

ВОЛОНТЕРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ У ВИХОВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Олена МАРКОВА **Анатолій ТУРЧАК** (Кіровоград)

У статті розглядаються основні завдання, зміст і форми виховання здорового способу життя учнів старшого підліткового віку в процесі волонтерської діяльності, вплив волонтерства на розвиток соціальної й духовної складової здоров'я.

В статье рассматриваются основные задания, содержание и формы воспитания здорового образа жизни школьников старшего подросткового возраста в процессе волонтерской деятельности, влияние волонтерства на развитие социального и духовного здоровья.

Ключові слова здоровий спосіб життя, старші підлітки, волонтерська діяльність, соціальне і духовне здоров'я.

Постановка проблеми. Здоровий спосіб життя немислимий без оптимальної соціалізації особистості підлітка в сучасному мобільному суспільстві. Сучасні проблеми – нестабільність і агресивні тенденції сьогоденного життя, соціально-правова незахищеність, практично повна відсутність закладів проведення активного, творчого дозвілля, можливість втрати роботи, незадоволеність батьків заробітною платою – збільшують у молодого покоління невпевненість у завтрашньому дні. В нього втрачається інтерес до знань і праці, з'являється схильність до потворних форм ініціативи й підприємництва. Окреслені зміни в мотивації поведінки, виборі антиморальних орієнтацій підлітків і молоді – вельми тривожний показник погіршення морального, соціального, а також психічного та фізичного здоров'я.

На сучасному етапі існують об'єктивні умови для усвідомлення педагогами і в цілому суспільством небезпеки, пов'язаної з втратою духовно-морального та соціокультурного зв'язку старших і підростаючих поколінь. Ця небезпека підвищується через відставання науково-методичного апарату і масового досвіду соціально-педагогічної роботи з дітьми, старшими підлітками з ослабленим здоров'ям щодо виховання ЗСЖ від нових реалій соціального поля дитини, підлітка, молодої людини.

Ми дотримуємося думки багатьох учених [1; 4; 5; 6 та ін.] про те, що підлітковий вік – період найважливіших подій у житті особистості, період соціальних орієнтирів формування світогляду, в основі якого лежить ціннісно-мотиваційна структура і визначений спосіб життя. Відомо, що серед учнів з ослабленим здоров'ям високий відсоток з низьким рівнем самоповаги, що звужує коло їхніх друзів, однодумців. За статистичними даними, з опитаних юнаків з найнижчою самоповагою страждають від самотності дві третини, а з високою – тільки 14%. У спілкуванні такі особи почуваються незручно, вони заздалегідь упевнені,

що оточуючі невисокої думки про них. Низька самоповага й комунікативні труднощі знижують також соціальну активність особистості [2]. Тому для активного розвитку соціальної і духовної складових здоров'я старших підлітків з ослабленим здоров'ям ми враховували такі психолого-педагогічні особливості, як підвищена чутливість до соціальних явищ, потреба у визнанні, наявність мотивації до спілкування, активна взаємодія у референтній групі та поза нею, готовність до змін, потреба у фізичних і духовних досягненнях, самовизначенні й розвитку.

Повноцінне виховання ЗСЖ в учнів старшого підліткового віку припускає вирішення серед інших завдань підвищення соціальної компетенції й духовності підлітків, формування громадянської позиції, ціннісного ставлення до себе та оточуючих, природи, людства, розвиток соціальних навичок поведінки. У вирішенні цих завдань сприяє волонтерська діяльність, які ми застосовували в процесі експериментальної роботи [3].

Постановка завдання. Одним з головних завдань волонтерства в процесі виховання ЗСЖ, на наш погляд, є розширення соціальних зв'язків у сфері фізичної культури серед школярів. Форми залучення старших підлітків з ослабленим здоров'ям до волонтерської діяльності в нашому дослідженні мали спільні риси з соціальним волонтерством, проте характеризувалися виразною специфікою. Головна їх відмінність полягала у фізкультурно-оздоровчому і спортивно-масовому напрямі діяльності. З метою впровадження волонтерського руху в сфері фізичної культури і спорту був створений у експериментальних навчальних закладах відкритий шкільний клуб „Мрії збуваються”.

