

УДК 379.8.092

**Роль рекреативных технологий в формировании культуры здоровья
студенческой молодежи**

Татарова Светлана Юрьевна, Финансовый университет при Правительстве
Российской Федерации, г. Москва

Татаров Вадим Борисович, Финансовый университет при Правительстве
Российской Федерации, г. Москва

На современном этапе развития общества крайне необходимы оптимизация и мобилизация имеющихся образовательных, социальных и культурных ресурсов для содействия современной молодежи в формировании жизнеобеспечивающих качеств, в т.ч. патриотизма и гражданской ответственности, креативности, профессионального владения технологиями кросс-культурных коммуникаций, умения организовать свой досуг на основе здоровых нравственных представлений [1. С.124].

Значительная роль в воспитании молодежи принадлежит высшей школе. В работах педагогов, психологов, социологов отмечается, что современная система высшего профессионального образования имеет большие возможности для социального воспитания студентов в силу серьезных преобразований, происходящих в ней и превращающих ее в более гибкую, вариативную и открытую систему. При этом высшая школа сочетает задачи подготовки высококвалифицированных специалистов и формирования у них социально значимых качеств личности. Современную отечественную концепцию воспитания характеризуют понятия: взаимодействие, сотрудничество, воспитательные отношения, педагогическая ситуация. По существу, воспитывать это значит организовывать содержательную жизнь и развивающую совместную деятельность педагогов и студентов, где у тех и других будут свои роли, цели, взаимные отношения.

Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Трудовые ресурсы страны, ее безопасность, политическая стабильность, экономическое благополучие и морально-нравственный уровень населения непосредственно зависят от состояния здоровья детей, подростков, молодежи. Здоровье во все времена считалось высшей ценностью и важной основой активной творческой жизни и благополучия человека. Однако, социально-экономические и политические преобразования, глобализация мировых процессов и экологические проблемы привели к целому ряду нерешенных проблем и негативно отразились на здоровье человека. Активное внедрение в современную жизнь научно-технического прогресса, возрастание требований к культурно-образовательному уровню людей повлекло за собой информационные, интеллектуальные, психо-физические перегрузки, снижение уровня иммунитета у всех возрастных категорий населения. В этой ситуации особую значимость приобретают задачи консолидации общества на сохранение и укрепление индивидуального здоровья, что зависит от уровня социально-экономического развития общества, общей и гигиенической культуры, типа ментальности, направленности личности на сохранение здоровья, формирование ценности здорового образа жизни и культуры быта.

Под культурой здоровья понимается комплекс теоретических знаний о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, то есть оздоровления.

В условиях современного мира приверженность к здоровому образу жизни является решающим фактором для достижения успехов на деловом поприще и формирования личностных качеств человека. Здоровый образ жизни в единстве его компонентов биологического и социального представляет собой общественную ценность, укрепление которой - приоритетная задача любого цивилизованного государства.

Внимание страны проблемам охраны здоровья связано с обозначением его приоритетных направлений, одним из которых является осуществление мероприятий по сохранению жизни и здоровья граждан в процессе их обучения.

За последние 10 лет министерствами здравоохранения и образования проведена определенная работа по формированию нормативной базы, дающей возможность более эффективно заботиться о здоровье подрастающего поколения. Внимание государства к проблемам охраны здоровья связано с обозначением его приоритетных направлений, одним из которых является осуществление мероприятий по сохранению жизни и здоровья граждан в процессе их обучения. В утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 г. № 537 «Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года» основными направлениями обеспечения национальной безопасности в сфере здравоохранения и здоровья нации определены: усиление профилактической направленности здравоохранения, ориентация на сохранение здоровья человека, совершенствование в качестве основы жизнедеятельности общества института семьи, охраны материнства, отцовства и детства.

Действенным методом формирования основ здорового образа жизни у подрастающего поколения стало принятие Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», который вступил в силу с 1 января 2012 года, где в статье 30 отмечается, что формирование культуры здоровья у граждан, начиная с детского возраста, обеспечивается путем организации мероприятий, направленных на информирование граждан о факторах риска для их здоровья, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и создание условий для ведения здорового образа жизни, в том числе для занятий физической культурой и спортом. В контексте данного документа определились приоритетные направления развития государственной системы охраны здоровья граждан России, в которых главный акцент сделан на работу образовательных учреждений.

Среди них выделяются следующие направления работы по охране здоровья подрастающего поколения: популяризация ценностей культуры здоровья и профилактика негативных тенденций в молодежной среде; введение в вузах спецкурсов, пропагандирующих знания по сохранению и укреплению здоровья молодежи; применение инновационных, интерактивных форм педагогического воздействия на молодых людей; повышение уровня теоретической и практической подготовки молодежи по проблемам формирования культуры здоровья и отдыха.

