

Кравченко І.Ф. — кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики виховної роботи Південноукраїнського РПО,

Чабан Н.І. — кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики виховної роботи Південноукраїнського РПО

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА БАЗІ ВОЛОНТЕРСЬКОГО КЛУБУ

Актуальність дослідження. В основах законодавства України зазначено, що одним із пріоритетних завдань професійних навчальних закладів є охорона і зміцнення здоров'я молоді. Згідно з даними наукових досліджень стан здоров'я людини зумовлений на 8–10% рівнем розвитку медицини, на 15–20% — соціальними та природними умовами і на 50–55% — способом її життя. Саме через це Національна доктрина розвитку освіти України XXI століття своїми пріоритетними напрямками проголошує: збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді; формування свідомої мотивації щодо здорового способу життя, навичок дбайливого ставлення до власного здоров'я та життя інших; вміння своєчасно приймати відповідальні рішення для запобігання шкідливим звичкам (палінню, вживанню алкоголю та наркотиків, раннім статевим стосункам тощо). Ефективне розв'язання поставлених задач вимагає вибору нових соціальних і педагогічних технологій, які б сприяли формуванню у студентів стійкої спрямованості на здоровий спосіб життя, виховували б у них позитивні морально-ціннісні орієнтації у сфері збереження здоров'я та подовження життя.

В Україні дослідженню означеної проблеми присвячено роботи І. Бега, В. Грушка, І. Лисенка, О. Петрика, М. Рибачука, Л. Суценка, І. Шувалової. Не зважаючи на високу результативність згаданих наукових досліджень, варто підкреслити, що в них перевага надається навчальним засобам формування у студентів здорового способу життя, недостатньо використовуються можливості

соціально-педагогічної роботи для розв'язання поставленої проблеми, зокрема позитивний вплив і досвід волонтерської діяльності у залученні юнаків та дівчат до здорового способу життя.

Таким чином, актуальність і недостатня розробленість проблеми визначили вибір теми дослідження, допомогли сформулювати його основну мету та задачі.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні та розробці методик соціально-педагогічної роботи волонтерського клубу з формування у студентів здорового способу життя.

Об'єктом дослідження визначено: процес формування здорового способу життя у студентів, а його **предметом** — методики соціально-педагогічної роботи з формування у студентів здорового способу життя.

У ході дослідження поставлено такі **задачі**:

1. Розкрити соціальну характеристику проблем здоров'я сучасних студентів.
2. Узагальнити теоретичний та практичний досвід підготовки студентів до здорового способу життя.
3. Розробити програму й методичне забезпечення з формування здорового способу життя у студентів на базі волонтерського клубу.
4. Експериментально перевірити ефективність запропонованих методик у роботі студентського волонтерського клубу.

Для розв'язання поставлених задач використано певні **методи**, а саме:

- теоретичні (аналіз науково-методичної літератури, узагальнення об'єктивних фактів щодо специфіки предмета наукового дослідження, результатів експериментальної роботи);
- емпіричні (спостереження за соціально-педагогічною роботою волонтерського клубу; бесіди зі студентами, педагогами; педагогічний експеримент (констатуючий і формуючий)).

Наукова новизна одержаних результатів визначається тим, що узагальнено теоретичний та практичний досвід підготовки студентів до

здорового способу життя; конкретизовано теоретичні підходи та обґрунтовано основні концептуальні положення формування морально-ціннісних орієнтацій юнаків та дівчат на укріплення здоров'я, позбавлення шкідливих звичок, подовження життя; розроблено критерії діагностики рівня спрямованості студентів на здоровий спосіб життя та здійснено їх психологічне обґрунтування.

