

конкурса является то, что молодые люди проявляют озабоченность экологическими проблемами, ищут пути их решения и несут в молодежную среду экологическую культуру».

Установившиеся в процессе подготовки и проведения конкурсов партнерские отношения УрГЭУ с указанными выше организациями развиваются и поддерживаются участием в различных экологических акциях. Например, таких, как акция «Чистые берега», инициированная ООО «Энви́ро-Хеми Гмбх» и поддержанная компанией «Русский хром», к которой присоединилось почти 300 участников Евразийского экономического форума молодежи из 40 стран мира; или посадка деревьев и очистка береговой зоны городского пруда, организованные ООО «Среднеуральский медеплавильный завод» совместно с городской администрацией Ревды, к участию в которой были привлечены представители других предприятий города, общественных организаций, школьники и просто неравнодушные жители города. Такие примеры совместных действий достойны поддержки и повсеместного распространения, поскольку они не только делают наши города чище и красивее, они формируют экологическое сознание и ответственность граждан, способствуют развитию социального партнерства.

Используемый УрГЭУ подход к образовательной деятельности совместно с бизнесом и властью является инновационным, поскольку предполагает обучение на основе практической деятельности, что обеспечивает как формирование, так и проверку сформированности ключевых практических компетенций обучающихся на различных уровнях обучения.

УДК 613.71-053.9

Рямова К.А.
ФГКОУ ВПО УрЮИ МВД России,
г. Екатеринбург
Розенфельд А.С., Овчинникова Л.В.
ФГАОУ ВПО РГППУ,
г. Екатеринбург

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЯ В ПОДДЕРЖАНИИ ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Аннотация. Проблема обусловлена необходимостью сохранения активной жизненной позиции пожилых людей ввиду вынужденных изменений их социального статуса, образа жизни, структуры жизнедеятельности, что невольно отражается на стиле общения, поведении, ценностных ориентациях. Возникает необходимость в поддержании жизненной позиции пожилого человека, сделав его активным участником развивающегося социума.

Ключевые слова: пожилой возраст, жизненная позиция, поддержка, фитнес, здоровьесбережение.

Пожилые люди современного общества составляют большой отряд потенциальных носителей общественной активности, жизненный и профессиональный опыт которых, представляет большую социальную ценность. Однако, ввиду изменений социального статуса, здоровья и образа жизни, происходит ряд изменений: в стиле общения, ценностных ориентациях, жизненных приоритетах, что невольно отражается на их жизненной позиции. Поддержание аффективно-эмоциональной сферы и сохранение конструктивной жизненной позиции пожилого человека становится одной из актуальных тем современной социальной работы и научных исследований в психологии и педагогики. Показано, что образование взрослого человека может выступать как эффективная форма адаптации к изменяющимся условиям через включение субъекта в непрерывную учебную деятельность, которая, по мнению В.Г. Осипова, должна сопровождать человека на протяжении всей его жизни [5, с. 45].

Основными социальными практиками показано, что в рамках семейной жизни, учебной, профессиональной и досуговой деятельности происходит самореализация человека. В нашем случае, ввиду возрастных ограничений у пожилых может частично, а в некоторых случаях и полностью выпадать профессионально-трудовая и образовательная сферы, а бытовая – значительно сокращаться. Именно поэтому решение проблемы самореализации людей пожилого возраста в современном социальном контексте многие авторы (Э.В. Галажинский, О.В. Орлова, Р. Фрейджер и Д. Фейдимен) видят в досуговой деятельности [2; 4; 9].

Досуговая деятельность, по мнению Э.В. Галажинского, О.В. Орловой, при определенных педагогических условиях может стать ведущей деятельностью пожилого человека, а, соответственно, и поддержать его жизненную позицию.

Таким образом, анализ данных научной литературы позволяет заключить, что специально организованная досуговая деятельность может оказаться ведущей при оказании социально-педагогиче-

ческой поддержки жизненной позиции пожилого человека. Наиболее полно эта проблема раскрыта в Федеральной целевой программе «Старшее поколение» [6]. В программе представлены меры по созданию благоприятных условий для реализации интеллектуальных и культурных потребностей, что предусматривает активное включение пожилых в социокультурную деятельность. Предусмотрено создание специальных региональных центров-клубов, многопрофильных культурно-информационных центров.

