

УДК 378:37.013:379.8

ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ПЕДАГОГІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ВИХОВАНЦІВ ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРІВ

С.І.Цуприк

***Анотація.** У статті на основі аналізу педагогічної літератури з'ясовано сутність і зміст підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до формування здорового способу життя у вихованців літніх оздоровчих таборів.*

***Ключові слова:** підготовка студентів, літні оздоровчі табори.*

***Аннотация.** В статье на основании анализа педагогической литературы раскрыты сущность и содержание подготовки студентов высших учебных заведений к формированию здорового образа жизни у воспитанников летних оздоровительных лагерей.*

***Ключевые слова:** подготовка студентов, летние оздоровительные лагеря.*

***Summary.** The essence and the content of the students' preparation for work at the summer health camps have been defined. The problem of preparation of students for work at the summer health camps have been analyzed in the pedagogical literature.*

***Key words:** students' training, summer health camps.*

Постановка проблеми. В Україні розширюється й удосконалюється мережа літніх дитячих оздоровчих закладів, основне завдання яких полягає у відновленні фізичних і розумових сил дитини. Для роботи в цих закладах необхідні педагоги з високим рівнем підготовки, що відповідає новому державному освітньому стандарту та критеріям сьогодення.

Проте досвід показує, що найчастіше роль вихователя, вожатого в оздоровчому таборі зводиться до забезпечення контролю за дотриманням всіма дітьми режимних вимог та правил поведінки. Нерідко педагоги не мають достатнього рівня теоретичної підготовки, спостерігається брак організаторських, комунікативних, прогностичних, діагностичних умінь. Особистісна незрілість багатьох студентів негативно позначається на результатах виховної роботи.

Поширеними проблемами студентів під час проходження позашкільної практики є відсутність досвіду виховної роботи та творчого підходу до виконання завдань, невміння організувати дозвілля в умовах фізичної активності, стереотипність мислення, повна розгубленість при спілкуванні з дітьми, які мають певні хвороби та залежності.

Розв'язання зазначених проблем педагогічної практики викликає необхідність у пошуках новітніх способів підготовки студентів до різнобічної діяльності в таборі. Важливим документом, який регламентує аспекти діяльності оздоровчих таборів є «Типове положення про дитячий оздоровчий заклад», де зазначено, що «оздоровчий табір є позашкільним оздоровчо-виховним закладом і створюється ... з метою організації змістовного дозвілля і відпочинку, зміцнення здоров'я, задоволення інтересів і духовних запитів дітей, підлітків і учнівської молоді» [8, 11].

Звідси випливає одне з основних завдань – зміцнення здоров'я вихованців дитячого табору. Конституція України визначає здоров'я людини однією з найвищих соціальних цінностей. Тому турбота про нього повинна охоплювати усі напрямки діяльності – навчання й виховання, інформування й оздоровлення, контроль і самоконтроль стану здоров'я, профілактику й прищеплення навичок відмови від шкідливих звичок, опанування навичками здорового способу життя з метою сприяння реалізації потенціалу фізичного, психічного та духовного здоров'я молодого покоління.

З кожним роком зростає актуальність обраної теми, адже на стан здоров'я дітей негативно впливають алкоголь, відсутність фізичної активності, наркозалежність, паління, психологічний

дискомфорт, хронічні захворювання, надлишкова вага, перевантаження навчальними заняттями тощо.

Сучасна молодь інформована про те, що є корисним, а що шкідливим для її здоров'я, досить багато знає про різні хвороби і засоби лікування, проте зовсім не освічена в питаннях, як бути здоровою. Одних лише знань про елементи здорової поведінки мало – потрібна переконаність і постійні досягнення. До того ж, досягнутим можна вважати лише те, що увійшло в культуру, побут, звичку.

Саме тому у наш час особливого значення набуває формування здорового способу життя школярів. Від того, наскільки успішно зможуть сформуватися та закріпитися у свідомості вихованців навички здорового способу життя, залежатиме розкриття потенціалу особистості. Школярі найбільш сприйнятливі до різноманітних впливів. З іншого боку, в них вже існує основа для прояву свідомої індивідуальної активності в забезпеченні здорового способу життя. Робота в даному напрямку дозволяє нейтралізувати в майбутньому розвиток факторів ризику різноманітних захворювань, запобігти виникненню шкідливих звичок або ж ефективніше з ними боротись.