Практичне значення одержаних результатів включає розробку програми факультативного курсу «Здоровий спосіб життя» для підготовки студентів на базі волонтерського клубу; підбір інформаційних матеріалів та створення методичного забезпечення для практичної реалізації програми на базі студентського волонтерського клубу «Допомога». У ході дослідження розроблено методики формування уявлень про здоров'я; мотивів зміцнення здоров'я; бажання вести здоровий спосіб життя; наміру вести здоровий спосіб життя; знань, умінь, навичок, необхідних для самостійного успішного дотримання здорового способу життя; переконання вести здоровий спосіб життя; інтересу до здорового способу життя; наполегливості на основі тривалого додання труднощів при виконанні всіх видів діяльності та вимог здорового способу життя; самостійності на основі оволодіння учнями вміннями, необхідними для їх переходу із об'єкта в суб'єкт; підібрано комплекс діагностуючих методик, спрямованих на визначення рівня спрямованості студентів на здоровий спосіб життя;

Період студентства пов'язаний передусім з навчанням у вузі, з опануванням багатьох дисциплін, необхідних для професійного становлення особистості. Тому найважливішим чинником, який впливає на процес соціалізації у цьому віці, вчені виділяють навчальну діяльність. Соціально-психологічний компонент навчальної діяльності студентів утворюють такі складові як проблеми адаптації студентів до умов навчання у вузі, створення позитивного соціально-психологічного клімату в студентській групі, налагодження стосунків студентів із викладачами, соціально-психологічні бар'єри студентів, зумовлені навчанням, проблеми міжособистісних конфліктів,

десоціалізуючий вплив оточення на молоду людину як у вузі, так і за його межами. Дія цих чинників зумовлює особливості соціалізації кожного конкретного студента, проте загальною небезпекою цього періоду життєдіяльності спеціалісти вважають наркоманію, пияцтво, алкоголізм, самотність, суїцид, маргинальність, втягнення до злочинних угруповань [3:18-24].

За даними соціологічного дослідження, проведеного Українським інститутом соціальних досліджень, особливу тривогу викликає високий рівень захворюваності молоді на соціально значимі хвороби, такі як венеричні, злоякісні новоутворення, наркоманія, алкоголізм., стан здоров'я молоді досить хворобливий. Так, хоча в 1996 році й припинилась тенденція до розповсюдження захворювань, що передаються статевим шляхом, воно залишається загрозливим. Поширюється епідемія СНІДу (щомісяця реєструється 500 і більше нових випадків ВІЛ-інфекції). Аналіз за віком хворих та інфікованих показав, що близько 80% серед них – це молодь. Найбільше вражених «чумою ХХ ст.» у Південному регіоні України, а також у Донецькій та Дніпропетровській областях. Соціальними групами населення, серед яких швидкими темпами збільшується кількість ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД, є ін'єкційні наркомани, а також особи з безладними статевими стосунками. Вони становлять 83%, тобто ризик бути інфікованим вірусом ВІЛ для них є вищим у порівнянні з іншими групами населення. Водночас збільшується кількість наркоманів, так в Україні на 01.01.2006 р. означений показник сягає за межі 80 тисяч осіб, не враховуючи тих, хто не звертався по допомогу та тих, кого не було виявлено органами внутрішніх справ [5:10].

На фоні негативів соціологи, психологи та педагоги відзначають такі позитивні тенденції: останнім часом молодь стала дещо активніше займатися фізкультурою, що, на думку вчених, є закономірною реакцією, з одного боку, на підвищення цін на послуги з інших форм дозвілля, а з іншого, очевидно, свідчить про сприйняття фізичної культури і засобів поліпшення здоров'я.

Вітчизняні та зарубіжні програми з формування здорового способу життя студентства спрямовано, в першу чергу, на підготовку фахівців, які працюють із молоддю у сфері охорони здоров'я, широке впровадження курсу валеології у вузах, пошук привабливих, неординарних форм впливу на студентську молодь; значна увага приділяється розробці інформативно-освітніх програм та тренінгів, створенню інформативно-ресурсних центрів із питань здорового способу життя, залученню ЗМІ до формування самозахисту власного здоров'я людини, розвитку різноманітних форм консультування, тестування та допомоги на базі центрів соціальних служб для молоді; на державному рівні здійснюється підтримка ініціативних молодіжних проектів у будь-якій сфері життєдіяльності студентства, методик «рівний — рівному»; чимала увага приділяється активізації роботи клубів, секцій, палаців та будинків дітей та молоді [2,4,7-10].

