

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»**

На правах рукописи

Белькова Мария Владимировна

**Взаимодействие учреждений культуры и фитнес-клубов в
процессе воспитания здорового образа жизни молодежи:
деятельностный подход**

13.00.05 – теория и методика социально-культурной деятельности

Диссертация
на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Научный руководитель:
доктор педагогических
наук, профессор
Паршиков Н.А.

Москва

2017

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов в процессе воспитания здорового образа жизни	15
1.1. Понятие «воспитание здорового образа жизни молодежи» в контексте социальных вызовов и проблем: теоретический анализ	15
1.2. Методологические основы воспитания здорового образа жизни молодежи в учреждениях культуры и фитнес-клубах	35
1.3. Концепция взаимодействия учреждений культуры и фитнес клубов в процессе воспитания здорового образа жизни у молодежи на основе деятельностного подхода	53
Глава 2 Деятельностный подход к воспитанию здорового образа жизни у молодежи в учреждениях культуры и фитнес-клубах	76
2.1. Диагностика процесса взаимодействия деятельности учреждений культуры и фитнес клубов по воспитанию здорового образа жизни у молодежи на основе деятельностного подхода	76
2.2. Педагогическая модель взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов в процессе воспитания здорового образа жизни на основе деятельностного подхода	101
2.3. Интеграция деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов в воспитании здорового образа жизни молодежи в процессе взаимодействия на основе деятельностного подхода	124
Заключение	147
Список использованной литературы	153
Приложение	174

Введение

Актуальность темы исследования обусловлена необходимостью обеспечения здорового образа жизни молодежи на основе взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов. Ведение молодёжью здорового образа жизни объективно происходит в цивилизованных обществах, ибо здоровый образ жизни молодежи есть признак социального прогресса. Для того, чтобы эффективно обеспечить данный процесс, важно не только объективно высокое качество жизни молодежи, но и устойчивые темпы экономического развития общества.

Исследования, проведенные в различных науках показывают, что проблемы здорового образа жизни молодёжи выходят далеко за границы здравоохранения.

Молодежь – это та возрастная категория населения, которая имеет устойчивые личностно-психологические характеристики, опыт социальных практик и т.д., одновременно с этим, она испытывает острую потребность в следовании модным общественным тенденциям. Зачастую молодёжь стремится подражать и некритично относится ко многим негативным тенденциям, факторам и условиям своей жизни. В результате воспитание здорового образа жизни в молодом возрасте оказывается более сложной задачей, чем аналогичные задачи, ориентированные на детей и подростков. Поэтому необходим новый подход к изменению способов социально-культурного взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов в процессе воспитания здорового образа жизни молодёжи на основе деятельности подхода.

В настоящее время среди современной российской молодежи все больше распространение приобретают вредные привычки – курение и употребление алкоголя, применение электронных имитаторов курения, переизбыток, неподвижный образ жизни, свыше 68% молодых людей, рассчитывая на крепость своего здоровья за счет возраста, элементарно не

хотят заниматься никакими видами физической культуры, не соблюдают режим сна и отдыха, а при заболеваниях занимаются самолечением, то есть применением всевозможных неподтвержденных технологий лечения и оздоровления.

В настоящее время в нашей стране не существует никакой специализированной административной структуры, которая бы полностью взяла бы на себя заботу, ответственность за воспитание здорового образа жизни молодежи, при том, что общеобразовательная школа, ВУЗы, спортивные организации, медицинские учреждения и иные структуры, на которые возложены функции оздоровления молодежи, работают в автономном режиме и не способны научно обосновать взаимодействие с другими организациями для более эффективного воздействия на образ жизни молодежи.

Это свидетельствует о том, что в нашем обществе отсутствует системное воспитание здорового образа жизни молодежи, в чём существует потребность общества и государства.

Поэтому особую актуальность приобретает проблема взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов по разработке общекультурных и специальных программ, создания организационно-педагогических условий и обучающих технологий воспитания здорового образа жизни молодёжи на основе деятельностного подхода.

Новые требования общества при рассмотрении данной проблемы с позиций деятельностного подхода объясняются не только особенностями современной молодежи и состоянием социально-экономического развития страны, но и конкретной социально-культурной ситуацией.

Это при том, что деятельность учреждений культуры и фитнес-клубов как организационных структур является наиболее интересной и мотивированной среди всех других. Учреждения культуры и фитнес-клубы ставили уже привычным пространством-временем самомотивированных оздоровительных занятий, которые способны значительно расширить свое

влияние за счет тесного взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов в воспитании здорового образа жизни молодежи. И здесь в качестве эффективного методологического основания адекватным, на наш взгляд, может быть деятельностный подход, что и определяет **актуальность** темы настоящей диссертации.

Степень научной разработанности проблемы исследования.

Проблемы воспитания здорового образа жизни молодежи посвящены исследования таких ученых, как Ш.А. Амонашвили, В.А. Ананьев, Н.П. Абаскалова, М.М. Безруких, О.И. Вапнярская, П.А. Виноградов, Г.В. Ганьшина, А.В.Гурвич, А.П. Дутанин, Г. Л. Драндров, В.И. Жолдак, М.И. Золотов, В. Н. Ирхин, А.В.Иваненко, В.И. Ильинич, М. Н. Кудяшев, Н. Х. Кудяшев, А. Г. Маджуга, А.В. Холодкова и многих других.

Рассматривая проблему воспитания здорового образа жизни молодежи, невозможно не опираться и на работы классиков педагогики и психологии: Н.В. Бордовской, Л.А. Головей, А.И. Донцова, Ю.П. Зинченко, А.С. Макаренко, А.Н. Леонтьева, А.Маслоу, Д.И. Фельдштейна, И.С. Якиманской и т.д., создавших общетеоретический фундамент современных педагогических исследований данной проблематики.

Вопросы организационно-педагогических условий воспитательного процесса, применения в нем технологий культурно-досуговой деятельности, роли учреждений культуры в воспитании рассматривают такие современных отечественные специалисты, как А.Ю. Бутов, И.В. Дубровина, А.Д. Жарков, В.П. Подвойский, А.И. Лучанкин, А.А. Сняцкий, В.С. Садовская, В.Д. Семенов и многие другие ученые, создавшие комплекс представлений о специфике и перспективах совершенствования культурно-воспитательного процесса в современных российских условиях.

Роль учреждений спорта, и в частности, фитнес-клубов в развитии валеологической культуры населения освещалась в исследованиях таких авторов, как В.Е. Борилкевич, Н.Н. Буйнова, К.Д. Волков, В.И. Григорьев, А.В. Гурвич, А.Г. Макаров, М.И. Балтрунас, А.Л. Дерябина, Д.Г.

Калашников, М.А. Кингисеппи, О.Н. Крюкова, Т.С. Лисицкая, В.С. Макеева, А.Д. Куницин, В.В. Вучева и многих других, сформировавших многоаспектное представление о роли подобных организаций в деле укрепления общественного здоровья.

В целом, можно утверждать, что существует достаточный массив источников для раскрытия заявленной темы при том, что ни одно из предшествующих исследований не выполнено непосредственно по профилю настоящей работы. В контексте проблемы здорового образа жизни молодежи написаны свои труды таких ученых, как В.К. Бальсевич, В.А.Булкин, М.Я. Виленский, В.М. Выдрин, Ю.А. Гагин, Г.М. Грузных, Е.П. Ильин, Л.Б. Кофман, Л.И. Лубышева, В.В. Лукьяненко, В.И. Лях, Л.П. Матвеев, В.И. Столяров и др.

Объект исследования – процесс воспитания здорового образа жизни молодежи.

Предмет исследования – процесс взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов по воспитанию здорового образа жизни молодежи на основе деятельного подхода.

Цель исследования – разработка теоретических оснований процесса воспитания здорового образа жизни молодежи в условиях взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов на основе принципов деятельностного подхода и реализация их в практической деятельности.

Проблемное поле данного исследования связано с существующими **противоречиями** между:

– потребностями нашей молодежи в здоровом образе жизни и недостаточной теоретической разработанностью педагогического обеспечения этого процесса в учреждениях культуры и фитнес клубов;

– потребностью в научно-методическом обеспечении организационно-педагогических условий и смыслового содержания, необходимых для воспитания здорового образа жизни у молодежи, и недостаточной разработанностью соответствующей теоретической базы по организации

целенаправленного социально-культурного процесса в данном ключе;

- возрастающими требованиями к взаимодействию учреждений культуры и фитнес клубов в процессе воспитания здорового образа жизни у молодежи и низким уровнем деятельности специалистов и их актива в данном направлении, которое характеризуется еще и непониманием значения деятельностного подхода в этом процессе.

