

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СЕМЬИ СРЕДСТВАМИ РЕКРЕАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Ганьшина Г.В., Бабаева Е.В., Муравьева Ж.В., Старых Л.В.

Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, e-mail: babaeva500@gmail.com; gv_gansina@mail.ru, murav_eva@mail.ru, veractarykh@rambler.ru

В статье представлен анализ теоретических источников по проблеме формирования здорового образа жизни современной семьи средствами рекреативных технологий, а также опыт учреждений культуры и образования по разработке и реализации проектов, направленных на использование различных средств и форм рекреативных технологий для организации интересного, разнопланового оздоровительного досуга семьи, проявления активности каждого члена семьи с учетом возрастных особенностей, интересов, физических возможностей и индивидуальных предпочтений каждого. Рекреативные технологии обеспечивают непрерывное образование и духовное обогащение людей, предполагают максимальное развитие инициативы, самостоятельности человека, стимулируют социальную активность, способствуют физической и духовной реабилитации, создают оптимальные условия для творческого самовыражения, снимают физическое, психическое и интеллектуальное напряжение. Рекреационный досуг рассматривается как добровольно избираемый и осуществляемый человеком в свободное время вид деятельности, производящий восстановительный и оздоравливающий эффект, включающий социально оправданные виды занятий. Рекреационно-оздоровительная деятельность обладает большими возможностями для проявления активности человека в зависимости от возрастных особенностей, интересов, физических способностей и индивидуальных предпочтений и сориентирована на повышение культуры быта и формирование здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, организация досуга семьи, рекреативные технологии, свободное время, современная семья.

FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF MODERN FAMILIES WITH MEANS OF RECREATIVE TECHNOLOGIES

Ganshina G.V., Babaeva E.V., Myraveva Zh.V., Staryh L.V.

State University of Humanities and Technology, Orekhovo-Zuyevo, e-mail: babaeva500@gmail.com; gv_gansina@mail.ru, murav_eva@mail.ru, veractarykh@rambler.ru

The article presents the analysis of theoretical literature on the problem of formation of healthy lifestyle of the modern family means recreative technologies, as well as the experience of cultural institutions and education in the development and implementation of projects aimed at using different means and forms of recreational technologies for creating interesting, diverse health leisure family, the active participation of each family member according to age characteristics, interests, physical capabilities and individual preferences. Recreative technologies provide continuous education and spiritual enrichment of people, assume the maximum development of the initiative, man's independence, stimulate social engagement, promoting physical and spiritual rehabilitation, create optimal conditions for creative expression, relieve physical, mental and intellectual tension.

Keywords: healthy lifestyle, the organization of family leisure, recreational technology, leisure time, modern family.

Существующие сегодня тенденции в социально-экономическом, социально-демографическом и социально-культурном развитии России привели к разрушению привычного уклада жизни семьи. Важными причинами ухудшения здоровья населения на современном этапе являются нестабильное экономическое положение многочисленных регионов России, недостаточный объем медицинской помощи, отсутствие четкого и конструктивного взаимодействия федеральных и местных органов власти, лечебно-профилактических, правоохранительных, общеобразовательных учреждений и др. Тем не менее семья неизменно выполняет важнейшие функции по передаче глубинных культурных

традиций народа, придает устойчивость и позитивную направленность процессу культурного развития и воспитания подрастающего поколения.

Целью данного исследования является обоснование роли рекреативных технологий в формировании здорового образа жизни современной семьи.

Материалы и результаты исследования, их обсуждение. Происходящие на современном этапе процессы модернизации в социальной сфере нашли отражения в законодательных документах министерств здравоохранения и образования. Проведена серьезная работа по формированию нормативной базы, дающей возможность более эффективно заботиться о здоровье подрастающего поколения. 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 [12].