Вивчення та аналіз досвіду соціально-педагогічної роботи показало, що серед ефективних шляхів формування у юнаків та дівчат мотивації на додержання здорового можна виділити діяльність молодіжних клубів, пов'язану із залученням студентів до організації та проведення волонтерських заходів з окремих питань здорового способу життя, поширення підготовки молоді – волонтерів за методикою «рівний — рівному» [2, 7-8].

Для формування у студентів спрямованості на здоровий спосіб життя нами запропоновано програму занять для секції здорового способу життя студентського волонтерського клубу «Допомога», який створено в інституті психології, історії та соціології Херсонського державного університету. Метою діяльності клубу є залучення студентів до наукового пошуку і впровадження інноваційних методів соціальної роботи у молодіжному середовищі. Роботу названої секції спрямовано на пропаганду серед студентської молоді здорового способу життя.

З цього напрямку секція виконує завдання соціального інформування та просвіти студентів з питань збереження та підтримання здоров'я, профілактики шкідливих звичок серед юнаків та дівчат, соціальної допомоги студентам, які мають проблеми із здоров'ям.

Планом роботи секції здорового способу життя передбачено:

- систематичний випуск стінної газети «Будьмо здорові» яка має рекламно-просвітницький характер і здійснює просвітництво про наслідки для здоров'я шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, психотропних речовин);
- впровадження інноваційних методик соціальної та психологічної підтримки студентів із проблемами здоров'я;
- обґрунтування, розробку та апробацію програм і методичного забезпечення спецкурсів для волонтерів «Соціальна робота з ВІЛ-інфікованими», «Формування здорового способу життя у студентському середовищі», «Соціальна робота з хворими на цукровий діабет».

Запропонований нами курс «Формування здорового способу життя у студентському середовищі» ставить за мету формування у студентів спрямованості на здоровий спосіб життя. Зазначена мета реалізується послідовно у низці задач, основними з яких вважаємо: поглиблення знань і набуття студентами навичок здорового способу життя, формування інтересу до здорового способу життя, намірів його додержання та відповідальності за стан свого здоров'я, розвиток волонтерської активності до пропаганди здорового способу життя серед молоді

Курс розрахований на 54 години, з них теоретичних занять – 18 годин, практичних занять – 14 годин, самостійної роботи – 22 години.

До опанування курсу студенти залучаються на добровільних засадах. Практика проведення занять клубу підтвердила, що бажання цілеспрямованої підготовки до ведення здорового способу життя виявили, у першу чергу, члени секції здорового способу життя.

На теоретичних заняттях студенти знайомляться із поняттям здоров'я людини, його компонентами та передумовами; складовими здорового способу життя, підходами до визначення його критеріїв; видами фізичних вправ, зокрема із таким видом циклічних вправ як оздоровчий біг та плавання, методикою загартовування; поняттям психічного здоров'я, його критеріями,

засобами подолання негативних емоцій; правилами організації режиму праці, відпочинку та приймання їжі, з розпорядком дня, біоритмами та біологічним годинником; поняттям раціонального харчування та вимогами до харчового раціону, режиму харчування, умов прийому їжі; причинами алкоголізму, його небезпекою для суспільства та особистості; загрозою для здоров'я тютюнокуріння, стадіями нікотинової токсикоманії; поняттям наркоманії, причинами зловживання наркотиками та стадіями формування залежності від наркотиків.

У ході практичної роботи увагу приділено: оцінці стану серцево-судинної системи шляхом проведення ортостатичної проби, проби з 20 присіданнями, проби Руф'є-Діксона та проби із задишкою, вираховування об'єму серця; методам дихальної гімнастики А.Н. Стрельникової, К.П. Бутейка, К. Дінейки, методикам перетворення енергії негативних емоцій та психоемоційного розвантаження; складанню добового харчового раціону відповідно до віку та виду діяльності шляхом розрахунку добової потреби в енергії для будь-якої людини; самостійного аналізу впливу середовища на формування шкідливих звичок шляхом проведення вправи «Норми і стереотипи» та вправи «Соціальне дзеркало»; засобам подолання шкідливих звичок, розв'язанню проблемних ситуацій «Зроби свій вибір». Частина годин приділено опануванню прийомами соціально-педагогічної роботи з пропаганди здорового способу життя серед студентів.

