

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ В КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВОЙ СФЕРЕ

В.В. Смирнов

Тамбовский филиал НОУ ВПО «Российский новый университет», г. Тамбов

Ключевые слова: здоровьесберегающий досуг; культура здоровья молодежи; концепция; социально-культурные особенности; технология; факторы; этапы.

Аннотация: Рассмотрены социально-культурные особенности формирования культуры здоровья молодежи в сфере досуга. Дано определение культуры здоровья молодежи. Представлены этапы формирования культуры здоровья молодежи в сфере досуга средствами социально-культурной деятельности.

Сложность и многомерность темы исследования теоретико-методологических основ формирования культуры здоровья молодежи обусловлена структурой и особенностями различных форм досуговой деятельности. До настоящего времени здоровье рассматривалось в большей степени как медицинская, биологическая и физиологическая проблема, и не связывалось с культурной составляющей.

На наш взгляд глубина данного феномена заложена во взаимодействии различных элементов механизма оздоровления человека в процессе занятий здоровьесберегающим досугом. Внесение в существующие представления о культуре здоровья уточнения могут быть связаны не только с применением социально-культурного подхода, но также иметь большое практическое значение для оценки и выбора направлений культурно-досуговой и рекреативно-оздоровительной деятельности при формировании здорового потенциала личности.

Формирование культуры здоровья молодежи имеет ряд особенностей. Прежде всего, это процесс целенаправленный. Наибольшую эффективность обеспечивает такая его организация, при которой цель формирования культуры здоровья превращается в цель, близкую и понятную моло-

Смирнов Вадим Валерьевич – кандидат педагогических наук, доцент, заместитель директора по научно-методической работе, e-mail: vik.vadim2010@yadex.ru, Тамбовский филиал НОУ ВПО «Российский новый университет», г. Тамбов.

дому человеку. Именно единством целей и сотрудничеством участников оздоровительного процесса при их достижении характеризуется процесс формирования культуры здоровья в сфере досуга.

Процесс формирования культуры здоровья молодежи в сфере досуга многофакторный, в нем проявляются многочисленные объективные и субъективные факторы, обуславливающие своим совокупным действием процесс осознания личностью ценности своего здоровья и здоровья окружающих. Чем больше по своему направлению и содержанию совпадают влияния созданных организованно-педагогических условий при формировании культуры здоровья молодежи с объективными условиями, тем успешнее осуществляется культурно-оздоровительное формирование личности. Особенность культурно-оздоровительного процесса проявляется и в том, что деятельность педагога, организатора досуга, управляющего этим процессом, обусловлена не только объективными закономерностями, но и выражается в своеобразии личности педагога (наставника), его индивидуальности, характера, его отношения к участникам оздоровительного процесса. Сложность оздоровительного процесса состоит в том, что его результаты не так явно ощутимы и не так быстро обнаруживают себя, как, например, в процессе обучения. Между культурным оздоровлением и не оздоровлением лежит длительный период образования необходимых свойств личности. Сложность процесса формирования культуры здоровья обусловлена и тем, что он очень динамичен, подвижен и изменчив. Формирование культуры здоровья отличается длительностью, а затем поддержанием достигнутого состояния здоровья, в виде здорового образа жизни.

Одна из особенностей процесса формирования культуры здоровья молодежи в сфере досуга его непрерывность, то есть постоянные занятия оздоровительными видами досуга. Процесс сохранения и укрепления здоровья – это процесс непрерывного, систематического взаимодействия педагогов, организаторов досуга с участниками процесса оздоровления. Необходима система культурно-оздоровительного досуга, в которой процесс оздоровления не прерывается, а прокладывает «след» в сознании молодого человека, вырабатывает у него устойчивые оздоровительные навыки и привычки.

Процесс формирования социально-здоровой личности – комплексный. Комплексность в данном контексте означает единство целей, задач, содержания, форм и методов оздоровительного процесса, подчиненное идее целостности формирования физического, психического и нравственного оздоровления личности. Мы уже знаем, что формирование личностных качеств происходит не поочередно, а одновременно, в комплексе, поэтому и педагогическое воздействие должно иметь комплексный характер посредством социально-культурной деятельности. Это не исключает, что в какой-то момент приходится уделять большее внимание тем качествам, которые по уровню сформированности не соответствуют развитию других качеств. Комплексный характер культурно-воспитательного процесса требует соблюдения целого ряда важных педагогических требований, тща-

тельной организации взаимодействия между педагогами и учащейся молодежью во время проведения досуга.