Для нашого дослідження особливе значення мали такі напрями волонтерської клубної діяльності:

1. Розвиток особистості у процесі міжособистісного спілкування в системі „підліток-підліток”, „підліток-дорослий”, „підліток-дитина”, „підліток-молодший школяр”, „підліток-учень старшого шкільного віку, студент”.

2. Підготовка старших підлітків з ослабленим здоров'ям до самостійного життя, яке спрямоване на збереження не тільки власного здоров'я, а й здоров'я оточуючих.

3. Розвиток соціального і духовного складових здоров'я в процесі волонтерської діяльності у сфері ФК і спорту та валеологічних знань.

Волонтерська клубна діяльність у загальноосвітніх школах була спрямована на вирішення завдань соціального, освітнього та валеологічного змісту. При цьому важливо підкреслити її особливість і відмінність від традиційної форми організації навчально-виховного процесу. Створенню клубу передувала певна робота інформаційного та

організаційного характеру. Попередньо на виховних годинах у класах були проведені міні-лекції про сутність соціального волонтерства і волонтерської діяльності в галузі ФК і спорту, розкрито основні напрями роботи клубу, проведено анкетування, в ході якого було визначено кількість бажаючих вступити до клубу, конкретні напрями роботи, в яких учні експериментальних груп хотіли брати участь.

На першому етапі впровадження волонтерської практики у сфері ФК і спорту серед школярів з ослабленим здоров'ям були визначені координатори волонтерської програми, якими стали вчитель фізичної культури, класні керівники та психолог школи. На шкільних методичних радах в обсязі 10 годин було проведено міні-тренінги з координаторами роботи волонтерів. Завданнями майбутньої волонтерської діяльності учнів старшого підліткового віку стали: а) збір інформації щодо актуальності волонтерської роботи у сфері фізичної культури і спорту; б) розробка волонтерської програми на навчальний рік; в) визначення методів мотивації волонтерської діяльності, які будуть використовуватися для майбутніх волонтерів; г) залучення та відбір волонтерів серед учнів старшого підліткового віку; д) проведення конкурсу „Кращий волонтер року”; е) моніторинг та оцінка волонтерської програми.

Ми намагалися створити такі педагогічні ситуації, де координатори волонтерської програми лише б допомагали і підтримували вихованців, чітко розуміли власну роль та поважали ролі учнів старшого підліткового віку з ослабленим здоров'ям, відкрито й чесно спілкувалися з ними. У волонтерстві, в першу чергу, були задіяні члени відкритого шкільного клубу, до якого входили старші підлітки з ослабленим здоров'ям, а також усі бажаючі. При роботі з учнями старшого підліткового віку ми враховували такі важливі правила: волонтерська діяльність не заважала основному навчанню; старшим підліткам не доручалася одноманітна робота; у кожній справі, яка їм довірялася, обов'язково було місце для прояву їх власної ініціативи і самостійних рішень, а також персональної відповідальності; їх участь у волонтерській програмі узгоджувалася з батьками і вчителями.

До соціального напрямку входили програми „Ветерани спорту”, „Квант милосердя”, „Я – громадський тренер”. Різноманітність напрямів волонтерства у фізкультурно-оздоровчій діяльності ґрунтувалася на природному прагненні старших підлітків до активної діяльності, де вони мали можливість проявити себе й розвивати ті індивідуальні здібності, нахили, обдарування, які згодом визначають неповторність кожної особистості й від яких залежить повнота її духовного життя.

Діяльність відкритого шкільного клубу в експериментальних школах була організована у три етапи: перший – підготовчий, під час

якого були проведені зустрічі й знайомства з представниками: міської організації ветеранів фізичної культури, спорту і війни і дитячого будинку міста. Під час зустрічей старші підлітки з ослабленим здоров'ям отримували інформацію про майбутню діяльність в організаціях, у яких учні будуть займатися волонтерством.