Самостійно студенти виконували такі завдання: складання власного розпорядку дня з урахуванням умов навчання у вузі та відповідно до добової потреби в активному та пасивному відпочинку, правильного розподілу часу щодо норм харчування та біоритмів людини; вивчення методичного матеріалу про необхідність масажу, його види та рекомендації щодо застосування, здійснення аналізу власного стану здоров'я та визначення з його урахуванням необхідності у тому або іншому виді масажу. Крім того волонтери готували випуски стінної газети «Будьмо здорові», проводили анкетування та соціологічне опитування серед студентів Інституту психології, історії та

соціології ХДУ, брали участь у підготовці та проведенні кураторських годин для студентів молодших курсів, реалізації соціальних проєктів пропаганди здорового способу життя серед старшокласників Генічеської ЗОШ №4, членів Херсонської обласної асоціації діабетиків.

Для визначення ефективності запропонованих методик формування спрямованості студентів на здоровий спосіб життя необхідною умовою є діагностика результатів дослідно-експериментальної роботи. У ході констатуючого експерименту у студентів вивчались:

1) уявлення про здоров'я на основі сприйняття привабливого образу здорової людини, який створювався при розкритті зовнішніх її ознак (маси тіла, стану шкіри, волосся, виразу обличчя тощо); поняття про здоров'я людини на основі порівняльних схематичних образів функціонування органів здорової та хворої людини;

2) мотиви зміцнення здоров'я через дотримання здорового способу життя на основі усвідомлення його значущості для збереження і зміцнення здоров'я;

3) бажання вести здоровий спосіб життя та утворення пасивно-позитивного ставлення до нього, як до ціннісного засобу зміцнення здоров'я через озброєння юнаків та дівчат знаннями про значущість кожного його компоненту і значення оздоровчих видів діяльності;

4) наміри вести здоровий спосіб життя. Прийняття студентами усвідомленого рішення систематично виконувати вимоги здорового способу життя обов'язково вимагає прояву ними вольових зусиль. Основними засобами формування наміру є бажання та використання різних стимулів, що спонукають до діяльності, спрямованої на досягнення мети;

5) знання, уміння, навички, необхідні для самостійного успішного дотримання здорового способу життя, їх засвоєння. Можна виділити такі рівні засвоєння цілісної діяльності з компонентів здорового способу життя як невміла діяльність (неузгоджене виконання дій із суттєвими помилками); успішна цілісна діяльність під контролем і за допомогою педагога, тренера,

волонтера; уміла діяльність (її успішне самостійне виконання в стандартних умовах); творча діяльність (успішне виконання дій у варіативних умовах);

б) інтерес до здорового способу життя на основі знань та позитивних емоцій від успішної волонтерської діяльності. Ефективним засобом стимулювання в студентів інтересу є й забезпечення висвітлення результатів волонтерських досягнень.

Відповідно до мети та завдань експериментального дослідження розроблено критерії оцінки та показники рівнів сформованості спрямованості студентів, які поділяються на такі групи: інформаційні критерії (представлені інтелектуальними компонентами і характеризують уявлення, поняття студента про здоровий спосіб життя), емоційно-ціннісні (свідома внутрішня позиція особистості, на основі якої формуються потреби, мотиви, погляди, судження, переконання про необхідність дотримання здорового способу життя), діяльнісно-практичні (перехід емоцій у вчинки).

Для вивчення спрямованості студентів на здоровий спосіб життя нами підібрано діагностуючі методики, зокрема: анкета вивчення інтересів за К.К.Платоновим; опитувальник вивчення інтересів за О.Я. Польською; методика визначення самооцінки за А.В. Петровським; професійно-діагностичний опитувальник А.Є. Личко для визначення типу акцентуації характеру; опитувальник з визначення сили волі; тест на виявлення стилю саморегуляції діяльності; опитувальник для оцінки своєї наполегливості; анкети з вивчення ступеня обізнаності про зміст здорового способу життя, додержання студентами здорового способу життя у повсякденні [1, 10].

