

**В. М. Чимаров,
Т. В. Шишова**
(Тюмень)

НЕПРЕРЫВНОЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: НАЦИОНАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЕ ТРАДИЦИИ

В статье описываются научные подходы к осуществлению дополнительного образования по формированию здорового образа жизни разновозрастного населения; определены основные концептуальные положения деятельности Центров в этом направлении и предложены конкретные мероприятия

В нашей стране принята Концепция демографической политики РФ на период до 2025 года, одна из задач которой – сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение продолжительности активной жизни, создание условий для ведения здорового образа жизни. В концепции подчеркивается, что «Решение задач по укреплению здоровья населения, существенному снижению уровня социально значимых заболеваний включает в себя формирование у различных групп населения, особенно у подрастающего поколения, мотивации для ведения здорового образа жизни путем повышения информированности граждан через средства массовой информации о влиянии на здоровье негативных факторов и возможности их предупреждения, привлечения к занятиям физической культурой, туризмом и спортом, организации отдыха и досуга независимо от места жительства, а также разработку механизмов поддержки общественных инициатив, направленных на укрепление здоровья населения» [2, с. 32].

Результаты международного исследования состояния здоровья населения показали, что в настоящее время здоровье и продолжительность жизни при любом социальном статусе на 70% зависят от образа жизни человека. Эти выводы открывают огромные возможности без больших затрат существенно улучшить уровень здоровья населения путем формирования здорового образа жизни выработкой такого стиля поведения, который будет способствовать сохранению и укреплению здоровья граждан России.

Здоровый образ жизни определяют как «гибкий индивидуальный способ успешной

жизнедеятельности в соответствии с изменяющимся уровнем биологического и социального развития человека на основе ценностно-смысловой установки на здоровье в целях социальной адаптации и творческой самореализации индивидуальности» [4, с. 64].

Признаками успешной жизнедеятельности являются: наличие у человека гуманистической иерархии жизненных ценностей, акмеологическая позиция и стремление к развитию; наличие цели в жизни и смысла, оправдывающих ЗОЖ; устойчивость по отношению к негативным факторам среды; отсутствие патологических зависимостей; наличие режима дня, труда и отдыха, рационального режима питания, рациональная организация труда (учебы) и досуга; знание и соблюдение гигиенических норм и правил, наличие культуры потребления веществ и материалов; достаточная двигательная активность; закаливающие процедуры в режиме дня; владение способами саморегуляции, релаксации, гармоничное общение с природой, искусством, наличие хобби, владение приемами самомассажа и др.; владение коммуникативной культурой, умение разрешать конфликты, эмоциональная устойчивость, оптимизм в сочетании с критическим мышлением, мобильность; наличие стойких позитивных социальных связей, удовлетворяющих потребность человека в принятии, принадлежности, признании и любви [7, с. 7].

В целом индивидуальный здоровый образ жизни можно охарактеризовать как содержательно (в соответствии со структурой индивидуального здоровья), так и через виды деятельности человека.

Поскольку в современных исследованиях индивидуальное здоровье рассматривается с позиций холистического подхода как состояние телесного, душевного и духовного благополучия, постольку содержательно здоровый образ жизни должен включать определенные навыки и умения по сохранению духовного, душевного и телесного компонентов здоровья.

С позиций сохранения и развития телесного здоровья здоровый образ жизни (ЗОЖ) представлен в медико-биологических исследованиях. Это умения и навыки человека: выстраивать стратегию отношения к своему здоровью с учетом генетической предрасположенности членов семьи к различным заболеваниям; осуществлять самооценку функционального состояния систем своего организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и т.д.); строить свою жизнь в соответствии с биологическим возрастом, биоритмологическими, морфофункциональными характеристиками, соотносить свое поведение с возможностями организма; организовывать полноценное питание, целесообразный режим двигательной активности с целью поддержания и совершенствования своих физических качеств и уровня тренированности, быт с учетом оздоровительного влияния естественных факторов среды, рабочее место согласно гигиеническим требованиям, избегать и преодолевать вредные привычки; осуществлять профилактику заболеваний и оказывать доврачебную помощь и др.

Специалисты, рассматривающие ЗОЖ с психологических позиций, определяют следующие умения и навыки человека сохранять душевное здоровье: ценностно относиться к индивидуальному здоровью; эффективно, бесконфликтно обращаться с окружающими; поддерживать межличностные контакты, уважая права и мнения других; выражать свои эмоции адекватно ситуации; избегать стрессов и владеть умениями снятия их последствий; вырабатывать качества, характеризующие психоэмоциональную устойчивость личности, и в то же время являющиеся важными профессиональными качествами (выдержку, тактичность, вежливость, учтивость, обходительность, доброжелательность, аккуратность и др.).

Педагоги должны быть компетентны в сфере формирования у подрастающего поколения умений и навыков сохранять и разви-

вать духовное здоровье – уметь помогать: в достижении достаточной личности зрелости для преодоления в определенные моменты жизни примитивных инстинктов и влечений; в признании привата общечеловеческих ценностей; в отказе от эгоизма и эгоцентризма, принятии альтруизма как философии жизни.