Оскільки предмет «Основи здоров'я» викладається у 5 класі, коли учні легковажно ставляться до власного здоров'я, не усвідомлюючи його цінності, то вони не одержують необхідних фізкультурно-оздоровчих знань у процесі навчання, домашніх завдань з фізичної культури, не цікавляться спортивними подіями, не ознайомлені з українськими народними оздоровчими традиціями. У вихованців формується зовсім необґрунтована впевненість у тому, що здоров'я гарантоване саме по собі, що будь-які навантаження, грубі порушення харчування, режиму праці, відпочинку, стрес, інші фактори ризику подолати під силу будь-якій людині.

Нерідко саме у таборі виявляються і поширюються шкідливі звички вихованців, які знаходяться далеко від батьківського контролю, відчувають довгоочікувану свободу. Вожатим доводиться брати на себе відповідальність за попередження негативної поведінки та викорінення шкідливих звичок дітей. Саме це і спрямувало пошук науковців.

Аналіз наукових досліджень з даної проблеми. Проблема підготовки студентів до роботи з дітьми в оздоровчих закладах розглядалась у психолого-педагогічній літературі досить різнобічно: психологічні аспекти професійної підготовки майбутніх учителів (О.Яковліва, Т.Яценко); методична підготовка до роботи з дітьми в літній період (М.Сисоева, О.Столярченко, С.Шмаков); формування у студентів педагогічних здібностей для роботи з дітьми (А.Кірпишнік, С.Кульневич, В.Ліщинський, А.Лутошкін, Р.Немов, В.Оржеховська, О.Пилипенко); соціально-психологічна підготовка вчителя до роботи з важковиховуваними дітьми в оздоровчому таборі (З.Зайцева, Є.Рогов, Н.Хамська, І.Холковська, Т.Яценко), підготовка до спортивно-оздоровчої та туристично-краєзнавчої роботи вихователя (В.Бочарова, В.Доценко, М.Коваль, Т.Нечипоренко, М.Фридман, М.Чумакова, Б.Ширвиндт).

Багато науковців досліджували впровадження здорового способу життя серед дітей, підлітків та молоді: становлення світогляду й ціннісних орієнтацій (І.Бех), навчання й виховання молоді відповідно до правил здорового способу життя (Т.Бондар, М.Гончаренко, А.Турчак, В.Язловецький); формування усвідомлення здорового способу життя (Л.Завацька, О.Маюров), соціально-медичні аспекти формування здорового способу життя (М.Амосов, Ю.Лісіцин, В.Ліщук); вивчення ефективних напрямків розвитку здорового способу життя в національній освіті України (Г.Бевз, Т.Бойченко, Т.Бондар, М.Гриньова, О.Карпенко, В.Обрицька, О.Плавник).

Дослідження вищезначених учених дають змогу стверджувати, що ефективність процесу впровадження здорового способу життя залежить від цілісності системи взаємозв'язку різних структур і організацій, де вагома роль належить вихованню учнівської молоді. Це зумовило **мету даної статті**, яка полягає у виявленні способів підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до формування здорового способу життя у вихованців літніх оздоровчих таборів.

Виклад основного матеріалу. У контексті нашого дослідження виникає необхідність розглянути поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя». Здоров'я сприймається особистістю завжди емоційно, оскільки є однією з вищих людських цінностей, джерелом щастя, радості, запорукою оптимальної самореалізації.

Здоров'я – поняття багатопланове. У преамбулі Статуту ВООЗ (1948 р.) зазначено: «Здоров'я – стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» [3, 9].

У межах проекту ПРООН «Освітня політика та освіта «рівний-рівному» у 2004 році українськими педагогами було розроблено перелік ключових компетентностей, з-поміж яких подано здоров'язберігаючу компетентність [4, 93]. Під цим поняттям слід розуміти життєві навички, що

сприяють фізичному (раціональне харчування, рухова активність, санітарно-гігієнічні навички, режим праці та відпочинку), соціальному (ефективне спілкування, співчуття, розв'язування конфліктів, поведінка в умовах тиску, погроз, дискримінації, спільної діяльності та співробітництва), духовному та психічному здоров'ю (самоусвідомлення та самооцінка, аналіз проблем і прийняття рішень, визначення життєвих цілей та програм, самоконтроль, мотивація успіху та тренування волі).

Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (успадкованих і набутих) та соціальних факторів. Найбільш повно взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям виражається у понятті «здоровий спосіб життя», яке об'єднує все, що сприяє виконанню тих чи інших суспільних і побутових функцій у найбільш оптимальних для здоров'я та розвитку людини умовах.