Соціально-педагогічний експеримент було проведено на базі Експериментальну групу було створено зі студентів 211 та 212 групи, які є учасниками студентського волонтерського клубу «Допомога» Інституту психології, історії та соціології Херсонського державного університету.

Перед початком дослідно-експериментальної роботи було вивчено уявлення студентів про здоровий спосіб життя та додержання ними основних його правил шляхом проведення анкетування. Всього в ньому взяло участь 50

студентів, серед них 12 юнаків та 38 дівчат. Одержано такі відомості щодо додержання студентами здорового способу життя: більшість дівчат сплять від семи до восьми годин на добу (13 опитаних), трохи менше (11 дівчат) сплять як і більшість хлопців (5 чоловік) понад вісім годин (5 чоловік) молоді люди, більше дев'яти годин витрачають на сон шість респондентів, менше шести годин – шість опитаних дівчат, від шести до семи годин – шість студентів. В середньому на добу витрачають на їжу від півгодини до години 20 студентів (6 юнаків та 14 дівчат), більше години – 17 чоловік (4 хлопця та 13 дівчат), менше, ніж півгодини – 11 (2 та 9 відповідно). Тричі на день із належною регулярністю приймають їжу більшість студентів (10 юнаків та 25 дівчат), тричі на день, але нерегулярно — 4 опитаних (двоє хлопців та дівчат), двічі на день приймають їжу одинадцять дівчат. Належного раціону їжі додержуються 27 студентів, серед них 8 хлопців та 19 дівчат, не додержуються – 23 (4 та 19 відповідно). На свіжому повітрі більше чотирьох годин на добу перебувають 9 хлопців та дві дівчини, близько трьох годин — 2 хлопця та 14 дівчат, близько двох годин — 1 юнак та 11 дівчат, близько однієї години – 8 дівчат, а менше однієї – 4. На прогулянки пішки від однієї до двох годин витрачають 31 студент (4 хлопця та 27 дівчат), більше двох годин – 4 хлопця та 5 дівчат, від півгодини до години – 2 хлопця та 3 дівчини, менше півгодини – теж 2 хлопця та 3 дівчини. У спортивних секціях займається 8 юнаків та 5 дівчат з усіх опитаних. Самостійно займаються спортом кожен день 3 хлопця та 8 дівчат, інколи – 4 та 8 відповідно, дуже рідко – 3 дівчини. Кожен день ранкову зарядку роблять 2 юнака та 4 дівчини, іноді – 4 та 9 відповідно. Загартовуються 2 юнака та 3 дівчини. Палять 9 студентів, з них 4 дівчини (2 - по 8 – 10 цигарок на день) та 5 хлопців (3 - більше 10 цигарок на день). Більшість опитаних (32 студента, з них 7 юнаків та 25 дівчат) алкоголь вживає рідко та переважно слабоалкогольні напої, взагалі не вживають алкоголю 2 хлопця та 4 дівчини. Наркотики спробували лише 1 юнак та дівчина і тільки один раз. Хронічні захворювання мають 6 дівчат та один юнак. Часто хворіють на грип, ГРЗ та застуду більшість студентів, а саме: 7 юнаків та 28 дівчат, іноді – 2 та 8 відповідно, майже ніколи

не хворіють 3 юнака та 2 дівчини. Власний стан здоров'я більшість студентів оцінила як «добре» (7 юнаків та 14 дівчат), трохи менше – як «задовільно» (2 юнака та 11 дівчат, поганим вважають свій стан здоров'я 2 дівчини, а оцінюють як « дуже добре» - 5 дівчат та 1 юнак.

По закінченні експериментальної роботи показники та критерії спрямованості студентів на здоровий спосіб життя збільшились. Проте, якщо зростання інформаційних критеріїв склало 53,4 %, то емоційно-ціннісні критерії збільшились на 32,2%, в той час діяльнісно-практичні критерії показали на 24,8 %.