Отметим, что социокультурным контекстом современного образования является глобальное пространство знаний и информации, которое непрерывно меняется, но исследователи зачастую игнорируют тот факт, что системе образования в сфере воспитания личности приходится конкурировать с массовой культурой, медиа-технологиями и социальными сетями. Фундаментальные ценностные ориентации подрастающего поколения, определяющие его отношение к здоровью, сферу и уровень притязаний, жизненные устремления, планы и способы их достижения, зачастую ориентированы на зарубежные (проамериканские) образцы. Это представляет определённую опасность для формирования национального самосознания подрастающего поколения и его здоровья. Достижение здоровья в современной американской культуре зачастую связывается с культом тела, что противоречит традиционному для россиян холистическому подходу.

Кроме того, появилась тенденция внедрения различных зарубежных систем оздоровления. На наш взгляд, имеет смысл обратиться к российским традициям, к национальным элементам в сохранении индивидуального здоровья. Это не только традиционное питание, особенности закалывания, виды единоборств, дизайн одежды, основы духовного здоровья, но и бережное отношение к природному и социальному окружающему миру, отображенное в народной педагогике (сказках, былинах, сказках, баснях, поговорках, пословицах, байках, прибаутках, потешках, частушках). Игнорирование богатого здоровьесберегающего наследия национальных культур народов России приводит к стремительному распространению всевозможных «заморских» технологий сохранения здоровья, мало адаптированных к российским условиям.

«Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка» [1, с. 4]. Но для

этого необходимо человека обучать, как сохранять здоровье. К сожалению, в России не создана последовательная непрерывная система обучения здоровью. На различных этапах возрастного развития человек получает информацию о здоровье в семье, в школе, в больнице, из средств массовой информации и т.д. Однако она отрывочна, случайна, не носит системного характера, зачастую противоречива, исходит иногда от некомпетентных людей, а порой и шарлатанов. Поэтому так важна сегодня разработка аспекта «здоровье» в системе непрерывного образования, вооружающего человека от рождения до глубокой старости методологией здоровья, средствами и методами его формирования, конгруэнтными национальным особенностям российского народа.

Наш опыт показал, что реализация этого направления возможна в системе дополнительного образования, которое осуществляется нами на базе «Центра Здоровья» и логопедического центра «Август».

Концептуальная идея, объединяющая деятельность Центров по формированию здорового образа жизни у разновозрастного населения, – повышение качества жизни россиян с опорой на народные традиции сохранения и развития индивидуального здоровья.

Методологическую основу концепции составляет *социокультурный подход*, направленный на развитие системы духовно-нравственных ценностей россиян, на укрепление семьи, на применение методик и педагогических технологий, устраняющих разрыв между обучением здоровому образу жизни и воспитанием здорового стиля поведения, основывающегося на традициях российского народа.

Теоретическую основу составляют идеи и концепции, раскрывающие сущность педагогического процесса (Ш. А. Амонашвили, В. И. Загвязинский, Ю. К. Бабанский, Б. Т. Лихачев, А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинский, Е. Н. Шиянов и др.), идеи природосообразности и народности Я. А. Коменского и К. Д. Ушинского; основные положения теории воспитательных систем (Л. И. Новикова, Н. Л. Селиванова и др.), идеи развития человека в деятельности и общении (К. А. Абульханова-Славская, А. Г. Асмолов, А. Н. Леонтьев, А. В. Мудрик и др.); идеи сущностной роли отношений в развитии личности (А. А. Бодалев, В. Н. Мясищев, А. В. Петровский и др.).

Исходные положения, на которых основывается работа Центров:

– качество жизни – это объективная реальность, характеризующая степень и уровень достойной жизни и свободы развития. ВОЗ рассматривает качество жизни как восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых он живет, в связи с его целями, ожиданиями, стандартами и интересами. Эксперты ВОЗ рекомендуют использовать для оценки качества жизни следующие категории: физические, физиологические, уровень самостоятельности, общественная жизнь, окружающая среда, духовная жизнь;

– качество жизни человека является сложной, детерминированной, динамично развивающейся системой биоприродного, социально-экономического, культурно-духовного бытия и определяющих его внешних и внутренних условий на основе постоянного совершенствования качества человека, его физического и нравственного здоровья, познавательной активности и творческой, созидательной продуктивной деятельности [8, с. 181].

Национальная специфика жизнедеятельности российского народа обусловлена приоритетом духовно-нравственных ценностей над материальными.

Опыт народного воспитания у всех этносов, наций и народов многонациональной России характеризуется почти одинаковыми требованиями к качествам формируемой личности и системе средств ее воспитания и обучения. Он представляет собой своеобразную (общую для всего человечества) народную мудрость, систему общечеловеческих ценностей, проверенных веками. Это семейные ценности (семья, родители, дети, верность, послушание, ответственность за ближнего, забота, здоровье), гражданские ценности (патриотизм, любовь к Родине, отечественная культура, историческое прошлое страны), эстетические ценности (красота родного языка, природы, обычаев и обрядов).