Разработка Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» в 2012 году стала важным этапом формирования культуры здоровья подрастающего поколения. В документе отмечается, что формирование здорового образа жизни у граждан, начиная с детского возраста, необходимо обеспечивать на основе проведения мероприятий, направленных на информирование детей и взрослых о факторах риска для здоровья, мотивацию их к ведению здорового образа жизни, создание условий для формирования культуры здоровья, включая занятия физической культурой и спортом [13].

В досуге наиболее продуктивно решаются задачи сохранения здоровья личности, так как он обеспечивает активизацию личности, пробуждение творческой инициативы на основе выбора благоприятного образа жизни и разнообразных форм отдыха. Правильно организованный досуг способствует физическому и духовному росту личности, формирует нравственные ценности и этические нормы, раскрывает и обогащает творческий потенциал человека, насыщая позитивными эмоциями и культурным богатством каждого члена семьи [3, с.28].

Наиболее актуальной в этой связи представляется проблема российской семьи как ячейки социума, от уровня культуры которой во многом зависит духовное богатство и благополучие общества, его способность формировать креативную личность информационной эпохи, готовую преодолеть социальную пассивность, демографический кризис, алкоголизм, наркоманию, утвердить в людях ценности гуманизма и толерантности; раскрыть им созидательный и эстетический потенциал общения с природой, спорта,

искусства, чтения, активного досуга [8, с. 77].

В научной литературе понятию «семья» даются различные дефиниции, однако наиболее часто отмечается, что «семью можно определить как исторически-конкретную систему взаимоотношений между супругами, между родителями и детьми, как малую социальную группу, члены которой связаны брачными или родительскими отношениями, общностью быта и взаимной моральной ответственностью, и социальная необходимость в которой обусловлена потребностью общества в физическом и духовном воспроизводстве населения» [5, с.75].

Актуальность исследования роли технологий социально-культурной деятельности в повышении культуры семейного досуга определяется серьезными проблемами, которые переживает данный социальный институт, а также креативным потенциалом социально-культурной деятельности, который лежит в основе развития педагогики досуга [10, с.165].

Все острее в России проявляются проблемы современной семьи. Дифференцированный характер интересов и потребностей «отцов» и «детей» четко просматривается в выборе форм современного досуга, который ориентирован в основном не на семью, а на отдельно взятых ее членов. Трудно решается проблема организации содержательного семейного досуга в работе образовательных и социально-культурных учреждений [11, с. 200].

Создание здоровьесберегающего пространства, формирование потребности в здоровом образе жизни и наполнение свободного времени художественной культурой, творческими видами деятельности и спортом, неминуемо требуют от работников учреждений образования и культуры разработки и реализации авторских программ и проектов по оздоровительному досугу. Высокая мотивация играет ведущую роль и имеет большое значение для всей системы педагогических средств и социально-культурных технологий, применяемых в досуговых программах [2]. Основные особенности современной социально-культурной деятельности – высокий уровень культурно-технической оснащенности, использование современных технологий и форм, методов, эстетически насыщенное пространство и высокий художественный уровень досугового процесса [6, с.112]. Особое место в системе формирования здорового образа жизни современной семьи занимают рекреативные технологии, способствующие физической и духовной реабилитации человека, максимальному развитию инициативы, самостоятельности, снимающие физическое, психическое и интеллектуальное напряжение, стимулирующие социальную активность и создающие оптимальные условия для творческого самовыражения личности. Все это позволяет рассматривать рекреативные технологии как средство формирования здорового семейного досуга и культуры быта современной семьи [7, с.87].

Представители различных наук обращаются к данной проблеме. Проблемам семьи посвящены труды А.И. Антонова, А.В. Артюхова, Б.В. Дубина, О.М. Здравомысловой, Г.Г. Силласте, А.Г. Харчева и других. Российские педагоги А.В. Баранов, Г.В. Ганьшина, О.А. Демченко, Ю.Д. Красильников, Ж.В. Муравьева, Н.Н. Ярошенко рассматривают рекреацию как важнейшее условие формирования культуры здоровья личности на современном этапе.

