ять груп, кожна з яких у процесі підготовчої роботи мала розробити конкретну складову загальної проблеми: короткі теоретичні повідомлення, роздаткові матеріали, 2 – 3 вправи або гри для всіх учасників заходу.

Обраний нами підхід активізував пізнавальну активність студентів, пробуджував у них інтерес до запропонованої проблеми, спонукав їх до прояву ініціативи, самостійності, творчості. Оскільки „виступ” кожної групи перебував у безпосередній залежності з „виступами” інших груп, це створювало передумови для цілісного розгляду запропонованого питання, опрацювання різних умінь і навичок, пов'язаних з етикою взаємовідносин як необхідною цінністю культури здорового способу життя.

Для активізації умінь студентів ставити відкриті запитання (важливе вміння для розвитку конструктивних міжособистісних відносин) у рамках цієї ж теми проводили гру „Інтерв'ю”.

У вступному слові звертали увагу студентів на те, що багато нового, неочікуваного можна відкрити в тих, кого знаєш уже протягом часу навчання в університеті. Це можна зробити за допомогою відкритих запитань. Нагадували, що відкрите запитання передбачає розгорнуту інформаційну відповідь. Починати його треба зі слів, що, хто, як, скільки,

чому, де, з якою метою. Пропонували взяти справжнє інтерв'ю у кожного з присутніх, дотримуючись таких правил: за допомогою мінімальної кількості запитань спробувати якомога повніше з'ясувати погляди того, в кого береться інтерв'ю, на ті чи інші (реальні, придумані, жартівливі) проблеми. Після завершення гри відбувалося обговорення за різними запитаннями.

Оскільки для культури здорового способу життя вагоме значення мають уміння виявляти почуття і розуміти почуття іншої людини, зі студентами проводили вправу „Я – висловлювання”. У вступному слові повідомляли, що основними рисами здорової у культурному сенсі особистості є вміння виражати власні відчуття, емоції, говорити від власного „Я”.

Для збереження і зміцнення психічного і соціального здоров'я велике значення має вміння адекватно реагувати на слова співрозмовника. Його виробленню присвячували гру „Примірювання ролей”.

Звертаючись до студентів, пропонували їм приміряємо три різні ролі – агресивної, невпевненої і впевненої у собі людини в різних ситуаціях. Для унаочнення сутності кожної з цих ролей наводили зразок, який мав різні варіанти реакції.

Після цього давали завдання спробувати продемонструвати в певних гіпотетичних ситуаціях невпевнену, агресивну і впевнену поведінку. Студенти по черзі брали картки, на яких були записані ситуації, обмірковували їх, а потім репрезентували три варіанти реакції. Інші обговорювали побачене і почуте.

Запропонована й апробована схема підготовчої роботи забезпечила високу якість проведення виховного заходу „Етичні заповіді студента”, сприяла їх подальшому зростанню як суб'єктів культури здорового способу життя.

Для розвитку у студентів навичок підтримки психічного аспекту культури здорового способу проводили виховний захід на тему „Емоції і їх вплив на здоров'я людини”.

Під час проведення роботи використовували такий варіант методу інсценізації, як „Театр Форум”, спрямований на формування у студентів здатності розуміти проблеми іншої людини. Для виконання завдання студенти поділялися на малі групи. Кожна група мала обрати і показати за допомогою пози певний негативний емоційний стан людини або зіграти маленьку сценку за участю 2 – 3 осіб, в якій відобразити ту чи іншу проблемну ситуацію (наприклад, ситуацію психологічного тиску з боку іншої людини).

Підготувавши інсценізацію, кожна група демонструвала її. Показ супроводжувався загальним обговоренням, після якого студенти вибирали найкращий варіант представлення негативного емоційного стану чи проблемної ситуації, і повторювали їх, удосконалюючи запропоновані театральні дії шляхом багаторазового їх програвання.

Перед виконанням іншого завдання повідомляли, що процес активного пристосування людини до нового соціального середовища називається соціальною адаптацією. Найважче пристосовуватися до змін тим, хто переобтяжений стереотипами, а також тим, хто звик до споживацького способу життя. Оцінити свої можливості щодо психологічної пристосованості пропонували студентам за допомогою ознайомлення з описовими характеристиками особистості й „примірювання” їх на себе.

Ті, хто здатний адаптуватися до нових соціальних умов і жити „тут і тепер”, є соціально здоровими, відкритими і доброзичливими людьми. Вони не зациклюються на нав'язливих думках, не займаються самоїдством, а вчаться розуміти свої почуття та керувати ними. Такі люди нікого не звинувачують, беруть відповідальність на себе за власне життя. Вони не

намагають будь-що наслідувати інших, вірять у себе і навчаються бути самими собою.

Виховний захід на тему „Для чого людині потрібне здоров'я” розпочинався грою з однойменною назвою. Перед початком гри повідомляли студентам, що спільно з ними спробуємо визначити, які ресурси має студентська молодь і як їх використовує для збереження і зміцнення свого здоров'я. Після цього відбувалася робота в групах, об'єднавшись в які, студенти розробляли емблему „Молодь за здоровий спосіб життя”. Надалі проводилося представлення кожною групою створеної емблеми.

