

Ананьев Андрей Сергеевич

Санкт-Петербург

ГБОУ ДОД Дом Детского Творчества Центрального района «Фонтанка-32»

Педагог дополнительного образования, методист

Стаж работы: 16 лет, высшая квалификационная категория

«МАЙСКИЙ ПОХОД» КАК МОДЕЛЬ СИСТЕМНОГО ПОДХОДА К ФОРМИРОВАНИЮ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ

Аннотация

Разрабатываемая в рамках опытно-экспериментальной работы модель системного подхода к формированию ценностей здоровья находит свое отражение в подготовке и проведении четырехдневного «Майского похода». В статье предложено краткое описание концепции здоровья, взятой автором за основу, изложена форма, структура и содержание похода, обозначены направления работы площадки с целью обеспечить трансляцию педагогического опыта работы педагогов туристского отдела.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, детско-оздоровительный туризм, разностороннее развитие подростка, цветок потенциалов, системный подход

На базе ДДТ «Фонтанка-32» реализуется опытно-экспериментальная площадка по теме: «Системный подход к формированию ценностей здорового образа жизни старших подростков (на примере детско-юношеского туризма)». Уже многие годы все педагоги туристского отдела ДДТ, проводя туристско-краеведческие и спортивные путешествия, организуя массовые туристско-спортивные мероприятия для учащихся ОУ Центрального района, занимаясь со своими воспитанниками в течение всего учебного года по программам «Младшие инструктора туризма» и «Спортивный туризм», ставят перед собой основной задачей воспитание в подростках ценностей здорового образа жизни.

Что мы понимаем под ценностями здоровья?

В литературе описаны две основные модели здоровья: адаптационная и антропоцентрическая (3). Адаптационная модель рассматривает здоровье как успешную адаптацию и всестороннюю гармонизацию отношений субъекта с окружающим миром. В этой модели рассматриваются два аспекта адаптации – биологический (приспособление человека к окружающей природной среде) и социальный (всесторонняя социализация личности), где нормальность – соответствие определенным нормам, устоявшимся в рамках

конкретной культуры. Так, подростки считают нормой то, что принято в семье и обществе: переедать, выпивать «по праздникам» и вести малоподвижный образ жизни.

В основе антропоцентрического эталона лежит представление о высшем (духовном) предназначении человека, предполагается наличие внутренней связи между личностным ростом и здоровьем, которое понимается как развитие, изменение, стремление к наиболее полному соответствию своему предназначению. Эта модель базируется на таких характеристиках как: смысл и полнота жизни, идентичность, подлинность, самореализация, личностный рост.

Работая с подростками, мы опираемся на антропоцентрическую модель здоровья. Подключая ребят к подготовке спортивных походов, развивая в них ответственность и самостоятельность, создавая внутри туристской группы атмосферу психологической безопасности и смысловой наполненности, мы стараемся способствовать раскрытию их талантов и самореализации.

Как воспитывать ценность здорового образа жизни?

Ценность здоровья проявляется в том, как человек относится к своему здоровью. Выделяют три основных компонента: когнитивный, эмоциональный и поведенческий (4).

Когнитивный компонент – знания человека о своем здоровье, о его роли в жизни, знание основных факторов, укрепляющих и повреждающих здоровье.

Эмоциональный компонент – отражает переживания и чувства человека, связанные с состоянием здоровья, а также особенности эмоционального состояния, возникающие из-за ухудшения физического или психического самочувствия человека.

Поведенческий компонент – актуализация деятельности человека по сохранению здоровья.

Таким образом, чтобы воспитывать ценность здорового образа жизни в подрастающем поколении, необходимо системно воздействовать сразу на все три компонента. Предлагать подросткам ликбез по основным проблемам человеческого бытия, изучать влияние на здоровье экологических, социальных и экономических факторов (5). Погружать молодежь в систему здоровых отношений, приобщать к регулярным систематическим тренировкам, чтобы в эмоциональном опыте переживаний было как можно больше состояний здоровья: от мышечной нагрузки и оздоровительного бега до развивающего и обогащающего общения. Прививать ребятам привычку заботиться о своем здоровье: грамотно накапливать и расходовать эмоциональные и физические силы, чутко прислушиваться к своему состоянию, уметь влиять на свое самочувствие, правильно и сбалансированно питаться.