Вышеизложенные противоречия актуализируют проблему исследования, которая состоит в необходимости разработки теоретико-технологических основ воспитания здорового образа жизни у молодежи в процессе взаимодействия на основе методологии деятельностного подхода.

Поскольку проблема в данном аспекте не получила достаточной педагогической проработки, это позволило сформулировать тему исследования: «Взаимодействие учреждений культуры и фитнес-клубов в процессе воспитания здорового образа жизни молодежи: деятельностный подход».

Для этого в диссертации ставятся и решаются следующие **задачи**:

- Осуществить теоретический анализ понятия «воспитание здорового образа жизни молодежи» в контексте социальных вызовов и отсутствия опыта сотрудничества учреждений культуры и фитнес клубов;
- Раскрыть методологию данного исследования по воспитанию здорового образа жизни у молодежи в учреждениях культуры и фитнес-клубах;
- разработать концепцию взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов в процессе воспитания здорового образа жизни молодежи на основе деятельностного подхода;
- осуществить диагностику процесса взаимодействия учреждений культуры и фитнес клубов по воспитанию здорового образа жизни на основе деятельностного подхода;

- создать педагогическую модель взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов по воспитанию здорового образа жизни молодежи на основе деятельностного подхода;

- выявить и апробировать пути интеграции деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов по воспитанию здорового образа жизни молодежи на основе деятельностного подхода.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что процесс взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов по воспитанию здорового образа жизни молодежи будет более эффективным, если осуществлять его при выполнении следующих условий:

- внедрения специально разработанной педагогической модели, построенной на принципах деятельностного подхода;

- научно-методического обеспечения процесса взаимодействия учреждения культуры и фитнес-клубов по воспитанию здорового образа жизни у молодёжи на основе принципов деятельного подхода;

- создание оптимальных организационно-педагогические условия, обеспечивающих эффективность применения педагогической модели, которые ориентируют на реализацию автономных потенциалов учреждений культуры и фитнес-клубов, и их умножения в случае их взаимодействия.

Методологической основой исследования являются:

- принципы логики и общенаучные подходы – системный, деятельностный, ресурсный, функциональный и т.д.

- труды отечественных и зарубежных педагогов, психологов и философов (Ш.А. Амонашвили, А.Г. Асмолов, О.В. Богданова, И.А. Зимняя, Т.Ф. Курдюмова, А.Н. Леонтьев, В.В. Сериков, В.Д. Шадриков, Д.И. Фельдштейн, И.С. Якиманская, и др.);

- специализированные исследования по развитию технологий физического воспитания, валеологической культуры и ведению здорового образа жизни (М.М. Безруких, М.И. Балтрунас, П.А. Виноградов, Г.В.

Ганьшина, А.В. Гуревич, М.И. Дерябина, А.П.Дутанин, В.И. Жолдак, М.И. Золотов, В.Н. Ирхин, Д.Г. Калашников, А.Г. Макаров, А.Г.Маджуга и др.);

Теоретическую основу исследования составили: теории формирования здоровья с учетом психофизиологических особенностей личности в учебно-воспитательном процессе (Н.А. Агаджанян, Ю.А. Александровский, М.М. Безруких, А.П. Берсеньева, В.М. Бехтерев, П.П. Блонский, Я.А. Коменский, П.Ф. Лесгафт, Дж. Локк, М. Монтессори, И.Г. Песталоцци, Н.И. Пирогов, Ж.Ж. Руссо, В.А. Сухомлинский, К.Д. Ушинский и др.); теории саногенного мышления и рефлексии (Ю.М. Орлов, Н.Д. Творогова, Т.Н. Васильев)

Методы исследования: анализ научной и научно-методической литературы по проблеме диссертационного исследования, систематизация, классификация материала, наблюдение, опросы, анкетирование, беседы, педагогическое моделирование, эксперимент, методы статистической обработки данных.

Экспериментальными базами исследования стали Муниципальное бюджетное учреждение культуры «Орловский городской центр культуры»; Муниципальное автономное учреждение культуры «Культурно-досуговый центр «Металлург»» города Орла. Контрольные базы: Орловский областной центр народного творчества; Государственное учреждение культуры «Дворец культуры Железнодорожников».

Экспериментальными базами среди фитнес-клубов стали: Центр красоты и спорта Reforma – фит-fitness; Фитнес-клуб Fitness Enerdgy.

Контрольными стали: Фитнес-клуб «Азбука тела»; фитнес-клуб «Фитнес-Максимум»

В педагогическом эксперименте приняли участие 78 представителей молодого поколения, в том числе – 40 участников экспериментальной группы и 38 участников контрольной группы во возрасте от 18 до 25. В предварительном опросе, характеризующем общее состояние сформированности здорового образа жизни молодежи, принято участие 304 молодых человека и подростка в возрасте от 15 до 25 лет.

Этапы исследования. Исследование длилось более пяти лет и проводилось в три этапа:

I этап - аналитическо-поисковый (2010 гг.). На первом этапе проводился анализ философской, психолого-педагогической литературы по проблемам воспитания здорового образа жизни молодежи. Изучались теоретико-методологические подходы к реализации современных технологий воспитания здорового образа жизни молодежи. Была определена цель исследования, разработан понятийный и научный аппараты, программа исследования.

II этап - опытно-экспериментальный (конец 2011 – 2016 гг.). На втором этапе изучалось состояние процесса и результатов воспитания здорового образа жизни молодежи разных возрастных подгрупп и родов занятий. Были проанализированы современные исследования по проблемам воспитания здорового образа жизни молодежи. Был проведен констатирующий эксперимент, выявляющий оценку качества воспитания здорового образа жизни молодежи, и разработана программа формирующего эксперимента, происходило конструирование и апробация в экспериментальных условиях модели процесса воспитания здорового образа жизни молодежи средствами взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов. Был разработан и апробирован комплекс программ воспитания здорового образа жизни молодежи в условиях взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов на основе принципов деятельностного подхода.

Была создана система методологических и методических приемов воспитания здорового образа жизни молодежи в условиях взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов.

III этап - завершающий (2016 гг.). На третьем этапе было произведено обобщение результатов теоретического исследования и экспериментальной работы, определение организационно-методических условий результативности воспитания здорового образа жизни молодежи в

условиях взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов на основе принципов деятельностного подхода; уточнение основных теоретических положений. Было осуществлено оформление материалов исследования.

Обоснованность и достоверность результатов исследования подтверждаются использованием исключительно проверенных на практике данных экспериментальной работы, опорой на теоретические положения ведущих отечественных ученых и на методическую литературу по теме исследования. Данная диссертация обобщает и включает в себя доказательные данные в области педагогики, возрастной психологии, не противоречит ведущим педагогическим и психологическим концепциям, дополняя и развивая их.

Достоверность результатов исследования подтверждается актами о внедрении.

Апробация результатов исследования осуществлялась путем публикации научных работ по теме исследования, в процессе выступлений на международных и всероссийских научных конференциях, семинарах и форумах. Основные положения, результаты исследования и выводы по диссертации также были апробированы в ФГБОУ ВО «Московский государственный институт культуры».

Научная новизна исследования состоит в том, что в нем:

- впервые обобщены педагогические концепции воспитания здорового образа жизни молодежи в учреждении культуры и фитнес-клубов применительно к современным задачам развития валеологической культуры данной возрастной группы населения;

- доказано, что для обеспечения эффективности воспитания здорового образа жизни молодежи необходимо координировать действия всех организаций, способных оказать конструктивное педагогическое влияние на данную возрастную категорию, и в частности, создавать совместные программы силами специалистов учреждений культуры и фитнес-клубов и их широкого актива;

- сформирована педагогическая модель воспитания здорового образа жизни молодежи в условиях взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов, основанная на применении принципов деятельностного подхода;

- определены социально-психологические параметры эффективности процесса воспитания здорового образа жизни молодежи, связанные с развитием самомотивации молодежи в процессе культурно-досуговой и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- выявлена эффективность индивидуализированных оздоровительных программ, основанных на оценке и учете личностных ценностей здорового образа жизни молодежи;

- сформирована программная структура педагогического воздействия учреждений культуры и фитнес-клубов по воспитанию здорового образа жизни молодежи в процессе реализации совместных культурно-оздоровительных программ.

Теоретическая значимость исследования заключается в следующем:

- в диссертации уточнено понятие «воспитание здорового образа жизни молодежи в условиях взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов»;

- обобщены теоретические подходы педагогики и смежных научных дисциплин в воспитании здорового образа жизни молодежи в современных российских условиях;

- теоретически доказана необходимость координации действий учреждений культуры и фитнес-клубов в процессе воспитания здорового образа жизни молодежи;

- доказана эффективность деятельностного подхода как ведущего методологического основания процесса воспитания здорового образа жизни молодежи в условиях взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов;

- теоретически обоснована деятельностная педагогическая модель процесса воспитания здорового образа жизни молодежи в условиях взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов;

- определены условия эффективности процесса воспитания здорового образа жизни молодежи в условиях взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов.