Для формування у студентів навичок саморегуляції, одержання позитивного досвіду рухів та наповнення тіла енергією через спонтанне самовираження використовували вправи типу „Поплавок на воді”, „Цілюще джерело”, „Подорож до Підводного царства” та ін.

При проведенні виховного заходу на тему „Цінності культури здорового способу життя” студенти представляли різні (кожний уособлював якусь одну цінність) цінності фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я, обстоюючи слухність своїх виборів. Це сприяло не лише поглибленню когнітивної сфери студентів, а й допомагало інтеріоризувати здобуту ними під час самостійної пізнавальної діяльності інформацію. Були представлені такі цінності: у сфері фізичного аспекту культури здорового способу життя: міцне здоров'я, рухова активність, відсутність шкідливих звичок, стрункність тіла, витривалість та ін.; у сфері психічного аспекту культури здорового способу життя: належність до групи, адекватна самооцінка, самоконтроль, психологічний комфорт, емоційна врівноваженість, уміння долати стреси та ін.; у сфері духовного аспекту культури здорового способу життя: сенс життя, доброта, гармонія з навколишнім світом, гуманізм, віра в майбутнє, емпатія та ін.; у сфері соціального аспекту культури здорового способу

життя: міжособистісні контакти, комунікабельність, інтерес до навколишнього світу, відповідальність та ін.

У процесі організації позааудиторної виховної діяльності з формування у студентів культури здорового способу життя широко використовували різноманітні конкурси, змагання, вікторини.

Для активізації студентів, підвищення інтересу як до тематики заходів, так і до участі в них використовували змагальний підхід. У процесі роботи найбільш ефективно запроваджувався „Тиждень здоров'я” за активної участі студентів створювались міні групи-літучки. Їх діяльність спрямовувалася на вивчення самопочуття студентів в університеті, на дослідження стану міжособистісних відносин між студентами, на перевірку санітарно-гігієнічних, естетичних умов в аудиторіях, читальному залі, їдальні, гуртожитку. Ці групи діяли постійно, за кожні два тижня обов'язково проводився звіт груп, де їх учасники відзначали виявлені недоліки, внесені від попередньої перевірки позитивні зміни. Обговорювалися можливості подальшого вдосконалення життєдіяльності студентів, були внесені і реалізовані такі пропозиції: прикрасити аудиторії, коридори, їдальню університету живими квітами; заборонити палити на території університету; організувати в університеті (силами студентів) куточок фототерапії для зняття нервового напруження, поліпшення самопочуття; створити секцію адаптивного фітнесу (для тих, хто в силу різних причин не може активно займатися фізичними вправами); запровадити за активної участі студентів в університеті чи в гуртожитку вітальню фіточаювання; організувати клуб активного спілкування.

Для куточку фототерапії виготовлялися слайди з квітами, гірськими та морськими пейзажами, добиралася відповідне музичне супроводження. Студенти самостійно опрацьовували літературу, присвячену фототерапії, постійно обмінювалися своїми творчими знахідками.

У процесі реалізації виховної діяльності зі студентами проводили проміжні зрізи, зважали на результати виконання студентами запропонованих вправ, проведення ігор, виконання творчих завдань тощо. Це давало змогу відслідковувати ефективність запропонованого нами змісту, форм і методів роботи для оптимізації формування у студентів культури здорового способу життя і за необхідності вносити в зміст і процедуру роботи відповідні корективи.

Наведені нами зміст і методика позааудиторної виховної діяльності засвідчують, що в них повною мірою набула відображення робота, орієнтована на поліпшення сформованості у студентів показників мотиваційно-ціннісного і практично-поведінкового компонентів культури здорового способу життя. Важливість цього зумовлена тим, що саме емоційно-ціннісні настановлення, що набувають адекватного втілення у відповідних діях і вчинках, є свідченням інтеріоризації особистістю теоретичних знань, тобто, свідченням сформованості досліджуваного нами інтегративного утворення.

Список використаної літератури:

1. Афанасьєва Л. В. Формування національних духовних цінностей у вузівській підготовці / Л. В. Афанасьєва, Л. Ф. Глинські // Всебічний розвиток особистості студента / [за ред. акад. АПН України Д. О. Тхоржевського]/ - Ірпінь, 2001. – С. 16-21.
2. Бех І. Д. Виховання особистості / І. Д. Бех. – Кн. 1 : Особистісно орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади. – К. : Либідь, 2003. – 278 с.
3. Горащук В. П. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів/Основи здоров'я і фізична культура,2005.-№5.- с.10-13.
4. Свириденко С. О. Формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній виховній роботі: автореф. Дис.. на здобуття

наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13. 00.07 «Теорія і методика виховання» / С. О. Свириденко. – К., 1998. – 16с.