Семья является созидателем и создателем культурных ценностей, творцом цивилизации. Особая роль в реализации педагогической функции семьи принадлежит совместной досуговой деятельности, которая представляет собой часть свободного времени, используемую для общения, потребления ценностей духовной культуры, любительского творчества, прогулок, развлечений и других форм нерегламентированной активности, способствующей сохранению, восстановлению и развитию физического и духовного здоровья человека, его интеллектуальному совершенству [9, с.27].

Семейный досуг – это часть свободного времени, которая предполагает добровольное и совместное участие членов семьи в разнообразных видах как активной, так и пассивной деятельности, способствующей сплочению семейного коллектива. Досуг в кругу семьи направлен на формирование гармоничных детско-родительских и супружеских отношений, на генерацию, сохранение и развитие нравственных и культурных ценностей, норм, образцов поведения и развитие личности, восстановление психических и физических сил каждого члена семейного коллектива [5, с.119].

Рекреация, обладая полифункциональным разнообразием, создает широкое социально-культурное пространство для проявления творческой активности человека в соответствии с его возрастными особенностями, интересами, физическими возможностями и индивидуальными предпочтениями.

Сущность рекреативных технологий заключается в организации досуга, направленного на укрепление духовных и физических сил, восстановление психического здоровья, развитие и реализацию творческого потенциала личности [1, с.68]. Организация отдыха и развлечений должна носить развивающую направленность и быть нацеленной на повышение культурного уровня жизни личности [4, с.104].

Глубокий анализ научных источников и практического опыта организации досуга молодежи за рубежом, который во многом является идентичным, позволяет обозначить специфику только средством физического развития молодежи, но и действенным средством самореализации личности. Одним из критериев продвижения по службе рассматривается хорошая спортивная форма, специальная физическая подготовка по нормативам. Активный отдых широко пропагандируется для снятия физической и умственной перегрузки. Много путешествуя, японцы приобщают себя к природе, искусству. В стране очень много домов

творчества, разнообразных клубов, научных и культурных центров, музеев, библиотек, гражданских общественных залов, дискуссионных баров, музыкальных кафе и т.д., которые способствуют гармонизации личности, укрепляют взаимоотношения.

В Австрии приоритет в организации досуга отдаётся обучающему и воспитательному компоненту. Внешкольная работа с детьми включает совместные творческие занятия детей и родителей, давая им возможность использовать все различные виды деятельности вместе со своими детьми. Учреждения образования, культуры, спорта обеспечивают данное сотрудничество и стимулируют совместные виды деятельности членов семьи.

Рекреационная направленность деятельности Маннергеймской Лиги защиты детей и молодёжи в Финляндии содействует духовно-нравственному развитию молодежи. Главными приоритетами программы Лиги являются наличие здоровой окружающей среды, помощь семьям и детям, профилактика правонарушений. Совместные семейные программы создают чувство гордости, самоуважения у детей и взрослых. Лига придаёт большое значение созданию здоровой окружающей среды как основы здорового поколения в будущем. Такие программы способствуют мотивации молодежи к активному участию в создании нового типа экологической культуры. Основная воспитательная задача в данном направлении – побуждение детей и взрослых к помощи себе и окружающим, применяя современные средства коммуникации. Традиционное желание финской молодежи помочь другу можно выразить девизом «Помоги соседу».

В Швейцарии для развития и изменения социального общения людей, общественных структур и совершенствования условий для действий отдельных индивидов и социальных групп в целях более полной реализации потенциала разносторонних человеческих возможностей, во многих сферах социальной и культурной жизни широкое признание получила социально-культурная анимация. Целью анимации является формирование всесторонне развитой личности, возрождение этических ценностей, духовное обновление общества в целом. Анимация, стимулируя развитие коммуникативных навыков, – основы всех социальных отношений, способствует самореализации молодежи и достижению высокого уровня жизни.