Сутність здорового способу життя, як вважають С.Дарчук, В.Дорош, Д.Плахтій, Н.Славіна, [6, 138], полягає у дотриманні певних правил, які забезпечують гармонійний розвиток людини, високу працездатність, душевну рівновагу, здоров'я. На думку дослідників, здоровий спосіб життя передбачає знання і дотримання режиму навчання та відпочинку, правил харчування й особистої гігієни, визначення й обов'язкового виконання фізичних вправ, які забезпечують оптимальний руховий режим, а також усвідомлення шкідливості вживання наркотиків, алкоголю, тютюну. Окрім того, здоровий спосіб життя значною мірою залежить від ціннісних орієнтацій індивіда, світогляду, соціального і морального досвіду.

Характерною рисою здорового способу життя є його спрямованість на формування здорової людини. Він виступає як дієвий і надійний засіб збереження та зміцнення здоров'я, є основою первинної профілактики захворювань, однією з найбільш ефективних форм їх запобігання.

Процес формування здорового способу життя у науковій літературі часто розглядається як розв'язання розвивальних та оздоровчих завдань: виховання потреби у веденні здорового способу життя; формування системи теоретичних знань і практичних навичок у галузі валеології; повноцінне використання засобів здорового способу життя для його впровадження.

Доведено, що продуктивність комплексного підходу у формуванні ціннісних орієнтацій школярів на здоровий спосіб життя включає удосконалення змісту, урізноманітнення форм позакласної виховної роботи, організацію пришкольніх оздоровчих таборів.

Значна кількість досліджень, присвячених формуванню здорового способу життя, розглядає такий його аспект, як захист дітей, підлітків, молоді від шкідливих звичок: вживання алкоголю, паління, а також попередження наркоманії.

Основні напрямки антиалкогольної роботи з неповнолітніми сформулювали дослідники І.Муратова, П.Сидоров: 1) починати антиалкогольне виховання з молодшого шкільного віку; 2) доцільність і наступність у проведенні антиалкогольного виховання й антиалкогольної пропаганди; 3) планування антиалкогольних заходів з урахуванням психологічних особливостей різних вікових груп учнів; 4) відповідність гігієнічних і моральних, емоційних і змістових аспектів у антиалкогольній орієнтації учнів; 5) організація дозвілля, повноцінного з соціально-моральних позицій, і підвищення суспільної активності учнів; 6) комплексний підхід до антиалкоголізму; 7) участь підлітків у протиалкогольній роботі; 8) індивідуальна медико-виховна робота з контингентом, якому загрожує вживання алкоголю [5, 117].

Значну увагу А.Турчак приділяє педагогічній профілактиці паління, пияцтва, яку розглядає як цілісний систематичний процес своєчасного впливу на почуття, свідомість і волю учнів системою організованих заходів з метою формування в них поглядів, принципів і переконань, а також правил поведінки, прийнятих у суспільстві. Одне з головних місць у цій роботі належить фізичній культурі та спорту – могутнім засобам профілактики шкідливих звичок, покликаним послабити та нейтралізувати дію цих негативних факторів: у дітей, що тренуються, залишається значно менше вільного часу, ніж у їхніх однолітків, які не знають, як себе зайняти [9, 16].

Цілком погоджуємось з О.Маюровим, який наголошує на тому, що необхідно формувати моральну свідомість як резерв підвищення ефективності антиалкогольного виховання молоді, що позитивно сприятиме загальній профілактиці поганої поведінки. При цьому він рекомендує враховувати низку факторів. По-перше, мати чіткі уявлення про призначення обраної форми виховного впливу (лекції, бесіди чи диспути). По-друге, вихованці повинні уявити, що конкретно вони можуть зробити для зменшення, а з рештою й для викорінення пияцтва. По-третє, викладач повинен визначитися, проти яких помилкових думок, позицій, установок спрямовує свою діяльність [5, 118].

На думку І.Губенко та В.Шапошнікової, форми організації виховної роботи з пропаганди здорового способу життя повинні складатися з декількох елементів: 1) індивідуальна виховна робота: пропонуються певні завдання з розширення світогляду, підвищення загальної культури,

ознайомлення з медичною та періодичною літературою, боротьба зі шкідливими звичками; 2) парна виховна робота: психолог – вихованець, лікар – пацієнт; у таких умовах розкривається можливість відкритої, інтимної бесіди один на один, простежуються реакція людини на певну інформацію, індивідуальні особливості кожного вихованця; 3) групова виховна робота передбачає діяльність за спільними інтересами; у цій формі розкривається відчуття взаєморозуміння, взаємодопомоги, покращуються товариські стосунки [1, 106].