Практическая значимость исследования.

Практическая значимость исследования заключается в создании научно-методического обеспечения процесса воспитания здорового образа жизни молодежи в условиях взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов. Разработаны и применены на практике программы воспитания здорового образа жизни молодежи и методические материалы, ориентированные на совершенствование процесса воспитания здорового образа жизни молодежи. Разработанное научно-методическое обеспечение может быть использовано специалистами учреждений культуры и фитнес-клубов для обеспечения эффективности процесса воспитания здорового образа жизни молодежи.

Положения, выносимые на защиту:

1. Воспитание здорового образа жизни молодежи – педагогический процесс, основанный на выработке валеологических знаний, умений и навыков, и реализуемый в единстве просветительских, обучающих и воспитательных действий. Воспитание здорового образа жизни молодежи в учреждениях культуры и фитнес-клубов требует выявления и коррекции дезадаптивных привычек и личностных качеств, препятствующих ведению здорового образа жизни.

2. В основе методологии деятельностного подхода воспитания здорового образа жизни молодежи находится целесообразность учреждений культуры и фитнес-клубов, что определяет эффективность практико-ориентированных действий. Наиболее целесообразной для реализации процесса воспитания здорового образа жизни молодежи является концепция

А.Д. Жаркова о ценностно-ориентированном, активно-деятельностном подходе к целостному технологическому процессу в учреждениях культуры и фитнес-клубах.

3. Взаимодействие учреждений культуры и фитнес-клубов ориентированное на воспитание здорового образа жизни молодежи, необходима координация обеих организаций и их актива связанного с просвещением и физической культурой. Актуально, что критерии вырабатываются не только по вертикале, но и по горизонтали опираясь на идеи отдельных педагогов и их реальные действия

4. Воспитание здорового образа жизни предусматривает вертикальные и горизонтальные связи личного характера педагогического воздействия: просветительского и физкультурно-оздоровительного. В связи с чем координация действий учреждений культурно-досугового типа и фитнес-клубов является оптимальным организационно-педагогическим условием воспитания здорового образа жизни молодежи.

5. Педагогическая модель процесса воспитания здорового образа жизни молодежи в контексте взаимодействия учреждений культурно-досугового типа и фитнес-клубов, включает представление о проектировании и реализации специальных программ, учитывающих особенности поведения и интересов молодежи, специфику ее мотивации на те виды деятельности, которые характерны ей в современных культурно-исторических условиях.

6. Основой взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов в процессе воспитания здорового образа жизни молодежи, является выработка ценностно-ориентировочного отношения к собственному здоровью, и здоровью окружающих, что обеспечивает стойкую самомотивацию на ведение и поддержание здорового образа жизни, постоянное участие в физкультурно-оздоровительных программах и акциях.

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, двух глав по три параграфа, заключения и списка использованной литературы.

Глава 1. Теоретические основы взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов в процессе воспитания здорового образа жизни

1.1. Понятие «воспитание здорового образа жизни молодежи» в контексте социальных проблем

Рассматривая проблему воспитания здорового образа жизни молодежи, важно определить современные теоретико-методологические основания этого процесса, проанализировать само понятие «здоровый образ жизни», и выявить потенциал эффективной деятельности существующих профильных организаций сферы культуры и спорта в данном аспекте воспитательной деятельности.

Воспитание здорового образа жизни – задача, встающая перед обществом только в условиях существования многочисленных факторов неестественного онтогенеза личности молодого человека. Природа определяет связь каждого этапа онтогенеза с соответствующим комплексом задач развития и детерминант их осуществления, в связи с чем здоровый образ жизни является фактором естественного социального выбора молодых людей, способных не только продолжать свой род, но и эффективно участвовать в социальных процессах. Отсюда, воспитание здорового образа жизни молодежи – это социально-значимая проблема, без решения которой любое общество и государство обречены на вымирание.

Проведенные исследования отечественных ученых, таких как Г. Апанасенко, Е. Бондаревский, В. Колбанов и др. [10, 111 и пр.], показывают, что здоровье населения более чем на 50% зависит от здорового образа жизни. В научных трудах выше указанных исследователей рассматриваются как вопросы формирования здорового образа жизни, так и самой теории этого социального явления. Общие закономерности формирования здорового

образа жизни глубоко исследованы в работах В. Анатьева, Н. Барышевой, М. Виленского, Г. Виноградова и других авторов [8, 18, 40, 41 и т.д.], показавших связь здорового образа жизни с комплексом социальных, культурных и даже политических процессов.

Такие исследователи, как Б.А. Воскресенский, Д.Н. Давиденко. В. И. Дубровский и пр. [47, 70, 75 и т.д.], в своих работах раскрывают содержание понятия «здоровый образ жизни», а также процессы воспитания и формирования навыков в этой области. Под «здоровым образом жизни» многие авторы понимают «комплекс оздоровительных мероприятий, который должен обеспечивать гармоничное развитие и укрепление здоровья».

В своих трудах Г.И. Семикин, Р.С. Паффенбаргер, А.П. Петров и другие [157, 176 и пр.], рассматривают здоровый образ жизни как составную часть социальной политики. В подобном контексте Г.И. Семикин считает здоровый образ жизни обобщенным эталоном жизнедеятельности человека, который является результатом его развития, аккумулирует позитивные ценности психического, физического, культурного и социального благополучия.

В настоящее время резко выросла доля развлекательных сообщений низкого уровня, концентрирующихся вокруг шоу-бизнеса, конкурсов красоты эротики, насилия и т.д. Наоборот, снижается доля сообщений просветительского, научно-популярного, образовательного характера, осведомленность аудитории о деятельности организаций сферы культуры, органов государственного управления и о важнейших социальных институтах. Население все хуже и хуже знает историю своей страны. Эта ситуация активно критикуется в прессе, и даже с высоких трибун властных структур, но подобная тенденция не только не преодолена, но и продолжает постоянно нарастать. Одновременно с этим снижаются способности критического восприятия и анализа сообщений, что позволяет откровенной дезинформации стойко циркулировать в широких слоях общественности. Все

большее значение в жизни рядового гражданина приобретают давно изжитые, казалось бы, суеверия, предрассудки, постепенно ставшие значительной частью контента как телевизионных передач, так и печатных СМИ. И это в значительной степени снижает возможности получения правдивых сведений о здоровом образе жизни.

Как отмечает Э.М. Казин [98], в категорию «здоровый образ жизни» следует включать все, что способствует выполнению человеческих функций в оптимальных для здоровья условиях, где личность человека ориентирована на формирование, укрепление и сохранение здоровья, как личного, так и общественного.

Г. Виноградов [42] рассматривает здоровый образ жизни как целостный показатель и условия общей культуры личности, который включает ее интеллектуальное, духовно-нравственное и физическое развитие в целом.

Подытоживая теоретический анализ здорового образа жизни, можно сказать, что воспитание здорового образа жизни молодежи – это целенаправленный управляемый процесс выработки валеологической культуры молодежи, ориентированный на укрепление и сохранение здоровья, как своего, так и здоровья других людей

Но для современной молодежи здоровье относится скорее к инструментальной ценности, а не терминальной, позволяющей рассматривать здоровье не как ценность, для которой нужно прикладывать все усилия, но скорее как ресурс, который можно расходовать по своему усмотрению. И это создает свои трудности в формировании здорового образа жизни молодежи. Поэтому значительная часть ученых, изучающих педагогические составляющие процесса воспитания здорового образа жизни, Э.Н. Казин, В.П. Казначеев, Ю. П. Лисицын, Б.А. Воскресенский, Д.Н. Давиденко. В. И. Дубровский, Н.П. Абаскалова, Г.И. Семикин, В.А. Протопопова, считает, что рассматривать этот процесс необходимо, исходя

из социальных проблем, нарушающих саму возможность выработки привычки к применению на практике валеологических знаний.

Наше общество постоянно встречается с массой проблем и противоречий, не позволяющих систематизировать воспитание здорового образа жизни. Существует большое количество средств социализации и способов досуга, противоречащих здоровому образу жизни, и очень привлекательных для молодежи.

Еще древнегреческие философы утверждали, что все зло в мире происходит от невежества: человек, знающий верные и полезные способы действия и последствия своих дел, никогда не поступит вредным для себя и других образом. Тем более актуально это в современных условиях, когда видимость образованности скрывает собой бессистемность знаний, а самое главное – отсутствие здоровых ценностных приоритетов, что проявляется в небрежении своим здоровьем, систематическом осуществлении действий, непосредственно или опосредованно вредящих здоровью. Поэтому мы можем утверждать, что важнейшими разрушительными факторами здорового образа жизни молодежи являются:

- отсутствие системной ценностной основы воспитания, недооценка аксиологии здорового образа жизни и как следствие – смещение акцентов мировосприятия и поведения;

- недостаток знаний валеологического характера, недостаточная распространенность знаний и навыков в области здоровьесбережения, физической культуры, рациональных действий бытового характера.