Если обратиться к опыту организации семейного досуга в регионах России, то следует отметить многочисленные мероприятия Департамента образования г. Москвы по активизации работы учреждений социально-культурной сферы с семьей. В настоящее время в г. Москве, Московской области и г. Санкт-Петербурге реализуется Целевая программа «Семья – 21 век». Целевая социально значимая программа «Семья – 21 век» объединяет серию мероприятий и акций, посвященных пропаганде семейных ценностей, защите интересов детей и молодежи, поддержке социально незащищенных слоев общества,

благотворительной деятельности. Программа включает организацию и проведение тематических фестивалей и календарных праздников, социальных и благотворительных акций, соревновательных спортивных мероприятий, открытых и корпоративных елок, организацию зимних и летних аттракционных комплексов. Основными задачами программы являются создание нового образа современной семьи – активной, оптимистичной, предоставляющей каждому индивиду возможности для самореализации; забота о сохранении и укреплении здоровья семьи 21 века; организация интересного содержательного досуга; квалифицированная помощь семье в решении психологических проблем и проблем социальной адаптации.

Все мероприятия программы проходят при поддержке официальных государственных структур, общественных организаций, органов власти всех уровней. Программа реализуется на территории г. Москвы, Московской области и г. Санкт-Петербурга с 2010 года. Мероприятия программы проводятся круглогодично. В рамках программы в г. Москве, г. Санкт-Петербурге и региональных центрах России проводятся фестивали и массовые праздники, среди которых: Фестивальное движение «Ностальгия Фест», Марафон Победы «Память поколений», Фестиваль национальных культур «Содружество», Первый межгалактический фестиваль «Космо-Драйв», Фестиваль отдыха и развлечений «REST-FEST», Социальный проект для школьников «Урок здоровья», Международный фестиваль цыганской культуры «Золотая подкова», Всероссийский молодежный фестиваль «Спорт – здоровье нации», Фестиваль веселого досуга и юмора «Лицедеи, вперед!» и др.

Администрации различных регионов и областей России оказывают большое внимание молодым семьям. Так, поддержка молодых семей в Ханты-Мансийском автономном округе осуществляется согласно ст. 11 «Поддержка молодой семьи» Закона «О государственной молодежной политике Ханты-Мансийского автономного округа», окружной программы «Молодёжь Ханты-Мансийского автономного округа». В рамках реализации программы, с 2001 года проводятся обучающие семинары и конференции по проблемам молодых семей, ежегодный окружной фестиваль молодых семей «Мир, в котором мы живем». В настоящее время поддержку молодым семьям оказывают органы по делам молодёжи муниципальных образований округа, городские и районные общественные организации, клубы молодых семей, специализированные социальные службы (центры по планированию семьи, кабинеты для релаксации детей и др.). Тесное сотрудничество Комитет наладил с Государственным учреждением «Российский центр молодежной семейной политики». Сегодня в округе действуют более 20 общественных объединений, клубов молодой семьи: в городах Югорске, Урае, Пыть-Яхе, Нефтеюганске, Сургуте, Нижневартовске, Лангепасе, Радужном, Покачи, Березовском, Сургутском, Октябрьском, Нефтеюганском и Кондинском районах. Все они

работают по своим индивидуальным направлениям и программам.

С 1996 года функционирует городская общественная организация «Молодая семья», г. Нефтеюганск, проводя просветительскую и консультативную деятельность, способствуя объединению молодых семей для взаимной поддержки, решения насущных проблем, мобилизации сил за социальные права. Главная цель клуба «Молодая семья» города Пыть-Ях – оказание квалифицированной социальной, юридической, психолого-педагогической и методической помощи молодым семьям, организация их досуга. Работа клуба ведется в основном по трем направлениям – консультационная, социальная и семейный отдых. Основными задачами клуба являются укрепление семейных отношений, при необходимости коррекция внутрисемейных отношений. В г. Урае по инициативе молодых семей создано молодежное городское отделение окружной общественной организации «Молодая семья», способствующее укреплению престижа семьи в обществе, содействию трудоустройству, в решении проблем жилья, организации досуга детей и взрослых. При муниципальном учреждении «Дворец семьи» работает клуб молодых семей «Семь Я», который образован с целью создания благоприятных условий для реализации творческого потенциала семей, повышения духовного потенциала, пропаганды здорового образа жизни среди молодых семей.