Розглянемо деякі аспекти формування та збереження здоров'я дітей початкової школи, взяті з досвіду В.Сухомлинського, що є актуальними і на сьогоднішній день. По-перше, для розв'язання проблем здоров'я дитини головною умовою залишається індивідуальний підхід до кожного учня. По-друге, «Школою радості» учений називає початкову школу, де вчитель – не тільки наставник, а й друг, товариш, що є основою психічного й емоційного здоров'я дітей і вчителів. По-третє, велику увагу педагог звертає на природне джерело оздоровлення дітей: ранкову гімнастику та душ, улітку – купання у ставку до пізньої осені та ходіння босоніж, мандри до лісу, в поле. Великого значення надавав В.Сухомлинський здоров'ю вчителів – фізичному, психічному, моральному і духовному, бо без цього важко досягнути очікуваних результатів і у дітей [7, 127].

Усе вищезазначене свідчить про необхідність формування пріоритету здорового способу життя у вихованців дитячого оздоровчого табору. Його витoki починаються з уміння дотримуватися повного комплексу вимог до особистості. Необхідними є власні переживання. Для ефективного формування стійких потреб у дотриманні навичок здорового способу життя особистість повинна набути досить різноманітного досвіду власних переживань – приємних і неприємних. Важливо, щоб відтворення переживань було яскравим і стійким.

Зрозуміло, що поряд з емоціями на формування здорового способу життя значний вплив мають вольові риси характеру. Тому робота з вихованцями оздоровчого табору повинна бути спрямована на формування світогляду, набуття соціального досвіду, освоєння основних видів діяльності щодо формування здорового способу життя. З цією метою у таборі приділяється достатньо уваги спортивно-масовій роботі, яка полягає у діяльності різноманітних спортивних гуртків та організації змагань, зокрема з футболу, легкої атлетики, шахів, шашок і т. ін. Крім того, створені умови для дотримання режиму дня, що сприяє оздоровленню вихованців.

Ефективне здійснення виховної діяльності в таборі можливе тільки за умови високої креативності педагогів, яка передбачає розвиненість творчих здібностей, спрямованість на нестандартне розв'язання педагогічних завдань, здатності до імпровізації, самореалізації.

У зв'язку з цим на семінарських заняттях з підготовки студентів до позашкільної практики впроваджуємо розробку та проведення комплексу виховних годин: бесіди «Здоровий спосіб життя. Шкідлива звичка – паління» та «Жодного дня без фізкультури!!!»; дискусії «Моє здоров'я – мій скарб» та «Інтернет! Шкідливо чи корисно?»; обговорення документального відеофільму «Обережно! ВІЛ/СНІД!»; година дозвілля «Твоє здоров'я у твоїх руках!»; колективна творча справа «Театр життя: здоровим будь!»; виховний захід «Ключі від здоров'я»; тренінги «Перемога над самим собою» та «Скажи «НІ!» алкоголю».

Крім того, майбутні вихователі готують методичні матеріали, до складу яких обов'язково входять рухливі ігри з використанням різних приміщень, майданчиків та погодних умов у таборі.

Негативний вплив на оздоровлення дітей у таборі здійснюють конфлікти між педагогічними працівниками та дітьми, між самими вихованцями. Так, І.Холковська звертає увагу організаторів дозвілля дітей у літньому таборі на причини можливих конфліктів та радить, як краще себе поводити, щоб їх попередити, вважаючи, що погасити їх набагато важче [10, 249-250].

Проте у руках досвідченого педагога конфлікт може стати ефективним засобом виховання, допоможе викрити та змінити нездорове ставлення і стосунки (байдужість, скептицизм). Доведено, що невміле придушення конфліктів не вирішує жодних виховних завдань, а лише псує загальний клімат, нервову систему оточуючих (неактовні зауваження, приниження людської гідності та под.).

За твердженням В.Каплінського [2, 3], професійна діяльність вчителя являє собою процес розв'язання численних педагогічних ситуацій, які здебільшого виникають непередбачено. Від уміння продуктивно їх розв'язувати залежить успіх виховної роботи. Цьому значно сприяють творчі здібності педагога.

З метою їхнього розвитку ми пропонуємо студентам на заняттях з підготовки до позашкільної практики розв'язувати педагогічні ситуації, керуючись основними етапами їх аналізу: 1. Осмислення ситуації, усвідомлення суті проблеми, що виникла. 2. Визначення в ситуації моменту, коли розвиток конфлікту можливо було попередити. Варіанти його попередження. 3. Актуалізація відповідних теоретичних знань, що є керівництвом до педагогічно доцільних дій в ситуації, яка склалася. 4.