Определенный опыт решения разноаспектных вопросов применения здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях различного уровня наработан и представлен в трудах Л.Н. Антоновой, Н.А. Бабушкиной, Ю.Н. Бирюкова, Г.В. Ганьшиной, Е.И. Григорьевой, Л.М. Генераловой, М.Д. Горнасталева, И.А.Ерохиной, М.И. Долженковой, А.Н. Малышевой, В.А. Овчаренко, И.В. Образцовой, Г.С. Синенко, Д.В. Шамсутдиновой, О.Н. Шкитырь, Н.Н. Ярошенко и др.

Максимально благоприятные условия приобщения молодых людей к здоровому образу жизни могут быть созданы в системе учреждений социального воспитания и социально-культурной сферы, имеющих большой спектр рекреационно-оздоровительных услуг. Одной из сфер жизнедеятельности, где наиболее ярко проявляются особенности рекреативных технологий, является досуг. В его пространстве видны изменения всей системы ценностных ориентаций человека, обеспечение активизации социальных механизмов охраны здоровья и пробуждение личностной инициативы индивида в самосохранении на основе выбора благоприятствующего образа жизни и разнообразных форм досуга. Культурные мероприятия являются важной частью жизни каждого региона. Как правило, большинство из них имеют устойчивые традиции, что особенно важно в современной жизни, насыщенной разноречивой информацией и привлекающей детей и молодежь бесконечными «инновациями» массовой культуры.

Молодёжь – это особая социальная общность и огромная инновационная сила, находящаяся в стадии становления и формирования своей структуры ценностной системы. Повышение общекультурных и профессиональных требований общества к молодежи влечёт за собой необходимость в её самообразовании, саморазвитии. Особенности социокультурного положения студенческой молодежи преломляются в его досуге, который по сравнению с досугом других возрастных групп отличается разнообразием и преобладанием активных и развлекательных форм. Наиболее актуальны творческие виды досуговых занятий, ориентированные на обеспечение прямого участия в них каждого молодого человека. В сложившейся социокультурной ситуации, характеризующейся утратой нравственных, культурных и духовных ценностей, отчуждением молодежи от искусства, необходимо максимально разнообразить формы досуга учащейся молодежи с целью удовлетворения культурных и духовных потребностей. В выборе видов досуга особенно ярко отражается уровень развития личности, её направленность, степень формирования жизненной позиции. И здесь проявляется обратная связь: чем ответственнее используется свободное время, тем целенаправленнее и быстрее формируется жизненная позиция личности.

Для расширения диапазона научных и творческих интересов молодого поколения необходимо обновление традиционных технологий. Большими возможностями в контексте воспитания духовно и физически здоровой личности, на наш взгляд, наделены рекреативные технологии социально-культурной деятельности, которые позволяют формировать качественно новый уровень воспитательной среды.

А.Н. Малышева в своем исследовании рассматривает рекреативные технологии «..как совокупность организационных, обучающих и оздоровительных условий, направленных на формирование, укрепление и

сохранение социального, физического, психического здоровья студенческой молодежи, на основе применения средств, форм и методов социально-культурной деятельности, используемых для сопровождения образовательного процесса, профилактики факторов «риска», реализации комплекса межведомственных мероприятий по созданию социально-адаптированной образовательной среды» [2.С.13]

Рекреативные технологии представляют собой целенаправленный педагогический процесс комплексного развития всей совокупности принципов, форм, методов, функций и средств социально-культурной деятельности, ориентированный на оздоровление образа жизни и повышение культуры быта, удовлетворение разнообразных рекреационных потребностей (потребностей в физической реабилитации, в укреплении и улучшении здоровья, интересном содержательном досуге, насыщенной коммуникативной деятельности, психической релаксации и многом др.).

Сущность рекреативно-оздоровительных технологий заключается во взаимодействии усилий отдельно взятой личности и социального окружения, в процессе которой вырабатывается такой тип жизнедеятельности, который способствует эффективному выполнению человеком необходимых ему функций в оптимальных для него условиях. Формирование здорового образа жизни человека напрямую связано с ростом его общей культуры, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической и досуговой культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.

Организуя свободное время студентов, прививая им умения и навыки культурного проведения досуга, мы не только повышаем эффективность воспитания в период обучения, но и создаем необходимые предпосылки для того, чтобы развитие личности протекало максимально продуктивно и в

зрелые годы человека, когда он совершенно самостоятельно организует свое свободное время, свой досуг, общение с людьми, с миром науки, искусства, культуры, с природой, со всей окружающей действительностью.