Однако традиционное недопонимание значения здорового образа жизни молодежью приобретает характер широко распространенных медико-социальных проблем. Рассмотрим наиболее часто встречающиеся медико-социальные проблемы современной российской молодежи, являющиеся основанием отсутствия здорового образа жизни у значительной части этой возрастной категории.

Здесь надо отметить, что проблемы воспитания здорового образа жизни молодежи в контексте социальных проблем интересуют не только педагогику, но и психологию. Здоровье, психология - «Область прикладной психологии, которая пытается использовать психологическую теорию и знание для обеспечения личностного и общественного здоровья. Определенный интерес представляют и иные проблемы, такие как определение этиологии болезни, понимание условий и коррелятов благополучия, разработка методик для предотвращения и лечения болезней и улучшение системы здравоохранения в области родовспоможения»¹.

В процессе психологического анализа социальных проблем воспитания, здорового образа жизни молодежи осознания значимости в процессе анализа деятельности как целенаправленное, содержательное и эмоциональное воздействие на личность молодого человека различных негативных факторов.

Молодежь как субъект деятельности в условиях досуга всегда оказывается в определенном отношении не только к окружающему миру, друзьям, товарищам, коллегам, вещам, но и к ценностным ориентациям, потребностям, мотивам, интересам, представляя неразрывную взаимосвязь с жизнью общества.

Д.И. Фельдштейн считал, что общество не представляет перед нами гомогенно. Оно сложно структурировано и при этом структурные характеристики его изменились. Поэтому необходим дифференцированный анализ, раскрывающий, как и что воспринимает современный человек в разных группах, в разном возрасте: на что рефлексировать, какие образы у него формируются, как изменяется его мотивационно-потребностная сфера, как на него воздействует окружающая действительность, как он действует и каковы возможности действия разных групп людей».²

¹ Большой психологический словарь. М., 2000г, с.279

² Фельдштейн Д.И. Человек в современном мире: тенденции и потенциальные возможности развития.// Образование и общество. – Орел, 2008. - №3. С. 58

Одной из актуальнейших социальных проблем является употребление алкогольных напитков. Проблема усугубляется тем, что в нашем обществе сильно укоренено в повседневной жизни, быту и отечественной культуре и поддерживается хорошо развитой инфраструктурой распространения спиртных напитков и пропаганды их употребления. В последние годы в нашей стране применяются экономические рычаги воздействия на торговлю алкоголем, запрещены многие виды рекламы спиртных напитков, их образы и атрибутика встречаются каждому молодому человеку повсеместно. Алкоголь употребляют герои популярных фильмов, красочные упаковки со спиртным стоят на полках любого магазина, подвыпившие люди составляют немалый процент прохожих даже в будние дни. Другими словами, молодежь и подростки окружены красочной средой алкоголизации и алкогольной атрибутикой.

Алкоголизм - это патологическая зависимость человека от этилового спирта; различается зависимость физиологическая и психологическая. Алкоголизмом в 1,5-2 раз чаще страдают мужчины, чем женщины, но последние два десятилетия в России число случаев женского алкоголизма растет. Все чаще встречается алкоголизм и в среде несовершеннолетних детей. Данные о статистике заболеваемости алкоголизмом в России, приводимые в различных источниках, разнятся, но усредненные цифры свидетельствуют об исключительной распространенности этого заболевания и социального зла. В среднем 24% молодежи мужского пола и 17% девушек испытывают патологическую зависимость от алкоголя [177].

Результатом хронического злоупотребления алкоголем является повреждение мозга, печени, поджелудочной железы, двенадцатиперстной кишки, ЦНС и иммунной системы. Больше всего у человека от алкоголя, а главное сопутствующих алкоголю вредных веществ (сивушных масел и пр.) и продуктов его распада, страдает печень. В целом, более 60% хронических алкоголиков сталкивались с токсическим гепатитом, и именно в этой группе населения наблюдается наибольшая смертность от цирроза печени. Очень

часто у алкоголиков встречаются заболевания периферической нервной системы, в связи с которыми у больных развивается характерный тремор и потеря чувствительности кистей рук и стоп. Употребление алкоголя женщиной в период беременности приводит к разнообразным дефектам развития плода, самопроизвольным абортam и общему ослаблению новорожденного даже в случае «благоприятного» исхода беременности. У женщин алкоголиков, употреблявших спиртное во время вынашивания плода, во много раз чаще рождаются умственно отсталыми и/или страдающими психическими расстройствами дети. Это во многом может объясняться широкая распространенность психических заболеваний у современной молодежи – поколения, родившегося в 1990-е годы, когда социально-экономические проблемы определили резкий всплеск алкоголизации населения – поколения их родителей.

Социальные последствия злоупотребления алкоголем распространяются не только на самого молодого человека - алкоголика, но и на его окружение – семью, коммуникационную и профессиональную среду. Лица, злоупотребляющие алкоголем, становятся источниками повышенного травматизма на производстве, многочисленных дорожно-транспортных происшествий, а также часто совершают уголовные преступления, иногда просто удивительные в своей жестокости и нецелесообразности. Среди алкоголиков значительно выше доля убийств и самоубийств.

Алкоголизм часто сопутствует психическим заболеваниям, а также провоцирует их развитие и обострение. Зачастую алкоголики страдают аффективными расстройствами и депрессиями, обостряющимися в контексте «синдрома отмены». Весьма распространено сочетание алкоголизма с маниакально-депрессивным психозом. Все вышеперечисленное показывает высокую значимость психологических факторов в течении и патогенезе алкоголизма.

Психологическая зависимость молодежи от алкоголя встречается чаще, чем физиологическая, и именно она обычно характеризует наиболее

распространенные формы этого заболевания. Именно поэтому психологические методы мягкой коррекции данного типа аддиктивного поведения или директивного прекращения злоупотребления алкоголем («кодирование») используются почти повсеместно, но психологическая составляющая патогенеза алкоголизма весьма неоднозначна и не может быть исключена одними лишь психологическими средствами. Фактически, распространение алкоголизма на молодое поколение демонстрирует недостатки социально-психологического обеспечения воспитания и образования. В развитых странах мира наблюдается прямая и статистически доказанная взаимосвязь: больше психологов – меньше алкоголиков, особенно – среди молодежи.

Другая актуальная социальная проблема молодежи – курение молодежи. В отличие от алкоголизма, курение как массовая привычка оказалось легче поддающимся искоренению, что доказывается заметным (почти на 16%) снижением общего числа курильщиков в нашей стране за последние годы в связи с резким акцизным подорожанием табака. Тем не менее, курение остается даже более распространенной проблемой молодежи, чем алкоголизм. Существуют высокотехнологичные ингаляторы и имитаторы сигарет, позволяющие подавать в организм контролируемые малые дозы никотина без побочных продуктов горения. Имитаторы представляют собой устройства в форме сигареты, которое поставляет в организм курильщика пары никотина, имитируя процесс курения. В ряде стран, включая Россию, использование подобных устройств вошло в моду особенно среди молодежи, представляя основу для развития индустрии их производства.

Появление новых технологий употребления никотина сделало использование т.н. «вейпов» разного типа – электрических испарителей – популярным досугом молодежи, и при том, что подобный пар не содержит смол, другие его составляющие ничуть не менее вредны, а привычка к

никотину делает пользователей «вейпоров» носителями той же аддикции, что и традиционные курильщики.

В среднем по России к числу курильщиков (то есть лиц, курящих табак и пользующихся приборами для потребления никотиносодержащего пара) относятся не менее 45% подростков и молодежи мужского пола в возрасте от 14 до 25 лет и 26% девушек того же возраста, причем количество курящих девушек неуклонно растет. Число выкуриваемых за день сигарет у лиц мужского пола в среднем составляет 15-20, а у девушек – 8-12, и наблюдается тенденция к увеличению количества выкуриваемых сигарет у девушек, что нельзя не считать тревожным симптомом, тем более, что растет число и курящих беременных. Необходимо отметить, что в целом увеличивается и количество курящих детей и подростков, среди которых (в возрасте 10-13 лет) доля курящих в отдельных регионах достигает 32% у мальчиков и 26% у девочек [177].

Естественно, что большинство курильщиков хотело бы бросить курить, однако получается это далеко не у всех. Тяга к табаку в современном представлении – одна из наиболее стойких зависимостей, по силе она сравнима с наркотической и алкогольной. Поэтому немудрено, что только 10-12% курильщиков в состоянии самостоятельно и без специальных терапевтических мер бросить курить. И это объясняется не только слабостью характера или воли – никотин многогранно влияет на различные системы организма молодого человека, становясь неотъемлемым компонентом метаболизма, участвующим во многих физиологических процессах центральной нервной системы.