Возрождаются клубные формы организации досуговой деятельности пенсионеров в «ДК Офицеров», «ДК Железнодорожников», «ДК Урал», «ДК им. Гагарина» (данные отчета министерства культуры Свердловской области). На благотворительных началах стали функционировать общественные центры различных конфессий. Наглядным примером может служить работа благотворительного центра «Хесед», «Ротари-клуб» и т.п. [8]. Особое внимание в этих центрах уделено проблеме досуга и здоровьесбережению пожилых людей средствами фитнеса.

По мнению В.И. Ильинича, фитнес-клуб есть общественно-культурно-просветительная организация, в которой образовательный процесс направлен на формирование навыков здорового образа жизни, самообразование и развитие творческих способностей личности [3]. Соответственно, многогранность оказываемых фитнес услуг затрагивает значительную часть социальных и личностных отношений. Однако, при всех плюсах, в программных документах фитнеса отсутствует персонафикация услуг. То, что в настоящее время называется клубом, по сути своей, клубом не является, поскольку отсутствует клубная форма организации как таковая. Это единство идеологии и культуры, качества жизни и здоровья, просветительство и образование, благотворительность и др.

Мало места отведено педагогической компоненте, которая является определяющей в эффективности образовательного процесса фитнес-клуба. По мнению Г.Д. Бухаровой недостаточно внимания уделяется созданию позитивной модели развивающейся оздоровительной среды [7]. Практически никто не предлагает специально ориентированные программы для пожилых людей по их здоровьесбережению и поддержанию активной жизненной позиции. Мало внедряются инновационные разработки, направленные на поддержание аффективно-эмоциональной сферы пожилых. Практически отсутствуют разработки по интеграции межпредметных связей в фитнес-технологии, направленные на саморазвитие личности пожилого человека. Все это стало предпосылкой к поиску технологий, обеспечивающих социально-педагогическую поддержку пожилого человека в условиях фитнес-клуба. Социально-педагогическую поддержку мы понимаем как – особый вид социально-педагогической деятельности, направленный на выявление, определение и разрешение личностных и социальных проблем пожилого человека и создание условий для его позитивного самовосприятия, здоровьесбережения, самореализации в изменившихся социальных условиях.

Анализ научной литературы и психолого-педагогический мониторинг позволил нам выявить некоторые проблемы, характерные для людей пожилого возраста. Это изменение социального статуса, процесс старения, снижение адаптивно-приспособительных реакций, которые проявляются в специфике ценностно-потребностной сферы, стиле общения, восприятию окружающего мира, состоянии здоровья, социального статуса. В связи с выявленными проблемами нами были рассмотрены основные теории развития ценностно-потребностной сферы личности и содержательные теории мотивации (А. Маслоу, Д.С. Мак Клееланда, Ф. Герцберга и К. Альдерфера), которые характеризуются уровневой структурой потребностей человека, мотивируя его к деятельности и саморазвитию.

Полученные эмпирические результаты и теоретические исследования стали основой для проектной деятельности по созданию модели и методики «социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилого человека в условиях фитнес клуба».

Реализация методики осуществлялась в три этапа.

Первый – пропедевтический этап. Основные направления этого этапа – диагностическое, организационное и информационно-мотивационное. Диагностическое направление предполагает мониторинг уровня личностных качеств занимающихся, который осуществляется специалистами из разных сфер деятельности. Это педагоги, психологи, медики, социальные педагоги и фитнес-инструкторы.

Второе направление – организационное, оно обусловлено важной, отличительной особенностью новых форм досуговой деятельности пожилых людей, занимающихся в фитнес-клубе. Соответственно, были включены мероприятия по научно-методическому и техническому обеспечению деятельности фитнес-клуба.