В современных условиях высшее учебное заведение может стать центром и организатором работы со студентами во внеурочное время. Практически во всех вузах существуют и функционируют отделы (управления) воспитательной работы. В поле их деятельности находится работа студгородков, спортклубов, студклубов, студенческих молодежных организаций и т.д. При организации досуга молодежи важно учитывать принцип добровольности, на основе которого организуется свободное время, предполагающий особый стиль отношений педагогов и студентов – глубокое уважение к личности студента, его достоинству, доверие к нему, принятие его личностных целей, запросов и интересов, сотрудничество и сопереживание. Все эти задачи способны решить рекреативные технологии, направленные на организацию социально оправданных форм досуга студентов.

В процессе формирования основ здорового образа жизни молодежи средствами рекреативных технологий важно, чтобы человек смог вовремя осознать необходимость сохранения здоровья и имел возможность для удовлетворения своих потребностей и интересов в сфере культуры, спорта, туризма, отдыха.

Исследования отечественных ученых свидетельствуют о том, что здоровый образ жизни способствует формированию научного мировоззрения: приоритетными становятся научные и духовные ценности, исчезает экзистенциальный вакуум, вырабатывается понятие о смысле жизни. Благодаря здоровому образу жизни создается хорошее настроение, определяемое количеством «гормонов радости» - эндорфинов, более долговечной становится работа сердца, позже наступает половая зрелость подростков, что способствует сближению во времени половой и социальной зрелости. Для перехода к здоровому образу жизни необходимо

перепрограммирование психики с болезни на здоровье и формирование опережающего позитивного образа «Я» [3.С. 61].

Сегодня большое значение приобретает интегрирование в систему профессиональной подготовки такого важного компонента, как духовно-нравственное и физическое развитие личности студентов. Вот почему профессорско-преподавательский состав в процессе профессиональной подготовки должен проводить работу по утверждению здорового образа жизни студентов, по формированию у них потребности в физическом и нравственном совершенствовании, по созданию условий для занятий любыми видами физической культуры, по объединению студентов в физкультурно-оздоровительные организации, спортивно-оздоровительные студенческие общества, ассоциации, клубы. Физическая культура должна более органично интегрироваться в образ жизни, стать показателем цивилизованности, явиться средством повышения адаптационных способностей студентов при условиях: увеличения двигательной активности; создания в студенческом коллективе эмоционально-положительной атмосферы, расширения сферы участия в общественно-полезной деятельности; выработке активной позиции студента при выполнении общественных поручений; формирования взаимопонимания преподавателя и студента [4.С.3].

Все перечисленные формы работы способствуют развитию положительных чувств и эмоций, эстетического восприятия, творческого воображения, расширению культурного кругозора, что приведет в конечном результате к осознанию значимости и целесообразности мероприятий по укреплению психического и физического здоровья, к духовному развитию и нравственному совершенствованию, формированию благоприятных межличностных отношений, к гармонизации личностных структур каждого индивида.

Рекреативные технологии ориентированы на удовлетворение разнообразных рекреационных потребностей (потребностей в физической

реабилитации, в укреплении и улучшении здоровья, интересном содержательном досуге, насыщенной коммуникативной деятельности, психической релаксации и многом др.). Формирование здорового образа жизни личности напрямую связано с ростом общей культуры, которая отражает ее системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем физической и досуговой культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической деятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье. Рекреативные технологии способствуют самораскрытию личности, обеспечивают процесс социализации и индивидуализации личности, реализуют потребность человека во взаимном познании друг друга, обмене определенными ценностями, направлены на духовное обогащение личности и физическое развитие, самообразовательную деятельность по созданию условий отдыха и оздоровления.

Список литературы

1. Ганьшина Г.В., Бабаева Е.В. Формирование целостного образа единой поликультурной России посредством изучения и развития народных художественных промыслов. Этнос. Религия. Общество (в контексте межнациональных отношений). Краснодар: Администрация муниципального образования города Краснодар; Кубан. гос. ун-т, 2013. С. 124-130.
2. Малышева А.Н. Педагогический потенциал рекреативных технологий в формировании культуры здоровья студенческой молодежи. Автореферат дисс... канд. пед. наук. Тамбов, 2012.
3. Григорьева Е.И., Ганьшина Г.В., Ерохина И.А. Медико-социальные основы здоровья и рекреации. (Учебное пособие)-2-е изд.– Тамбов: изд – во Першина Р.В., 2011. 384с.
4. Татарова С.Ю. Развитие духовно-нравственных основ и здорового образа жизни студентов как интегративного компонента профессиональной подготовки в вузе. Автореферат дисс...канд. пед. наук. М., 2008.

Статья публикуется впервые.

Проверено системой антиплагиат. Уникальность текста - 82 %

12.12.2013г.

подпись авторов