В наши дни курение обычно относят к числу заболеваний, классифицируемых как умственные и поведенческие расстройства, обусловленные использованием психоактивных соединений и зависимостью от них. Курение молодежи является одним из наиболее часто встречающихся расстройств подобного типа, серьезной медико-социальной проблемой, вызывающей колоссальные экономические потери, связанные с ростом

заболеваний, определяемых этой привычкой, а также сокращением сроков жизни и трудоспособности курильщиков.

Негативное воздействие курения на организм молодого человека изучено весьма подробно. Основным разрушительным фактором являются продукты горения табака, содержащие смолы, фенол, угарный газ, многочисленные различные канцерогены и пр. Именно этот «приятный» набор становится причиной большинства заболеваний, вызываемых курением, и на долю самого никотина приходится лишь меньшая часть вредоносного действия табака при том, что именно он формирует самую зависимость. Сначала страдают органы дыхания и слизистые оболочки полости рта, на долю которых приходится доминирующая часть онкологических и воспалительных заболеваний курильщиков.

Многие молодые люди, бросившие курить, поначалу испытывают психологический дискомфорт, неспособность организовать свою повседневную деятельность без этого упорядочивающего фактора. Отдельные молодые люди отмечают эстетичность курения, поскольку им нравится вкус и запах, как самого табака, так и дыма, вид огня, умиротворяющая атмосфера акта курения, дизайн сигарет, трубок и т.д. Однако большинство курящих не анализирует своей привязанности к табаку, курению и это порождает еще больше социальных проблем.

Надо отметить, что табачная зависимость состоит из физиологического и психологического компонентов, которые в различных долях присутствуют у всех курящих. Однако физиологическая зависимость переживается тяжелее и лечится с большими усилиями, хотя встречаются и случаи исключительно стойкой и тяжелой психологической зависимости. Тем не менее, по материалам многочисленных современных исследований, физиологическая зависимость доминирует не более, чем у 30 – 35% курящих, в связи с чем практически две трети курильщиков нуждается скорее в психотерапии, чем в медикаментозном лечении. А вот фармакотерапия табачной зависимости выполняет и психотерапевтическую роль, благодаря чему не следует

сбрасывать ее со счетов и в случае отсутствия выраженной физиологической зависимости от никотина. Молодой человек с гораздо большей готовностью признает именно физиологические причины, чем психологические. И это активно используется производителями фармацевтической продукции, внушающими потребителю его неспособность самостоятельно решить проблему зависимости. При этом именно психологические причины курения доминируют, и в связи с этим среди способов лечения табачной зависимости присутствуют и нефармакотерапевтические [133].

К числу наиболее эффективных не медикаментозных способов терапии табачной зависимости относят рефлексотерапию, различные психотерапевтические методы: групповые, индивидуальные, в т.ч. аутотренинги, разъяснительные терапевтические беседы, многочисленные схемы постепенного снижения количества никотина, поступающего в организм, что позволяет испытать наименьший дискомфорт в связи с прекращением курения. Последний метод часто называют методом «табачного затухания», и его используют не только практикующие врачи, но и многочисленные по всему миру добровольные объединения лиц, желающих расстаться с этой привычкой.

Среди наиболее эффективных психологических методов профилактики курения среди молодежи лидирует метод «словесной провокации», когда психолог (педагог, воспитатель, администратор и т.д.), связывает курение с неполноценностью или инфантилизмом, что особенно болезненно переносится данной возрастной группой. Но сделать это результативно – настоящее искусство, доступное только тем педагогам и психологам, которые работают по призванию и действительно имеют обратную связь с аудиторией.

Однако самая сложная социальная проблема в молодежной среде это - наркомания и токсикомания. При том, что эти типы социального зла были распространены и в советские годы, повсеместно применявшаяся тактика замалчивания социальных проблем и бед сделала их экзотикой, что во

многим способствовало их расцвету и бурному росту в период перестройки и последующие годы.

В первые постсоветские годы атака зарубежной культуры сделала употребление наркотиков символом калейдоскопических возможностей и беспредельной свободы. Однако настоящие наркотики – недешевое удовольствие, и уже в начале 1990-х годов самодельные наркотические препараты начали выкашивать целые классы общеобразовательных школ. Потребность молодежи формирует предложение, и постепенно рынок породил многоликое явление «спайс» или «соль» - спектр крайне дешевых и особо вредоносных синтетических наркотиков, которые длительное время не были включены в реестр запрещенных веществ и продавались свободно в магазинах и киосках по всей России. Даже после запрета этой категории они остаются достаточно доступными для молодежи. Можно увидеть практически у каждой станции метро или электрички на асфальте и стенах зданий заметны крупно и неряшливо написанные координаты наркоторговцев. По данным статистики, более 1 миллиона 200 тысяч молодых людей считаются наркоманами по категории синтетических средств подобного типа, а подростков и молодежи, пробовавших наркотики и не попавшихся в поле зрения правоохранительных органов – в разы больше [177].

Значит, токсикомания была и остается преимущественно молодежной проблемой, характеризующей особо социально неблагополучные сегменты общества: это наиболее низкобюджетный способ эскапизма. В 2016 году в России диагноз «токсикомания» поставлен более чем 800 тысячам подростков и молодых людей, употребляющих неспецифические химические средства воздействия на свой организм с целью испытать некую форму удовольствия или просто временно лишиться сознания. А лишиться сознания может захотеть только глубоко несчастный и отчаявшийся человек [Там же].

Таким образом, наркомания, и токсикомания, резко меняют поведение молодого человека, смещая границы нормы и определяя небрежение

собственной и чужой безопасностью. Наркоман или токсикоман – априори молодой человек с нарушенной ценностной и эмоционально-волевой сферой, который не может и не хочет соблюдать элементарные нормы безопасного поведения. Поэтому распространение инфекционных заболеваний в молодежной среде значительно выше, чем в среднем по другой возрастной категории.

Молодежь как данная категория представляет особую проблемную зону для органов государственного управления, вынужденных тратить значительные средства на поддержание их в относительно достаточном здоровье и отлучение от вредоносных веществ. Профилактика наркомании и токсикомании – одно из важнейших направлений развития валеологической культуры молодежи.

Следующей важной социальной проблемой стало неудовлетворительное состояние здоровья молодежи различной этиологии.

Проведенный диссертантом анализ, показывает, что заболеваемость молодежи постоянно растет, и особенно интенсивно увеличивается доля хронических заболеваний. При том, что современная молодежь чаще страдает сердечно-сосудистыми, воспалительными, инфекционными заболеваниями.

Однако распространение легко диагностируемых хронических заболеваний – только вершина айсберга, так как качество жизни наиболее эффективно подтачивается латентными расстройствами здоровья, характерными для подавляющего большинства молодежи. При этом, воспитание здорового образа жизни и регулярные занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью позволяют смягчить все обостряющиеся социальные проблемы.

По данным различных исследований от 73 до 78% молодые люди сталкиваются с непреходящим чувством усталости, понижением общего тонуса, настроения, самочувствия, ослаблением внимания, вялостью, раздражительностью, при этом не имея достаточной соматической

симптоматики, чтобы отнести это на счет какой-либо определенной болезни. Подобное состояние может сопутствовать молодому человеку на протяжении многих лет и даже десятилетий, и о сколько-нибудь высоком качестве жизни при этом не стоит и говорить. Как правило, непреходящая усталость способствует развитию депрессивных расстройств, усугубляет течение большинства острых и хронических заболеваний, снижает работоспособность и, что самое главное, в большинстве развитых стран из года в год все увеличивается число людей, обнаруживающих у себя подобные признаки. Именно поэтому синдром хронической усталости как медико-социальная проблема привлек внимание медицинских и социальных наук.

Синдром хронической усталости чаще встречается у молодых людей крупных городов, и по приблизительным подсчетам (а статистические исследования в связи с этой проблемой не могут быть точными в принципе) им страдают до 25-30%. Синдром хронической усталости наиболее распространен среди молодежи, так у лиц женского пола он встречается в 2-3 раза чаще, чем у мужчин, что вполне объяснимо равенством трудовых прав и обязанностей полов.

В науке принято выделять следующие группы риска: лица, систематически занятые деятельностью, связанной с эмоциональными перегрузками; лица, перенесшие инфекционные, воспалительные заболевания; лица, страдающие наркотической или алкогольной зависимостью, а также хронические курильщики; лица, проживающие в экологически неблагоприятных условиях, а также подверженные внешним вредным воздействиям.