Как выглядит модель здорового человека, на которую мы опираемся?

Здоровый человек гармонично развит. В. А. Ананьев описал здоровую личность в своей модели «Цветок потенциалов» (1, 2). В образе цветка он отразил разные аспекты душевного, телесного и социального здоровья:

1. Потенциал разума (интеллектуальный аспект здоровья)

Способность развивать и использовать интеллект; умение приобретать объективные знания и воплощать их в жизнь, не страдать от собственных знаний, а совершенствоваться.

2. Потенциал воли (личностный аспект здоровья)

Способность к самореализации; умение ставить цели и достигать их, выбирая адекватные средства. Воля помогает раскрытию любого потенциала.

3. Потенциал чувств (эмоциональный аспект здоровья)

К данному потенциалу относят способности к осознанию, пониманию, управлению эмоциями.

4. Потенциал тела (физический аспект здоровья)

Способность «осознавать» собственную телесность как свойство личности. Телесное здоровье – это не просто отсутствие болезней, а обладание умением «слышать» едва уловимые сигналы (визуальные, слуховые, тактильные, обонятельные, вкусовые) и использовать эту способность для повышения уровня культуры питания, занятий спортом, уровня удовольствия от телесных ощущений.

5. Общественный потенциал (социальный аспект здоровья)

Социальная компетентность - это способность человека оптимально адаптироваться к социальным условиям; стремление повышать уровень культуры общения, обретения чувства принадлежности ко всему человечеству.

6. Креативный потенциал (творческий аспект здоровья)

Способность человека к созидающей активности, умение творчески самовыражаться через искусство, развитие в себе творческой гибкости в адаптации к миру.

7. Духовный потенциал (духовный аспект здоровья)

Духовная компетентность – это способность воплощать высшие ценности в жизнь. У подростков мечты о постижении смысла жизни расходятся с ежедневной реальностью: уроками, требованиями родителей. В туристском путешествии подростки постигают высшие ценности на практике, затем созидают их, становясь активным помощником педагога – младшим инструктором детско-юношеского туризма.

Во всех сферах педагогической практики от содержания занятий в городе до разработки маршрутов категорийных походов педагоги туристского отдела стремятся развивать в своих воспитанниках все вышеперечисленные потенциалы. Для подростков туристская группа становится той живительной средой, где созданы условия, в которых они

могут пережить состояния добра, любви, справедливости, чтобы в будущем описать на этот ценный опыт.

В чем заключается системность нашего подхода?

Системный подход в педагогике является хорошей методологической основой для описания педагогической системы. Чтобы его применить, необходимо рассмотреть составляющие целостной системы, их иерархические связи и структуру. В данном случае под целостной системой мы будем понимать «Майский поход» и далее рассмотрим его компоненты и их взаимосвязи. Одной из самых важных целей похода нам представляется то, что вся педагогическая система: формат и содержание похода, его участники и руководители, их взаимодействие и взаимовлияние – работает на трансляцию младшим учащимся ценности здоровья и здорового образа жизни.

«Майский поход» как модель здорового общества

«Майский поход» традиционно проводится с 2013 года в начале мая. Последние два года он проходил на территории ДОЛ «Заря». В прошлом мае в нем приняло участие 120 школьников. Участники и руководители похода на 4 дня становятся одной большой группой, жизнь которой течет по единым правилам и четко структурирована по времени. Как любой другой собранный на непродолжительное время коллектив, группа за эти дни проходит несколько этапов. Этап встречи, знакомства и принятия общих для всех правил и норм поведения (первый день). Этап совместной деятельности, участие во всех элементах программы похода (второй и третий день). И заключительный этап – подведение итогов, эмоциональная обратная связь и расставание.