Осуществление третьего информационно-мотивационного направления связано с целенаправленной мотивацией пожилого человека к позитивному самовосприятию в изменившихся социальных условиях. Для реализации этого направления были организованы мероприятия, включающие: беседы, тренинги, консультации, лекции, семинары, индивидуальные занятия, тематические вечера.

В рамках проекта участникам предлагалось обсудить и частично участвовать в разработке не-

которых современных технологий и элементов мероприятий по поддержанию жизненной позиции. Помимо общепринятых групповых занятий, активно внедрялись личностные и групповые формы исследовательской деятельности, диалоговые формы, арт-терапия и музыка-терапия. Применялись приемы ауторелаксации, упражнения на снижение тревожности, враждебности и повышения уровня социальной компетенции.

Каждому занимающемуся, раз в неделю, была предоставлена возможность заниматься по 30 минут индивидуально и в малой группе с психологом по программе «Психологическая коррекция и социальная адаптация».

Одной из форм работы с пожилыми людьми стали: тематические вечера, праздничные посиделки, обмен интересующей литературой, оказание разовой помощи и др. Эти организационные формы позволяют проводить социальную поддержку, не ограничиваясь территорией фитнес-клуба. Все вышеперечисленные организационные мероприятия в фитнес-клубе неизбежно сочетается с физкультурно-оздоровительной деятельностью. Она предусматривает активную коммуникацию, здоровьесберегающее образование и формирование культуры здорового образа жизни.

Следует подчеркнуть, что все три вышеперечисленных направления первого этапа методики тесно взаимосвязаны, взаимообусловлены и могут осуществляться параллельно.

Второй этап – деятельностно-поддерживающий. Основной целью данного этапа является применение полученных знаний пожилым человеком с помощью рефлексии собственных поступков.

Данный этап включал метод арт-терапии, кинотерапии, вынужденных коммуникаций. В отличие от обычных межличностных контактов, общение во время физкультурно-досуговой деятельности представляет собой ситуацию «вынужденного взаимодействия», когда человек, независимо от степени своей общительности, должен включаться в достаточно активные коммуникативные связи.

Помимо выше описанных методик широко применяли метод повторных музыкально-ритмических нагрузок, который сочетает в себе комплексы упражнений, выполняемые индивидуально, парно и в группе под музыкальное сопровождение. При этом по рекомендации фитнес-инструктора каждый участник самостоятельно составлял комплекс танцевально-ритмических упражнений на 4-8-16-32 счета под различные ритмы и темпы музыки.

Для развития рефлексии занимающимся предлагалось внести в «личную тетрадь» аналитические заметки, отражающие как положительные, так и отрицательные эффекты фитнес-занятий

Третий – стабилизационный этап предполагал: закрепление полученных знаний, умений и навыков пожилым человеком, благодаря самореализации в досуговой деятельности.

Спроектированные мероприятия этого этапа реализовывались за счет активного включения пожилого человека в досуговую деятельность фитнес-клуба. Это потребовало внедрения дополнительных мероприятий, которые поддерживали бы у пожилого человека активную жизненную позицию при решении ситуативных задач.

Решение ситуативных задач в наших исследованиях осуществлялось групповым и индивидуально-групповым методом, при этом приобретаются важные коммуникативные навыки. При их решении пожилые люди были вынуждены проявить не только внутреннюю готовность и желание поиска выхода из сложившейся ситуации, но и определенный уровень компетентности, эрудиции, соблюдения такта и корректности. Во время использования метода ситуативных задач занимающиеся знакомятся с материалом, анализируют и сопоставляют различные точки зрения, пытаются найти решение из сложившейся сложной, а порой и тупиковой ситуации.

Как пишет С.А.Аничкин, применение данного метода определяется стремлением поддержать у пожилых людей жизненную позицию, стимулируя у них интерес к самостоятельному решению задач [1, с. 82].

Таким образом, теоретические занятия совместно с решением ситуативных задач позволяют не только заинтересовать обучающихся, информировать их, систематизируя знания, но и апробировать эти знания, приобретая соответствующие умения и навыки. Используемый нами метод ситуативных задач создает необходимые предпосылки для мотивации и самореализации пожилого человека в досуговой деятельности фитнес-клуба.