Другий етап – практичний, що характеризувався безпосередньою участю старших підлітків у програмах відкритого клубу „Мрії збуваються”, третій – творчий етап – був спрямований на прояв ініціативності, творчого підходу, самореалізацію та самовдосконалення старших підлітків. Учні поступово усвідомлювали важливість не тільки механічної допомоги, а й самостійний пошук ефективних форм цієї допомоги соціуму.

Програма „Ветерани спорту” сприяла взаємодії школярів зі старшим поколінням, учні старшого підліткового віку допомагали в проведенні заходів разом з міською організацією ветеранів фізичної культури, спорту і війни. Основними напрямками роботи були:

- привітання ветеранів і допомога в організації свят до Дня фізичної культури і спорту, Дня людей похилого віку, Нового року, Дня Перемоги;

- участь в організації та проведенні зустрічей ветеранів фізичної культури і спорту, учасників чемпіонатів Європи, світу та Всесвітніх ігор ветеранів спорту з учнями школи;

- допомога в організації та проведенні міських спортивних ігор ветеранів спорту;

- адресна допомога ветеранам у вирішенні певних побутових проблем;

- акція „Дзвони пам'яті”, допомога в поповненні музею спортивної слави новою інформацією.

У процесі спілкування старших підлітків з ослабленим здоров'ям з ветеранами фізичної культури, спорту і війни вони збагачували свій досвід у сфері соціальних відносин, норм і правил поведінки, взаємодії і спілкуванні в історичних умовах, відмінних від сучасних (за радянських часів). У школярів виникла можливість проведення цікавого дозвілля, залучення їх до вивчення спортивних традицій і культури спортсменів різних років, реалізації творчих можливостей, підвищення життєвого й духовного потенціалу. Зацікавлені спілкуванням з ветеранами, учні відмовилися від багатьох негативних стереотипів відносно поняття „старість”, познайомилися з внутрішнім світом людей похилого віку.

У ході бесід із вихованцями ветерани пригадували різноманітні епізоди зі свого спортивного життя. Люди похилого віку ілюстрували спогади фотографіями, вирізками з газет минулих часів, демонстрували свої призи, медалі, кубки. Дуже цікавими були виставки, на яких

ветерани фізичної культури і спорту презентували спортивний інвентар, одяг і взуття, який вони зберігали протягом тривалого часу. Багато таких речей було зібрано й передано в народний музей спортивної слави.

Волонтерська програма „Квант милосердя” була спрямована на проведення фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивно-мистецьких свят у дитячому будинку міста. Керуючись тим, що світогляд учнів формується не стільки шляхом передачі культурної спадщини від покоління до покоління, а й завдяки накопиченню старшими підлітками з ослабленим здоров'ям власного соціального й духовного досвіду, одним з факторів виховання підлітків є співчуття та співпереживання іншим людям, бо саме від нього залежить як соціальне, так і духовне здоров'я особистості.

Старші підлітки з ослабленим здоров'ям у процесі підготовки і проведення різноманітних ФО і СМ заходів у дитячих будинках спілкувалися з дітьми віком від 3 до 7 років. ФО заходи включали в себе проведення у вихідні дні годин здоров'я для дітей (рухливі ігри й забави, виконання комплексу фізичних вправ) разом з інструктором з ФК дитячого будинку. Школярі готували та проводили святкові ранки та змагання для дітей 6–7 років: до Нового року – „Зимові перегони”, до Дня Збройних Сил України – „Веселі козачата”, до 8 березня – „Нумодівчатка!”. Цікавим був і чемпіонат дитячого будинку з хокею на столі.

Група підлітків-волонтерів підготувала для дітей дитячого будинку дві вистави „У царстві королеви чистоти” та „Будьте здорові!”. До підготовки ранкових вистав були залучені учні, що займалися волонтерською діяльністю, а й інші учасників педагогічного експерименту, вчителі 1–4 класів, шкільний психолог, вихователі дитячого будинку, які розуміли особливості фізичного та психічного розвитку дітей відповідного віку. Створення костюмів було доручено учням, які співпрацювали з учителями трудового навчання і батьками дітей-волонтерів.