Таким чином, аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи виявив вагоме зростання спрямованості на здоровий спосіб життя в експериментальній групі, що свідчить про ефективність проведеної соціально-педагогічної роботи з волонтерами.

На підставі аналізу науково-методичної літератури, та на основі проведеного дослідження, можна зробити **висновки**:

1. За даними соціологічних досліджень стан здоров'я української молоді не можна оцінювати як задовільний. На показники здоров'я студентів впливають негативні соціально-економічні та екологічні фактори. Пріоритетними напрямками у формуванні здорового способу життя студентства, вважаються: впровадження валеологічних курсів у професійну підготовку майбутніх фахівців, пошук нетрадиційних засобів впливу на юнаків та дівчат у ході застосування інформативно-освітніх програм та тренінгів; створення інформативно-ресурсних центрів із питань здорового способу життя; залучення ЗМІ до пропагандистської діяльності, розвиток різноманітних форм консультування, тестування та допомоги з боку соціальних служб для молоді; підтримка молодіжних проектів у будь-якій сфері життєдіяльності, використання методик «рівний - рівному»; активізація роботи клубів, секцій, палаців та будинків дітей та молоді та інших установ.

2. Проведене дослідження довело, що з метою формування у студентів спрямованості на здоровий спосіб життя доцільним є спецкурс на базі однієї

студентського волонтерського клубу. Побудову курсу бажано здійснити за блок-модульною системою, яка включає теоретичні, практичні та самостійні заняття. Результативними методами формування у студентів спрямованості на здоровий спосіб життя виявились: вербальні методи, самопізнання, регуляції життєдіяльності, самоаналізу, саморегуляції, аутогенного тренування, вправи, лабораторні дослідження, ігрові завдання та вправи з оздоровлення. У ході опанування курсу студенти вчатьсЯ пропагувати здоровий спосіб життя серед студентів, беручи участь у випуску стінної газети, організації та проведення заходів у соціальних проектах.

3. Критеріями оцінки та показниками рівнів сформованості спрямованості студентів на здоровий спосіб життя, визначено: інформаційні критерії, емоційно-ціннісні, діяльнісно-практичний.

Про ефективність запропонованих методик свідчить різниця у зростанні вищезазначених показників під час проведення експерименту:

- за інформаційними критеріями значне збільшення пояснюється успішним засвоєнням волонтерами змістовного матеріалу курсу ;
- за емоційно-ціннісними критеріями зростання забезпечує свідоме позитивно ціннісне ставлення та розуміння позитивного значення здорового способу життя для успішної життєдіяльності особистості;
- за діяльнісно-практичними критеріями збільшення досягається за рахунок набуття досвіду дотримання здорового способу життя у повсякденні.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів порушеної проблеми. На подальше вивчення заслуговують аспекти формування здорового способу життя у студентів, які мають патологічні та хронічні захворювання.

Література:

1. Бех І. Проблеми розвитку школярів та забезпечення їхнього здоров'я // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2002. - №4.
2. Виленский М. Студент как субъект физической культуры// Теория и практика физической культуры. – 1999. - №10.

3. Грушко В.С. Основи здорового способу життя для всіх і кожного: навч. пос. з курсу «Валеологія». – Тернопіль, 1999. – 368с.
4. Лисенко І.П. Програма «12 кроків» // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. - №3.
5. Нагорна А. Стан здоров'я населення України// Краєзнавство. Географія. Туризм. – 2006. - №2.
6. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій / Навч. посіб. для студентів ун-тів та пед. ін-тів.- Львів: Світ, 1993.- 119 с.
7. Розказова О. Особливості соціалізації студентської молоді на сучасному етапі розвитку суспільства // Соціально-педагогічна теорія та практика. – 2005. - №2.
8. Рыбачук Н.А. Педагогические технологии здоровьесбережения студентов // Педагогика. – 2003. - №4.
9. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини/ Запоріж. держ. ун-т. - Запоріжжя, 1999.- С.27.
10. Шувалова И.Н. Оздоровить образ жизни: социологическое исследование детерминант здоровья студента //Гуманітарні науки. – 2006. - №1.