Вовлекая пожилых людей в организацию социально-культурных мероприятий фитнес-клуба, мы корректно поддерживаем активность каждого субъекта в его творческом самовыражении.

После каждого макроцикла занятий (2,5-3 месяца) педагогический коллектив фитнес-клуба, делает акцент на личных достижениях занимающихся. Позитивный акцент на личные достижения каждого субъекта образовательного пространства позволяет эффективно создавать «ситуацию успеха», активизировать «зону ближайшего развития».

В результате у большинства пожилых людей занимающихся в физкультурно-оздоровительных учреждениях, достоверно повысилась мотивация к здоровому образу жизни, активно включается

рефлексивная деятельность, вырос уровень самооценки, снизился уровень тревожности, исчезли признаки депрессии и враждебности. Улучшаются коммуникативные умения, что проявляется в межличностном и личностно-групповом общении. Увеличились показатели кондиционных физических качеств. На 8% выросла аэробная производительность и устойчивость к гипоксии. У большинства исчезли признаки избыточного вегетативного обеспечения сердечной деятельности. В результате, «адаптационный потенциал» всех исследуемых компонентов «жизненной позиции» возрастает, давая возможность пожилому человеку самореализовываться, и самоактуализироваться в новых социальных условиях.

Список литературы

1. Аничкин, С.А. Очерки по истории эстетического воспитания в русской педагогике второй половины XIX – начала XX века: учеб. пособие / С.А. Аничкин; М-во образования РФ, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования «Урал. гос. пед. ун-т». – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2003. – 112с.
2. Галажинский, Э.В. Системная детерминация самореализации личности [Текст] / Э.В. Галажинский // Автореф. дисс.на соис. ученой степени д.псх.н. – Барнаул: БГПУ, 2002. – 43 с.
3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: Учебник [Текст] / В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2003. – 448с.
4. Орлова, О.В. Право и самореализация личности в гражданском обществе. [Текст] / О.В. Орлова – М.: Институт государства и права РАН, 2007. – 203 с.
5. Осипов, В.Г. Социально-философский анализ современной концепции непрерывного образования. Ереван, 1989. С. 64-68.
6. Постановление Правительства РФ от 29 января 2002г. № 70 «О федеральной целевой программе «Старшее поколение» на 2002-2015 годы».
7. Профессиональная педагогика: категория, понятия, дефиниции: Сб.науч.тр. // Отв. ред. Г.Д. Бухарова. Вып.4. Екатеринбург: Изд-во Рос.гос.проф.-пед.ун-та, 2006.– С. 571.
8. Рямова, К.А. Из практики работы общественных организаций по социальной адаптации пожилых людей / Состояние и перспективы социально-медицинской работы с ветеранами и участниками вооруженных конфликтов: М-лы 5 всероссийской научно-практической конференции 11–13 апреля 2005г. Екатеринбург / Рос. госу. проф.-пед. ун., Свердлов. обл. клин. психоневрол. госп. для вет. войн / под общ ред К.В.Кузьмина. – Екатеринбург: изд-во РГППУ, 2005. С.187–189.
9. Фрейджер, Р. Личность: теории, эксперименты, упражнения [Текст] / Р. Фрейджер, Д. Фейдимен – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 864 с.

УДК 373.3:373.17

Салфетова А.А., Серова Э.В.
МБОУ СОШ №64,
г. Нижний Тагил

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ. ПРОБЛЕМЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ

Аннотация. В данной статье раскрывается понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии». Рассматривается вопрос организации учебно-воспитательного процесса с точки зрения сохранения здоровья обучающихся и формирования здоровьесберегающей компетентности учителя.

Ключевые слова: здоровьесберегающие образовательные технологии, принципы здоровьесберегающих технологий, здоровьесберегающая компетентность учителя.

Использованию здоровьесберегающих образовательных технологий в начальной школе уделяется в настоящее время большое значение [1; 4; 5; 6; 8].

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как совокупность тех принципов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения [5; 6].

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:

1. Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса.

2. Творческий характер образовательного процесса.