Этот поход в первую очередь ориентирован на подростков, только начавших заниматься по программам туристского отдела. Поэтому его в полной мере можно считать приобщающим новичков к ценностям здоровья и здорового образа жизни. Он создан таким образом, чтобы с одной стороны погрузить учащихся первого года обучения в разнородно насыщенную образовательную среду, а с другой – дать возможность уже опытным воспитанникам туристских коллективов побыть в роли младших инструкторов туризма.

Идея похода для подростков озвучивается так: «С интересом по жизни!» Фактически же, их интерес в походе подогревается при помощи уже описанной выше актуализации всех личностных потенциалов (см. «Цветок потенциалов»). С увлечением включаясь в разнообразные мероприятия внутри похода, они, так или иначе, развивают все аспекты своего здоровья, активно приобщаясь к здоровому образу жизни. Ведь здоровым человек не может стать без здорового общества. «Майский поход» - уникальное мероприятие, которое моделирует обогащенную ценностью здоровья природно-социально-педагогическую среду.

Расписание жизни в «Майском походе»

В первый день помимо неизбежных транспортно-хозяйственно-бытовых дел проводится процедура «Открытия похода». Все участники похода: педагоги, их коллеги и гости, родители и воспитанники – собираются в актовом зале. После небольшой психологической разминки, ритуала знакомства с повязыванием друг другу разноцветных веревочек происходит творческое представление коллективов учащихся и озвучивание основных правил жизни всех участников группы. Тут надо сказать, что правила целиком принимаются благодаря тому, что среди участников достаточно много ребят второго и более года обучения, которые транслируют хорошие традиции своим младшим товарищам.

Два последующих дня проходят похожим образом. Обязательная утренняя зарядка на теннисном корте у корпусов проводится в любую погоду. Далее, после завтрака и до обеда, с небольшим перерывом на полдник все воспитанники, разделенные на команды по 8-10 человек, под руководством педагогов, а также команды гостей и родителей участвуют в активной дневной программе, состоящей из комплекса туристско-спортивных состязаний: малый и большой скалодром, боулдеринговый зал, велосипедная дорожка, веревочная дистанция, ориентирование по базе и в лабиринте, задания на сплочение команды, фотокросс, туристские навыки, лазертаг и др. Обычно заданий так много, что даже очень подготовленные команды не успевают везде принять участие за два отведенных дня.

После обеда все воспитанники и их родители распределяются уже по иным подгруппам, чтобы принять участие в творческих лабораториях и мастер-классах. Перед каждым очередным «Майским походом» педагоги туристского отдела коллегиально решают и договариваются о содержании этих послеобеденных занятий. Вот несколько тем, предложенных в 2014 и 2015 году: «Основы психологических знаний», «Основы ТРИЗ», «Развитие креативности», «Курс играющих фасилитаторов», «Теория музыки», «Аллея славы» (лаборатория рисования), «Азы театрального искусства», «Искусство видеть», «Психологическое сопровождение», «Курс супергероев», «Игры разума», «Следствие ведут колобки», «Динамика движения группы».

Каждая творческая лаборатория или мастер-класс адресованы воспитанникам определенного года обучения и способствуют развитию того или иного потенциала их личности. На этих занятиях ребята узнают что-то новое о себе, окружающем мире, других людях. Они получают ценный опыт, переживая состояния вдохновения, увлеченности и радости от совместной деятельности. Особенно ценной для них является возможность побывать на занятиях разных педагогов, это обогащает и формирует у подростка способность смотреть на мир с разных точек зрения.

Вечером после ужина во второй и в третий день проводится кино-клуб. Вместе с подростками мы не просто смотрим интересные фильмы, но и пробуем размышлять над

вопросами, которыми задавались герои фильмов. Так, в двух прошедших в 2014 и в 2015 годах «Майских походах» мы посмотрели с ребятами следующие фильмы: «Трасса 60», «Заплати вперед», «Общество мертвых поэтов», «100 дней после детства».

В последний день похода проводится общая встреча «Закрытие похода». Все участники, как и в первый день, собираются в актовом зале. Основной задачей этой встречи является не столько завершение похода и подведение итогов, сколько предложение и пожелание всем продолжать вести здоровый образ жизни, сохранять и приумножать свое здоровье, укреплять отношения с близкими людьми и быть всегда заинтересованными и непоседливыми.