Аналіз можливих варіантів розв'язання ситуації та вибір оптимального. 5. Обґрунтування педагогічної ефективності обраного оптимального варіанту.

Для прикладу наведемо декілька типових ситуацій, які складаються безпосередньо в умовах літнього табору відпочинку.

Ситуація 1

Ви знайшли своїх вихованців за будиночком, «зловивши на гарячому»: вони потайки палили. Серед них був найменший у загоні, найслухняніший вихованець, він сильно закашлявся. Очевидно, що палив уперше. Ваші подальші дії.

Ситуація 2

Сергій часто зникав з поля зору і жодного разу його не вдавалось знайти на території табору. Його поведінка неодноразово відзначалась неадекватністю. На зауваження відповідав грубо, інколи й брутально. До такої поведінки підбурював ще кількох хлопців. І ось Ви помітили, що він повертається до табору, територію якого покинув без дозволу. Те, що він під футболкою щось продовгувате ховає, наштотує на тривожну думку: в магазині придбав алкоголь, що категорично забороняється робити. Як вийти з такого положення?

Ситуація 3

Ми всі почали збиратись на річку. Дівчата вовтузились біля своїх речей в кімнаті. Проходячи до дверей, стала свідком, як у однієї вихованки із сумки випала пачка цигарок. Вона швидко її підняла, заховала в сумку і, подивившись на мене винуватим поглядом, зніяковіла. Як діяти вожакій?

Ситуація 4

Пізно увечері після батьківського дня вихованці готувались до сну. Виявилось, що двох хлопців немає. Після довгих пошуків їх вдалось знайти за басейном, який знаходиться на околиці табору. Весела компанія розпивала спиртні напої. На Ваше зауваження різко відповів незнайомец, котрий, як пояснили вихованці є місцевим жителем і проник до табору через пошкоджену огорожу. Що робити?

Застосування таких видів роботи на заняттях у підготовці студентів до роботи в таборі дасть змогу розвивати творчу активність, педагогічне мислення, спрямоване на знаходження педагогічних проблем; виробляти вміння імпровізувати, долати труднощі як змістовного, так і організаційного плану, оперативно розв'язувати нестандартні завдання, що виникають у виховному процесі, швидко приймати самостійні рішення на основі точного аналізу ситуації; структурувати накопичені психолого-педагогічні знання. Цьому сприяє також робота студентів у творчих майстернях та клубах «Підліток», «Здоров'я», «Конфлікт», які діють на інструктивно-методичному табірному зборі.

Висновки. Таким чином, запропоновані способи підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до формування здорового способу життя у вихованців літніх оздоровчих таборів сприяють кращому засвоєнню форм і методів виховної роботи з дітьми, виробляють уміння передбачати, попереджати та творчо вирішувати питання, які виникають у педагогічній взаємодії з вихованцями.

Література

1. Губенко І. Я. Формування здорового способу життя як складова виховної роботи серед студентської молоді / І. Я. Губенко, В. М. Шапошнікова // Проблеми освіти. - К., 2001. - Вип. 25. - С.104-109.
2. Каплінський В.В. 100 складних ситуацій на уроках та поза уроками: шукаємо рішення : навч. посіб. для майбут. учителів / В. В. Каплінський. - Вінниця, 2003. - 79 с.
3. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посібник / І. Б. Капова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. - К.: КНЕУ, 2005. - 104 с.
4. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи : бібліотека з освітньої політики / Під заг. ред. О. В. Овчарук. - К. : „К.І.С.”, 2004. - 112 с.
5. Мауров А. Н. Антиалкогольное воспитание: пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1987. - 189 с.
6. Плахтій Д. П. Про здоров'я та здоровий спосіб життя : навч. посібник / Д. П. Плахтій, Н. С. Славина, С. І. Дарчук, В. У. Дорош. - Кам'янець-Подільський, 2004. - 224 с.
7. Сухомлинський В. О. Павлівська середня школа // Вибрані твори : В 5- ти т. / В. О. Сухомлинський. - К., 1977. - Т.4. - С. 125-130.
8. Типове положення про дитячий оздоровчий заклад // Завуч. - 2006. - № 12 (270) квітень. - С. 3-14.
9. Турчак А. Л. Профілактика вредных привычек у подростков в процессе физического воспитания : методические рекомендации / А. Л. Турчак. - Кировоград, 1990. - 60 с.
10. Холковська І.Л. Організація дозвілля дітей у літньому таборі / І. Л. Холковська. - Вінниця : Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 2008. - 256 с.