Выводы. Специфика формирования здорового образа жизни семьи средствами рекреативных технологий заключается в построении досуговой деятельности на добровольной основе, выборе социально оправданных видов, средств и форм отдыха, способствующих удовлетворению потребности человеческого организма в восстановлении психического и физического здоровья, раскрытии и реализации его творческого потенциала. Это и путь его активного духовного обогащения, освоения богатого культурного наследия. В этом контексте важнейшей задачей учреждений образования и культуры становится создание благоприятных условий для укрепления физического здоровья, пропаганды здорового образа жизни, повышение качества педагогической работы в сфере организации активного отдыха современной семьи.

Список литературы

1. Ганьшина Г.В. Формирование здорового образа жизни молодежи средствами рекреативных технологий: автореферат дис. ... канд. пед. наук /Г.В. Ганьшина. – Тамбов, 2005. – 22 с.
2. Ганьшина Г.В., Бабаева Е.В., Муравьева Ж.В. Организация досуга детей с ограниченными возможностями здоровья средствами социально-культурной анимации / Г.В.

Ганьшина, Е.В. Бабаева, Ж.В. Муравьева // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6; URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=25544> (дата обращения: 18.02.2017).

3. Грибкова Г.И. Технологические основы социально-культурной деятельности: учебно-методическое пособие / Г.И. Грибкова. – М.: МГАКХиС, 2012. – 168 с.

4. Дольгирева Е.В., Портников В.И. Профессиональное развитие бакалавра социокультурной деятельности в учебной и внеаудиторной практике педагогического университета / Е.В. Дольгирева, В.И. Портников. – М.: Инновационная наука, 2015. – № 4. – С. 103-107.

5. Краткий словарь по социологии / под общ. ред. Д.М. Гвишиани, Н.И. Лапина. – М.: Политиздат, 1988. – 479 с.

6. Медведь Э.И. Эстетическое воспитание школьников в системе дополнительного образования: учебное пособие / Э.И. Медведь. – М.: МГПИ, 2012. – 134 с.

7. Муравьева Ж.В. Социально-культурные условия организации семейного досуга средствами рекреативно-оздоровительных технологий: дис. ... канд. пед. наук / Ж.В. Муравьева. – Тамбов, 2009. – 168 с.

8. Опарина Н.А. Организация досуга учащихся в условиях школы полного дня / Н.А. Опарина // Воспитание школьников. – М.: Школьная Пресса, 2015. – № 9. – С. 21-27.

9. Панова Н.Г. Педагогические основы культурно-творческой деятельности в сфере досуга: учеб. пособие / Н.Г. Панова. – М.: МГПУ, 2015. – 72 с.

10. Педагогика культуротворческого досуга / Панова Н.Г., Умеркаева С.Ш., Кайтанджян М.Г., Левина И.Д., Медведь Э.И., Грибкова Г.И., Киселева О.И., Бакланова Т.И., Опарина Н.А., Портников В.И., Ганьшина Г.В. – Москва, 2016. – 260 с.

11. Социально-культурное партнерство: вуз – музей – библиотека в условиях инновационного развития / Бакланова Т.И., Ганьшина Г.В., Грибкова Г.И., Дольгирева Е.В., Жукова Е.М., Коршунова И.В., Киселева О.И., Косибород О.Л., Медведь Э.И., Нестеренко А.В., Нестеренко Е.С., Опарина Н.А., Панова Н.Г., Портников В.И., Умеркаева С.Ш. – Москва, 2016. – 308 с.

12. Указ Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 г. № 537 «Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года» [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.rg.ru/2009/05/19/strategia-dok.html> – 13.01.2014 (дата обращения: 14.02.2017).

13. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 1 января 2012 г. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.rg.ru/2011/11/23/zdorovie-dok.html> - 12.11.2012 (дата обращения: 14.02.2017).