У процесі такої діяльності старші підлітки більше дізнавалися про формування різноманітних рухових навичок, про методи та засоби пробудження в учнів інтересу до занять ФК, особливо в тих, що мали певні проблеми фізичного й психічного розвитку. Підлітки вчилися доброзичливості, толерантному ставленню до дітей, які вирости без батьківського піклування, прагнення допомогти сиротам підтримувалося співчуттям до їхніх життєвих негараздів.

Програма „Я – громадський тренер” була спрямована на розвиток організаторських здібностей і вміння спілкуватися з однолітками та молодшими учнями. Інструкторська й тренерська практики проводилися у двох напрямках: фізкультурно-оздоровчому та спортивному. Старші підлітки з ослабленим здоров'ям після відповідної підготовки, отриманої

на початку навчального року від вчителя фізичної культури, надалі самостійно впроваджували різноманітні форми ФК: протягом шкільного дня проводили рухливі перерви з молодшими школярами та фізкультхвилинки на загальноосвітніх уроках. Особливу увагу ми звертали на залучення старших підлітків до проведення занять разом з учителем фізичної культури в групі коригувальної гімнастики для учнів 1–4 класів. На другому році педагогічного експерименту старші підлітки з ослабленим здоров'ям вже мали досвід корекції певних порушень постави й мали змогу провести рухливі ігри, дати пораду молодшим школярам при опануванні нових вправ з корекції постави, провести підготовчу та заключну частини заняття. Така допомога „громадських тренерів” сприяла їхній творчій та соціальній самореалізації, саморозвитку і самоствердженню, створювала нові соціальні контакти з дітьми молодшого шкільного віку, в очах яких добровільні помічники мали певний авторитет і повагу.

Висновки. Отже, волонтерська діяльність для учнів старшого підліткового віку, викликана бажанням поділитися знаннями з усіма, хто цього прагне, перетворилася в процес творчого саморозвитку, стала засобом розвитку особистості, її соціалізації і духовного становлення. Така діяльність сприяла вихованню в учнів громадянських почуттів, прояву альтруїзму та гуманності. Таким чином, волонтери-підлітки активно відпочивали, знайомилися з новими друзями, відчували підтримку товаришів. Діти навчилися приймати правильні рішення, відчувати радість безкорисливої результативної сумісної праці, будувати нові соціальні відносини, одержувати цікаві знання, випробовувати себе, реалізовували власну майстерність, отримувати визнання оточуючих, активно розвивати соціальну і духовну складові власного здоров'я. Участь у волонтерстві стала для старших підлітків одним з провідних виховних впливів у дотриманні ЗСЖ і виникненні в учнів активної позиції щодо збереження власного здоров'я і здоров'я оточуючих.

БІБЛІОГРАФІЯ

1. Артамонов В. Н. Медико-биологические основы здорового образа жизни: метод. разраб. для студентов и слушателей ФПК ГЦОЛИФКа/ В. Н. Артамонов, Р. Е. Мотилянская – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 52 с.
2. Бех І. Д. Науковий підхід – запорука успіху педагога / І. Д. Бех // Початкова школа. – 2000. – № 11. – С. 1–5.
3. Волонтерство: poradnik для організатора волонтерського руху / Укл.: Т. Л. Лях, авт. кол. О. В. Безпалько, Н. В. Заверіко, І. Д. Зверева, Н. В. Замовець. – К.: ВГЦ „Волонтер”, 2001. – 176 с.
4. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский [под ред. В. В. Давыдова]. – М.: Педагогика, 1991. – 479 с.
5. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000 – 486 с.
6. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г. С. Костюк [за ред. Л. Н. Проколієнко]. – К.: Рад. школа, 1989. – С. 24–27.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ:

Маркова Олена Віталіївна – старший викладач кафедри медико-біологічних основ і фізичної реабілітації, заступник декана з навчально-виховної роботи факультету фізичного виховання Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Коло наукових інтересів: виховання здорового способу життя учнівської молоді.

Турчак Анатолій Леонідович – кандидат педагогічних наук, професор кафедри педагогіки педагогіки, декан факультету фізичного виховання Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Коло наукових інтересів: фізичне виховання учнівської та студентської молоді.