В подобном контексте можно выделить и основные факторы риска по синдрому хронической усталости: сильные стрессы; хронические заболевания, особенно часто – заболевания, передающиеся половым путем; алкоголизм, наркомания, токсикомания и курение; неблагоприятные экологические условия; несоблюдение гигиены труда и баланса

психологический и физической нагрузки (гиподинамия и т.д.); неправильный рацион питания и т.д.

Синдром хронической усталости принято рассматривать как комплекс сходных и обычно совместных проявлений легких иммунных, эндокринных, невротических и иных расстройств.

Важнейшей, и наиболее часто встречающейся причиной синдром хронической усталости являются вторичные иммунные нарушения, вызванные перенесенными острыми воспалительными и инфекционными заболеваниями, а также хроническими заболеваниями аналогичного характера. Отметим, что экспоненциально нарастающая последние годы, некомпетентность медицинского персонала, распространение в среде врачей антинаучных идей, безответственности и пр., интенсивно питает эту составляющую молодежных валеологических недочетов [207].

Вредоносные внешние воздействия на организм – не только лучевая или химиотерапия, отравления и т.д., но и городские экологические условия, оказывают многогранное и крайне разрушительное влияние на организм. Экологические условия, исследуемые органами экомониторинга по незначительному числу параметров, могут представляться неспециалистам вполне благоприятными, что мало соответствует действительности. Промышленно развитые регионы, зоны напряженного автотрафика, то есть привычные места проживания городского населения, представляют собой постоянно усиливающийся фактор риска, сравнимый по своему действию с хроническим интенсивным курением. Эти факторы также оказывают влияние на здоровый образ жизни молодежи, поскольку они теснейшим образом взаимодействуют с другими факторами.

На процесс воспитания здорового образа жизни большое влияние оказывают и такие факторы, как: игромания (отдельно рассматривают зависимость от Интернет-игр – квестов, «стрелялок», «бродилок» и пр., и зависимость от азартных игр – покера, блэк-джека, баккара, игровых автоматов и т.д.); интернет-зависимость (в которой выделяют зависимость от

коммуникативных практик, общения в социальных сетях, и зависимость от Интернет-серфинга); гаджетомания – увлеченность модными приспособлениями, что в целом можно было бы назвать достаточно безобидной «ярмаркой тщеславия», если бы не ряд ее негативных следствий, связанных с примитивизацией поведения и интересов лиц, страдающих данной категорией зависимости; экстрим или адреналинозависимость – увлечение опасными испытаниями спортивного или приключенческого типа, самая опасная форма нехимической аддикции, быстро и неизбежно приводящая к трагическим последствиям,

Как видим, большое число разнообразных социальных проблем, оказывает непосредственное влияние на воспитание здорового образа жизни молодежи в нашей стране. Это в свою очередь требует разработки теоретических оснований процесса воспитания здорового образа жизни молодежи в учреждениях культуры и фитнес-клубах. Педагогические и социально-педагогические аспекты данного процесса необходимо рассматривать в контексте существующей инфраструктуры социальных институтов, способствующих продвижению идей здорового образа жизни в молодежную среду на основе их взаимодействия.

На наш взгляд, воспитание здорового образа жизни молодежи в контексте социальных проблем – это процесс целенаправленного осуществления в различных формах бытия действий, не противоречащих социальным нормам и правилам поведения, направленных на достижение жизненных целей молодого человека.

Воспитание здорового образа жизни есть опредмеченная потребность, сформированная психологическая установка на физическое, психическое и ценностно-ориентированное здоровье.

Создание условий для процесса воспитания здорового образа жизни – это организация выстраивания отношений, направленных на преодоление противоречий между ожиданиями общества нового поколения молодежи и

состоянием субъективных потребностей молодежи, отражающими социокультурную ситуацию.

Исследования Гилязиевой Э.М. показывают, что необходимо разработать современную модель культурно-досуговой деятельности. Согласно разработанной модели социально здоровой личности достижения цели культурно-досуговой деятельности требуют решения следующих задач:

- формирования социально приемлемой и индивидуально-значимой системой ценностных ориентаций личности, определяющих позитивное отношение к миру, окружающим людям и самому себе;
- формирование ценностно-нормативного поведения личности на основе усвоения этических ценностей, стремление к сотрудничеству и взаимопонимание, умение взаимодействовать с другими;
- ориентации на здоровый образ жизни и формирование умения выстраивать свои отношения с окружающей природной и социальной средой, сохранять свое здоровье;
- создания условий для присвоения системы ценностей и способов жизнедеятельности, предупреждающих адекватное поведение;
- развитие самостоятельности, социальной активности и ответственности, способности к самоорганизации и самоуправлению;
- развития смысложизненных ориентаций личности;
- создания условий для включения их в разнообразные социальные контакты, организации культурно-досуговой практики и опыта³.

Темпы изменений в жизни настолько динамичны, что молодые люди должны быть чрезвычайно активны. Только тогда будут появляться у молодежной аудитории волевые качества и самостоятельность. В принципе молодежная аудитория учреждений культуры и фитнес-клубов характеризуется подготовленностью предрасположенностью и активностью.

³ Гилязиева Э.М. Формирование социально-здоровой личности студента в процессе культурно-досуговой деятельности. Казань, 2011, с. 16

Начиная от пространственно-временного решения, молодежная аудитория учреждений культуры до конкретной предметной деятельности, или участия в культурно-досуговой программе воспринимает ценностные ориентации и стремится удовлетворить свои потребности. Учреждения культуры предопределяют отношение молодежи системой социальной жизни людей, создают условия для творческой деятельности. Но главное достояние учреждений культуры и фитнес-клубов - это условие для межличностного общения.

Здесь молодежная аудитория имеет психологическую установку на готовность к межличностному общению. Именно межличностное общение вызывает состояние заинтересованности, которое связано с предрасположенностью молодежной аудитории к интересу, к содержанию информации.

Воспитание активности, отражающей все новую степень поведенческих актов в молодежной аудитории, оказывает на нее свое положительное воздействие. Поэтому деятельность учреждений культуры – это выявление закономерностей сознания и развитие активности у молодых людей.

Учитывая подвижки в категории возможного и действительного в сознании молодежи в сторону возможного, который способен породить так называемое «интеллектуальное экспериментирование» (по И.С.Кон), учреждения культуры анализируют методом наблюдения, или другими методами исследования.

Процесс становления молодых людей до категории активных лежит в самых разных, иногда противоположных друг другу поступках. Он может увлекаться самыми разными видами деятельности: организационной, творческой, технической или просто вспомогательной.

Все это нужно учитывать в деятельности учреждений культуры с молодёжной аудиторий. Актуальным является и то, что молодёжь осуществляет поиск своего места в обществе. Именно на этой стадии жизни и

психосоциального развития. Согласно теории Э.Эриксона, как благоприятный результат для молодого человека, рассматривается появление и развитие ясного ощущения собственного Я (самоидентификации)⁴.

В учреждениях культуры идёт повседневный поиск в сознании молодёжи в разных направлениях. Учреждения культуры могут помочь молодому человеку определить своё положение в рамках общества, выбрать своё будущее и способы достижения желаемой позиции.

М.Кастельс⁵ пишет о людях этого возраста : « В Самом деле, подростки – это люди, пребывающие в процессе открытия своей идентичности, экспериментирование с нею и выявлению того , кем они на самом деле являются или , возможно, станут. Они представляют собой уникальный объект исследования для понимания того, как происходит формирование личности и экспериментирование с ней».

Это та область, когда исследователь может оказать поддержку молодым людям не только в плане межличностного общения, но и конкретной предметной деятельности, не только в учреждениях культуры, но и в фитнес-клубах.

Проведенный диссертантом анализ показывает, что важно эффективное изменение с внутренними психологическими состояниями, изменением к окружающему миру, но и масштабными процессами в обществе. Изменение ценностно-ориентационных установок, с идеологических установок на прагматические.

Как отмечает Жарков.А.Д.: « Ценностные ориентации детерминируют притязание личности на карьерный рост, рисуют перспективу его личностного роста. С точки зрения функционирования мировоззрения « внутри» личности и группы, оно выступает как целостная система металоогических установок, обеспечивающая единство социально-культурно деятельности и реализации системы взглядов личности. Характер

⁴ Солодуха П.В. Институциональные основы воспроизводства человеческого капитала: (монография)/ П.В. Солодуха М. ,2004. С .247.

⁵ Кастельс М. Галактика Интернет. М.,2011.С.143.

мировоззрения отчетливо проявляется в действии механизмов принятия решений»⁶.

В исследование проблем творческой деятельности учреждения культуры особый вклад внесли Генкин Д.М., Жарков А.Д., Каргин А.С., Конович А.А., Марков А.П., Садовская В.С., Суртаев В.Я., Титов Б.Г.