«Майский поход» как педагогическая система

Педагогическая система похода состоит из следующих элементов:

1. Воспитанники педагогов туристского отдела: учащиеся первого года обучения (группа «Альфа»), учащиеся второго года обучения (группа «Бета»), старшие более опытные участники (группа «Гамма»). Чем старше ребята, тем богаче их опыт переживаний, тем более он наполнен ценностями здоровья. Они с радостью знакомятся и общаются с новыми людьми, могут испытывать азарт как от физической нагрузки, так и от сложных интеллектуальных действий. Опытные, прошедшие не один категорийный поход, подростки с большей легкостью могут преодолевать трудности, справляться с усталостью, управлять своим эмоциональным состоянием. Своим примером естественным образом они влияют на то, что их младшие товарищи постепенно перенимают здоровые модели поведения.

2. Педагогический коллектив туристского отдела – это 17 педагогов дополнительного образования с большим опытом работы. Они берут на себя всю основную нагрузку по организации и проведению похода. Содержание и качество похода во многом зависит от их интересов и проявления конкретной инициативы.

3. Друзья, коллеги и приглашенные гости – это особая часть группы. В нее входят приглашенные инструктора для обеспечения безопасности на таких «туристских станциях» как: «Скалодром», «Веревочная дистанция», «Боулдеринг». Коллеги – педагоги из других ОУ по одиночке или со своими воспитанниками. Наши выпускники – самые отзывчивые участники похода, готовые взяться за любое дело, где требуется помощь: от раздачи еды в столовой до организации «туристских станций». А также это творческие люди, с которыми мы дружим. С ними приятно делать общее дело, петь песни у костра.

4. Родители воспитанников. «Майский поход» помимо своей основной цели быть для учащихся первого года обучения эталоном здорового общества, также позиционируется в календарном плане туристского отдела, как мероприятие, в котором могут принять участие родители воспитанников. Они наравне со всеми прочими членами группы могут принимать

участие в активной туристской части похода, делать вместе со своими детьми утреннюю зарядку, быть активными на творческих вечерах и кино-клубе. После обеда во второй и третий день для них проводится специальное занятие: «Родительский класс». Это развивающий семинар-тренинг, помогающий им лучше понять своих уже подросших детей и наладить с ними отношения.

Особенностью структуры и одним из основных педагогических принципов именно «Майского похода» является максимальное пересечение участников похода друг с другом. В течение дня подросток может побывать в нескольких подгруппах: со всей группой во время открытия и закрытия похода, в столовой и на утренней зарядке; в разновозрастной команде, принимая участие в активной туристской программе в первой половине дня; среди своих сверстников с ребятами из других ОУ на творческих лабораториях и мастер-классах; в игровой комнате в свободное время; вечером после отбоя и до подъема в своей спальняной комнате. Благодаря такому обильному пересечению с большим количеством людей за короткое время и тому, что среди участников группы много тех, кто осознанно и активно передает здоровые традиции у всех, включая новичков, к концу похода появляется «чувство группы». Это признак того, что ценности были именно пережиты участниками, а не преподаны им.

В рамках ОЭР нам еще предстоит подробно описать содержательные аспекты такой педагогической системы, которая бы с большим успехом воспитывала в подростках ценности здоровья и здорового образа жизни. Необходимо содержательно изложить программы творческих лабораторий и мастер-классов, показать их влияние на формирование представлений о гармонично развитой личности, оценить степень эмоционального переживания участников и конкретизировать модель здорового коллектива, создаваемого педагогами в походе. Все это задачи по созданию инновационного продукта. Тем не менее, опыт трехлетнего проведения «Майского похода» показывает, что нами найдены наиболее эффективные образовательные технологии, методы и приемы педагогической работы.

Список литературы:

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. СПб., БПА.,1998.
2. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья: Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. — СПб., 2007
3. Васильева О. С. Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека М. 2001.
4. Психология здоровья под ред. Никифорова Г. С. Питер 2003.
5. Фромм Э. Здоровое общество // Мужчина и женщина М. 1998