Основа образовательных программ для Центров здоровья – мудрость народного воспитания, исторически проверенного опыта народа, которая закреплена в народной педагогике как отрасли педагогической науки, изучающей многовековой опыт семейного и общинного воспитания, основанного на здоровом смысле и хозяйственно-экономиче-

ской целесообразности (В. Д. Семенов). Но это не означает, что надо использовать весь арсенал народных средств и факторов воспитания без изменений и критической оценки. Необходимо брать те из них, которые работают сегодня и соотносятся с современными представлениями о гуманизме и общечеловеческих ценностях.

Деятельность Центров направлена:

а) на исследование отношения населения к здоровому образу жизни, индивидуальному и общественному здоровью в различных социально-демографических и возрастных группах (школьники, студенты, рабочие, служащие, пенсионеры);

б) изучение состояния общественного здоровья трудовых коллективов учреждений, организаций и предприятий, детского и взрослого населения муниципальных образований, районных центров, городов и оценка эффективности проводимых мероприятий по здоровьесбережению;

в) выявление основных факторов социальной, экологической среды, природных условий, позитивно и негативно влияющих на состояние популяционного и индивидуального здоровья конкретного человека в конкретных условиях в целях практического использования полученных данных при составлении индивидуальных программ здоровья и оздоровления среды обитания;

г) разработку стратегии и технологий формирования здорового образа жизни как нового мировоззрения, целевых программ, базовых мероприятий по сохранению и укреплению здоровья средствами здорового образа жизни на территории Тюменской области; мероприятий по интеграции действий учреждений здравоохранения, образования, культуры, молодежной политики, физкультуры и спорта, средств массовой информации и других организаций, направленных на сохранение и укрепление здоровья населения путем формирования здорового образа жизни; программ обучения здоровью для различных социальных групп: специалистов административных структур, педагогов, врачей, работников МВД, трудовых коллективов, неорганизованного населения и лиц третьего возраста.

В обучении здоровому образу жизни основными принципами являются:

– *кооперативной деятельности* предусматривает совместную деятельность обучающегося с обучающим по планированию, реализации, оцениванию и коррекции процесса обучения;

– *опоры на жизненный опыт* (бытовой, социальный, профессиональный) обучающегося, используемый в качестве одного из источников обучения;

– *индивидуализации обучения*, когда каждый создает собственную программу обучения, ориентированную на конкретные образовательные потребности и цели и учитывающую опыт, уровень подготовки, психофизиологические и когнитивные особенности;

– *актуализации результатов обучения*, предполагающий безотлагательное применение на практике приобретенных знаний, умений, навыком, качеств;

– *эффективности обучения* – предоставления обучающемуся свободы выбора целей, содержания, форм, методов, источников, средств, сроков, времени, места обучения, оценивания результатов обучения;

– *рефлексивности* как осмысления обучающимся и обучающим всех параметров процесса обучения и своих действий по его организации.

Особенности *формы* обучения: добровольный характер обучения; вариативность программ и сроков обучения; сочетание форм популяризации научных знаний с прикладными занятиями; создание комфортной образовательной среды для общения обучающихся.

Реализация конституционного права граждан России на здоровье требует разработки специальной комплексной программы поддержания и охраны здоровья, в которой было бы определено место каждого социально-экономического звена: семьи, школы, органов здравоохранения, предприятий, физкультурных организаций, государства и др. Но главное – необходимы новые подходы к переосмыслению концептуальной модели здоровья, так как в формировании здоровья населения важная роль принадлежит социальным и поведенческим факторам – режиму труда и отдыха, взаимоотношениям в семье и на производстве, условиям жизни и образу жизни» [3].

Л и т е р а т у р а

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. 2-е изд. – М.: Молодая гвардия, 1979. – 191 с.
2. Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года // Образование в документах. – 2007. – № 20. – С. 29–43.
3. Лисицын Ю. П. Профилактическое направление здравоохранения и санология // Советское здравоохранение. – 1989. – № 1. – С. 18–22.
4. Максимова В. Н. Акмеологический подход в педагогик. – СПб.: ЛГУ имени А. С. Пушкина, 2007. – 196 с.
5. Малярчук Н. Н., Чимаров В. М. Факторы, влияющие на эффективность здоровьесозидающей деятельности педагогов в современном социокультурном пространстве образования // Вестник Тюменского государственного университета. – 2011. – № 9. – С. 72–79.
6. Педагогический словарь : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / [В. И. Загвязинский, А. Ф. Закирова, Т. А. Строкова и др.] ; под ред. В. И. Загвязинского, А. Ф. Закировой. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 352 с.
7. Полетаева Н. М. Культура здоровья: учеб.-методич. пособие. – СПб.: ЛГУ имени А. С. Пушкина, 2005. – 133 с.
8. Федоряк Л. М. Качество жизни и познавательная активность. : моногр.– СПб.: ГНУ ИОВ РАО, 2004. – 296 с.
9. Чимаров В. М. Опыт организации инновационного образовательного учреждения здоровьесформирующей направленности // Валеология. – 2009. – №2. – С. 22–25.