Существенное значение для нашего исследования несет гуммагистическая концепция общественного развития В.И. Вернатского, П. Тейяр де Шардена, Н.К. Рериха, А.Швейцера; символическая концепция культуры К.Леви-Строса, М.М. Бахтина, А.Ф. Лосева, Ю.М. Дотмана.⁷

Поэтому методология нашего исследования строится на основе изучения данных философии, культурологии, психологии, педагогики, социологии, культурно-досуговой деятельности. В тоже время молодежь как создатель ценностей искусства, творчества ради участия в общественной жизни ориентирует деятельность учреждений культуры на интеграцию с деятельностью фитнес-клубов.

Ознакомления с нормативной документацией по деятельности по деятельности учреждений культуры: положения о клубе, культурном комплексе, культурно-спортивном комплексе, центре культуры, молодежном кафе, любительском объединении: дискотеке и др., показывает, что здесь важное значение имеет деятельность хозяйственного механизма. Именно здесь решается вопрос написания сценариев, массовых и групповых программ. Определяется характер художественного оформления, сценографии, которая нравится молодежной аудитории.

В них вошло определение ряда наиболее приоритетных направлений культурно-досуговой деятельности в современных условиях для молодежи⁸.

Эта ситуация позволила исследовательской практике сформировать несколько точек зрения на молодежную аудиторию учреждений культуры.

⁶ Жарков А.Д. Теория, методика и организация социально-культурной деятельности. М., 2012, С., 169.

⁷ Землянова Л. М. Зарубежная коммуникативистика в преддверии информационного общества: толковый словарь терминов и концепций. М., 2004. С.233-24

⁸ Кон И.С. Психология ранней юности: Книга для учителя. – М., 1989. –С. 139.

Первая точка зрения заключается в том, что представители молодежной аудитории рассматриваются как «жертвы», «потребители», «мишени» коммерческой деятельности учреждений культуры⁹

Другая точка зрения рассматривает молодежную аудиторию как активного и творческого элемента процесса воспитания здорового образа жизни. Здесь молодые люди превратились из объекта в субъект деятельности, общения. Для них общение становится необходимым источником, средством осуществления своих творческих замыслов и идей, эффективного взаимодействия с окружающими людьми.

Поэтому молодежная аудитория учреждений культуры сама по себе превращается в благоприобретенную категорию социально-культурной практики. Постепенно молодежная аудитория учреждений культуры реально становится активным участником жизни нашего общества.

1.2. Методологические основы воспитания здорового образа жизни молодежи в учреждениях культуры и фитнес-клубах

В современных условиях развития общества проблема воспитания здорового образа жизни молодежи приобретает особое значение – молодежь все интенсивнее испытывает негативное влияние средств массовой информации, видит образцы низкокультурного поведения представителей старшего поколения, наблюдает многочисленные примеры наркомании и алкоголизма. Подобная ситуация социально опасна и не может быть оставлена без соответствующих мер противодействия, направленных на воспитание здорового образа жизни молодежи.

⁹ Теоретический и прикладные проблемы социального развития молодежи в обществе риска// Гуманитарный стратегический маневр. М., 2004. С. 344

Научные труды посвященные педагогическим и социально-управленческим аспектам механизма реализации действий, методикам и технологиям воспитания здорового образа жизни молодежи таких ученых как И.Г. Бердников, И.И. Брехман, В.А. Протопопова и др. [21, 22, 31, 164 и пр.], рассматривают весь комплекс методологических оснований этого процесса. Основы воспитания здорового образа жизни молодежи как социальной и возрастной группы, определяются своей теоретической спецификой, а их прикладное значение особенностями механизмов управления этими процессами.

Воспитание здорового образа жизни молодёжи включает практически все сферы деятельности субъекта, такие, как семья, труд, отдых, образование и т.д. С точки зрения педагогики, воспитание здорового образа жизни осуществляется: физиологически оптимальным трудом, который рационально организован; нравственным и гигиеническим воспитанием; психогигиеной; личной гигиеной; рациональным питанием; активным режимом; систематической правильной физической нагрузкой; отказом от вредных привычек; организацией досуга; эффективной закалкой.

Такую позицию разделяют В.Н. Селуянов, Г.С. Синенко, А.А. Кошкарров и др. Согласно этой позиции, организуются соответствующие мероприятия, которые направлены на воспитание здорового образа жизни молодежи, и в первую очередь они должны включать действия, которые направлены на развитие мотивации к здоровому образу жизни, его пропаганде, что способствует отказу от вредных привычек, обеспечивающих здоровое питание, развивает физическую культуру, способствует профилактике алкоголизма и наркомании и т.д.

Теоретически судьба молодого человека во многом зависит от того, насколько эффективно он самореализуется, у него сформирован здоровый образ жизни. Здесь многое зависит от наличия закрепленных навыков этой области в его сознании, и в целом все вышеназванное способствует раскрытию личностного потенциала молодого человека. Отсюда

деятельность специалистов учреждений культуры, социальных служб, учреждений здравоохранения, общественных и молодежных объединений, клубов, фитнес-клубов, образовательных организаций, органов управления и СМИ, позволяет им участвовать в воспитании здорового образа жизни молодёжи. Это должно стимулироваться с учетом национально-этнических, социально-экономических и прочих особенностей страны, где создается инфраструктура системы формирования здорового образа жизни и контроля за ее деятельностью.

Воспитание здорового образа жизни молодёжи, по мнению многих исследователей, может осуществляться как непосредственно, так и латентно. Примерами открытых процессов, которые реализуют государственные меры по обеспечению здорового образа жизни молодежи, считаются оборудованные спортивные и тренажерные залы, фитобары, комнаты психологической разгрузки, безалкогольные столовые и т.п. элементы инфраструктуры в учреждениях, где учится и работает молодежь.

Латентная составляющая связывается с информационным фоном общества, распространенностью в нем идей здорового образа жизни молодёжи.

Однообразная деятельность, чрезмерно накопленный эмоциональный фон, дистрессовая нагрузка, ухудшают самочувствие молодого человека, способствуют снижению уровня его здоровья, травмируют психику. Поэтому всегда актуален поиск адекватных методов и путей укрепления психофизического состояния молодежи, способствующих этому. Выявление психолого-педагогических условий, оптимизирующих данный процесс, разработки оздоровительных технологий, которые способны снизить психическую и физиологическую цену адаптации и которые бы обеспечивали устойчивые психологические установки на здоровый образ жизни максимальному числу представителей молодого поколения.

В педагогике проблемы воспитания здорового образа жизни входят в число приоритетных тем исследований уже несколько десятилетий. Однако

постоянно меняющиеся характеристики социальной среды, появление новых угроз, и наоборот, новых форм борьбы с антиздоровыми поведенческими тенденциями молодежи, требуют модернизации и совершенствования методологических оснований процесса воспитания здорового образа жизни молодежи, для чего, который может быть эффективно осуществлен в развивающей среде учреждений культуры, а также популярных у молодёжи фитнес-клубов.

Отечественная педагогика исследовала проблемы воспитания здорового образа жизни в различных методологических контекстах, призванных обеспечить разнообразие методологических подходов к решению задач воспитания здорового образа жизни молодежи.

Для того, чтобы определить методологические подходы к процессу воспитания здорового образа жизни молодежи в учреждениях культуры и фитнес-клубах, необходимо определить оптимальный вариант для исследования данной проблемы.

Одним из наиболее часто применяющихся методологических подходов в процессе воспитания здорового образа жизни молодежи, является личностно-ориентированный подход. Его применение основывается на идее о том, что каждый человек, вне зависимости от того, насколько он сам осознает свои личностные характеристики и приоритеты, которыми он обладает, а значит, и имеет индивидуальные особенности, позволяющие как помочь, так и навредить делу воспитания здорового образа жизни молодёжи.

Наиболее эффективным, с позиций личностно-ориентированного подхода, является индивидуализированное воспитание приверженности к здоровому образу жизни молодёжи, в связи с чем необходимо изучение личности каждого молодого человека, воспитание которого находится в данный момент в центре внимания [162, 200, 201].

Для применения личностно-ориентированного подхода важно выявить социально-демографические и индивидуально-психологические особенности молодого человека, посещающего учреждения культуры и фитнес-клубы.

Также следует выяснить влияние среды, которая позволит определить отторжение молодого человека от здорового образа жизни, и соотнести с ним тот набор педагогических средств, которые могут быть применены по отношению к нему. В условиях деятельности культуры и фитнес-клубов это может быть достигнуто посредством психологических опросников, индивидуальных культурно-досуговых и физкультурно-оздоровительных программ, составление или предложение которых должно быть ориентировано на те качества личности, которые особенно чувствительны к ним.

Однако личностно-ориентированный подход обладает и серьезным недостатком – индивидуализация педагогического воздействия является трудоемким и требующим высокой квалификации процессом, который не может быть в полной мере реализован в массовой или даже групповой деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов.