Культуре здоровья присуща определенная вариативность и неопределенность результатов. В одних и тех же условиях последние могут существенно отличаться. Это обусловлено большими индивидуальными различиями среди молодых людей, их социальным опытом, отношением к своему здоровью, уровнем профессиональной подготовленности педагогов и наставников, их мастерством, умением руководить процессом культурно-досугового оздоровления молодежи.

Процесс формирования культуры здоровья имеет двусторонний характер. Его течение необычно тем, что идет в двух направлениях: от педагога к молодому человеку (прямая связь) и от молодого человека к наставнику или организатору досуга (обратная связь). Управление процессом строится, главным образом, на обратных связях, то есть на той информации, которая поступает от участников оздоровления (молодежи). Чем больше информации в распоряжении педагога, тем целесообразнее культурно-оздоровительное воздействие.

Наш анализ теоретических работ по проблемам здоровьесбережения, рекреативно-оздоровительной и досуговой деятельности, социализации личности в психологии и педагогике позволил предположить и впоследствии доказать, что духовно-нравственное содержание личности молодого человека существенным и закономерным образом влияет на специфику осознания им смысловых связей между культурно-нравственными понятиями и своим здоровьесберегающим поведением, а также на характер развития процессов своего физического и психического оздоровления.

Таким образом, вышеизложенное позволяет определить понятие «культура здоровья молодежи» как содержащее характеристики, имеющие философский, этический, психологический и педагогический смыслы.

В нашем исследовании культура здоровья молодежи определяется как сложное динамическое образование личности, выражающееся в высоком уровне морально-нравственной позиции к своему здоровью, социально-психологической устойчивости к употреблению вредных веществ, усвоению культурно-оздоровительного опыта и духовно-нравственных ценностей общества, сохранении и укреплении потенциала своего здоровья и здоровья населения посредством культурно-досуговой и рекреативно-оздоровительной деятельности.

Приведенное выше определение понятия «культура здоровья» отражает определенную здоровьесберегающую систему формирования духовно-здоровой личности в сфере досуга, позволяет развивать общественно значимые потребности, создавать условия для реализации здоровьесберегающего потенциала индивида.

Теоретическую основу исследования составила наша концепция культуры здоровья молодежи. Основная мысль нашей концепции заключается в том, что нужно менять, прежде всего, отношение молодежи к своему здоровью, через культурно-нравственные составляющие и рекреативно-

оздоровительные технологии. Мы полагаем, что содержание нравственно-смысловой сферы задает направление оздоровительного развития и влияет на формирование когнитивных, регуляторных и эмоциональных процессов личности. Тем самым, изменяя ее сознание, компонентами которого являются нравственные ценности, связанные со здоровым образом жизни, составляющие содержательную сторону культуры здоровья, а процессы саморегуляции и здоровьесбережения при занятиях досугом – процессуальную. Личностными детерминантами культуры здоровья молодого человека являются осознание того, что здоровье – это нравственная и социальная ценность, стиль, образ жизни, связанный с саморегуляцией своего здоровья здоровьесберегающим самоотношением к своей личности, изменением когнитивной стороны индивидуального менталитета в сторону гигиены здоровья, модальность нравственной установки субъекта.

Наша идея заключается в том, чтобы с помощью рекреативно-оздоровительных технологий и досуговых методов выявить скрытые неосознаваемые оздоровительные резервы организма и перевести их на осознаваемый уровень восприятия человека. Формирование культуры здоровья должно проходить поэтапно: 1 этап – *подготовительный*, в котором происходит сбор данных об общем состоянии здоровья молодого человека. Основой этого этапа является физическая составляющая, включающая уровень функционирования органов и систем организма. Главным в этом процессе являются физические упражнения и эмоционально-психологические резервы организма, обеспечивающие физическую работоспособность и адекватную адаптацию человека к социальным условиям; 2 этап – *основной*, основан на психологической составляющей, связанной с психической сферой, которая определяется мотивами, эмоциями, мыслительными и нравственно-духовными процессами, осознанием улучшения своего здоровья при занятиях здоровьесберегающим досугом. Основой его является состояние эмоционально-когнитивного комфорта, обеспечивающего умственную работоспособность и адекватное поведение человека. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социально-культурными потребностями индивида; 3 этап – *заключительный*, в котором ведущую роль играет оздоровительная составляющая, которая выражается в здоровьесберегающем поведении человека. Оно выражается в степени ценностного отношения молодого человека к своему здоровью и здоровью окружающих. Основу его составляют жизненная позиция, направленная на здоровый образ жизни (активная, пассивная, отрицательная), и социально-культурные отношения, которые определяют адекватность взаимодействия с внешней средой (биологической и социальной) и проведением свободного времени, так как большинство молодых людей начинают пробовать психоактивные вещества именно в свободное от работы или учебы время.

Исходя из изложенного выше сложилась общая теоретическая концепция исследования проблемы культуры здоровья молодежи с учетом следующих общеметодологических положений: культура здоровья субъ-

екта социально-культурной деятельности социально детерминирована, так как не может формироваться только в процессе занятий здоровьесберегающим досугом без учета педагогических, социальных и психологических факторов; развитие и становление культуры здоровья определяется характерными для данного общества типами регуляции и оздоровительных связей в социально-культурном аспекте; при исследовании данной проблемы отправным является философское положение о человеке как о совокупности всех общественных отношений; в настоящем исследовании личность молодого человека выступает как субъект рекреативно-оздоровительной деятельности, обладающий качественной способностью овладевать знаниями о своем здоровье, оздоравливать себя посредством досуговой деятельности, осознавать значимость своего здоровья в социуме; в психолого-педагогическом плане культура здоровья молодежи рассматривается как системобразующий фактор его оздоровления и самосознания, определяемый развитием способностей, способов и стратегий, обеспечивающих осознание, преодоление стереотипов личностного опыта в рекреативно-оздоровительной деятельности путем их переосмысления и реализации в культурно-досуговой деятельности; в социально-культурном плане развитие и становление индивидуальной культуры здоровья личности представляет собой существенную сторону целостного оздоровительного процесса; в структурном отношении культура здоровья молодежи определяется как составная часть общей национальной культуры, отражающая природу социально-культурной деятельности личности, его эффективность и качество.

Таким образом, исходя из вышеизложенного, можно утверждать, что структура и особенности формирования культуры здоровья молодежи в культурно-досуговой сфере являются сложным и многомерным явлением, которое может характеризоваться рядом показателей, связанных с поведением, мотиваций, ценностным отношением к своему здоровью, духовностью, глубиной осознания феномена здоровья, направленностью личности, адекватной психикой, общей культурой и др. Исходя из того что процесс формирования культуры здоровья комплексный и включает в себя, прежде всего, изменение сознания индивида как на физическом, психологическом, так и на духовно-нравственном уровнях, в нем, как уже отмечалось выше, могут проявляться значительные изменения психических качеств личности, которые связаны с волей, эмоциями, восприятием, коммуникацией, воображением и др. Особенно тогда, когда человек чувствует как происходит улучшение его здоровья (улучшается аппетит, нормализуется сон, тонизируются мышцы, повышается активность, работоспособность и многое др.), меняется его отношение к самому досугу как средству формирования положительных эмоций. Занятие досугом начинает приносить молодому человеку эмоционально-психологическое удовлетворение. Меняется его жизненная позиция в отношении здорового образа жизни, что положительно влияет на проведение им своего свободного времени вне школы или института.

Список литературы

1. Смирнов, В.В. Организационно-педагогические условия формирования культуры здоровья молодежи / В.В. Смирнов // *Вопр. соврем. науки и практики*. Ун-т им. В.И. Вернадского. – 2011. – № 4(35). – С. 404–410.

**Features of Formation of Young People's Health Culture
in the Sphere of Culture and Recreation**

V.V. Smirnov

Tambov Affiliate "Russian New University", Tambov

Key words and phrases: health-saving leisure; youth's health culture; concept; socio-cultural peculiarities; technology; factors; stages.

Abstract: The paper examines socio-cultural peculiarities of the formation of young people's health culture in the sphere of recreation. The definition of the youth's health culture is given. We present the stages of the formation of young people's health culture in the sphere of leisure through socio-cultural activities.

© В.В. Смирнов, 2012