Следующим методологическим основанием, которое может обеспечить эффективность воспитания здорового образа жизни молодежи в учреждениях культуры и фитнес-клубах, является аксиологический подход, основанный на выработке позитивных валеологических ценностей молодого человека, становящегося самомотивированным к ведению здорового образа жизни. Но, современный молодой человек, зачастую руководствуется примитивными ценностями общества потребления, гедонистическими ценностями, не предусматривающими дисциплины и серьезной работы над собой для обеспечения личной ответственности за свое здоровье. Поэтому применение аксиологического подхода, применяемого, например, Н.П. Абаскаловой или Г.И. Семикиным [1, 176], требует начального выявления области ценностей, актуальных для каждого молодого человека. Помимо этого, применение аксиологического подхода зачастую задействует методы коррекции ценностной сферы молодого человека, ведомого приоритетами, не соответствующими нормам здорового образа жизни.

Коммуникационный подход предусматривает всемерное использование потенциала любых форм коммуникации в деле воспитания здорового образа жизни молодежи. Социокультурная и педагогическая коммуникация может считаться процессом передачи соответствующей информации, а также и самим содержанием этого процесса. Многими исследователями ставится знак равенства между процессом и контентом, что обосновывается взаимоопределяющими ролями контента и процесса. С помощью коммуникации формируется логическое представление о культурном и педагогическом процессе, который представляется как реальная деятельностная система с конкретными участниками и их действиями. При этом, естественно, важно учитывать, что сам участник, его действие, и представления о нем как его самого, так и сторонних наблюдателей – совершенно различны, и достоверность распространяемой информации зачастую невысока.

Культурно-досуговая деятельность является частью системы общества и культуры, и в ней устанавливаются отношения, изоморфные отношениям общесоциальным. Участники культурно-досугового процесса идентифицируют себя и других, устанавливают контакты, и выполняют различные функциональные роли в контексте ролей социальных. Следовательно, культурно-досуговые коммуникационные процессы становятся проводниками информации между социокультурной сферой, в наши дни относительно обособленной, но органично включенной в инфраструктуру общественных связей, и самим обществом, обеспечивая само существование подобной системы. Актуальность информационно-коммуникационных процессов данной сферы определяется не только желанием участников социокультурного процесса транслировать информацию о себе, но и объективной необходимостью получать сведения о реакциях своей широкой среды – общества, без учета специфики которого данная система становится нежизнеспособной.

Поэтому культурно-досуговая информационно-коммуникационная система становится не только проводником информации, но и системой средств ее переработки. Иными словами, коммуникационные действия участников процесса могут быть осуществлены только в результате получения и переработки внешней информации, перетекающей от общества, которое, конечно же, не может в порядке межличностных контактов (в таком случае, как минимум, слишком множественных, чтобы не породить хаос) воздействовать на управляющую компонентную среду культурно-досуговой деятельности.

Коммуникационная парадигма педагогических исследований процессов стимулирования здорового образа жизни молодежи [65], определяет особую значимость информирования в деле распространения знаний о способах обеспечения своего физического и нравственного здоровья.

На валеологическую культуру молодежи интенсивно воздействуют СМИ и Интернет. В наши дни Россия переживает период подъема интенсификации социально-коммуникационных процессов, обеспечивающих динамику социальных преобразований. В условиях информационного общества, в котором все возрастающее значение приобретает обмен информацией, коммуникационные каналы становятся не только реальным средством трансляции социально значимой информации, но и фактором управления обществом. Подобная ситуация, определяется развитием средств коммуникации, переходом значительной части трудовых и финансовых ресурсов в сферу информационного (нематериального) производства, новыми тенденциями в развитии структуры общества. Привычными стали утверждения о кардинальной актуальности массовой коммуникации, средств массовой информации, об их особой роли в социальных изменениях и воспитательном процессе. Существует даже специальная отрасль педагогики – медиаобразование.

В современных российских условиях система социальных коммуникаций в целом, и массовой коммуникации в частности, испытывает непростые процессы роста, реструктуризации и множественных внешних влияний, что является следствием изменения социально-экономических и политических реалий, формирования нового баланса взаимоотношений в системе «власть – общество» и новых форм мирового порядка. Политические и экономические силы ассимилируют проблемы и требования населения, и создают гибкие модели обратной связи, налаживая коммуникационное взаимодействие и становясь в современных условиях одним из ключевых факторов эффективности социальных стратегий.

Отсюда, средства коммуникации в наши дни играют роль важнейшего механизма регулирования социальных процессов, что особенно ярко проявляется в сфере стихийного воспитания, коммуникационная сущность которого требует постоянного отслеживания актуальных для молодёжи вопросов, налаживания общественных связей, мониторинга отношения общества практически ко всему.

В наши дни изменилась и система воздействия на средства информирования населения. Будучи средством передачи информации, информационного воздействия на общество, коммуникационные процессы становятся сами по себе объектом управления, на который пытаются по-разному воздействовать различные участники общественных отношений. Если в советское время все рычаги коммуникационного воздействия на общество находились в руках государства, то в современной социально-политической ситуации множественность и разнонаправленность воздействий формирует непростую и во многом хаотическую ситуацию, подчас вызывающую недоверие общества и апатичное отношение к публикациям любого характера. Иными словами, потребитель сообщений не всегда точно в состоянии разобраться, кто заказчик данных публикаций, какие цели он преследует, и как реализация этих целей отразится на жизни нашего общества. Особенно заметно это в тех сообщениях, которые так или

иначе связаны с хозяйственными интересами отдельных организаций или экономических сил – практически каждая проблемная ситуация порождает решение, выгодное кому-то за ее пределами, и требующее только акта покупки.

Система социальных коммуникаций представляет собой исключительно сложный комплекс, постоянно меняющийся под воздействием экономических, политических, идеологических и социально-педагогических факторов. В системе социальной коммуникации выделяется как наиболее эффективная в контексте избирательных технологий, подсистема средств массовой коммуникации или массовой информации – социальных институтов, оперирующих коммуникационными технологиями, рассчитанными «на открытое публичное информирование общественности», а на деле – проводящих выгодные кому-то определенному стратегии.

Несмотря на длительный период рыночных реформ, в системе массовой информации государство осталось одним из ведущих собственников как по охвату аудитории и коммерческим возможностям, так и в качестве регулирующего фактора. Но за последнее время произошли значительные перемены в структуре экономических процессов российского общества, появились новые технологические возможности распространения информации, на порядки выросло число хозяйственных субъектов, заинтересованных во влиянии на поведение молодёжи, и их рычаги воздействия становятся все более дифференцированными. Публичное информирование становится сферой баланса интересов кардинально различных сил – даже в вопросах здоровья, вроде бы, никак не политизированных каждый телеканал занимает позицию, соответствующую особенностям своего владельца.

Психологические вопросы функционирования коммуникационной системы воспитания здорового образа жизни молодежи изучались в трудах В.Н. Волкова [44], Е.Н. Гогунова [56], А.В. Гуревича [66 - 68] и других

авторов, рассматривавших воспитание сквозь призму социально-психологического коммуникативного подхода.

Для выявления методологических основ воспитания здорового образа жизни молодёжи, автор диссертации исходил из того, что все процессы в обществе обусловлены потребностями молодежи. Система социальной коммуникации в данном контексте становится самоорганизующейся системой, функционирующая в контексте детерминации общественного развития. А поскольку структура и функции социальной коммуникации отражают процессы и механизмы, то эта система позволяет в обществе формировать и передавать сообщения, регулирующие жизнь общества в том или ином ее аспекте.

Исследование коммуникационных факторов социальных процессов в аспекте управления поведением населения представляет собой многоаспектную методологическую задачу, по-разному решавшуюся многими специалистами – от классиков социологии, политологии, семиотики, культурологии и коммуникативистики, до современных исследователей. Существует значительное число научных трудов, затрагивавших данную проблему в контексте педагогических исследований, как специализированную, и обладающих собственным подходом к изучению социально-коммуникационных детерминант воспитания здорового образа жизни молодёжи. Психологический подход в исследовании социально-коммуникационных процессов в наши дни является бурно развивающимся направлением, обладающим аутентичностью, связанной с высокой значимостью массовых коммуникаций в современном обществе.

Однако подобные исследования акцентируются в первую очередь на психологическом содержании коммуникационных процессов, не касаясь проблем социального регулирования этим сложнейшим процессуальным конгломератом кажущегося стихийным воспитания. При всей актуальности этого методологического подхода в изучении проблем массового воспитательного воздействия, автор диссертации не мог назвать

исчерпывающим. Все многообразие процесса воспитания здорового образа жизни наглядно демонстрирует масштаб и специфику этого направления деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов.

Исследование проблем воспитательного воздействия на молодёжь, её поведение при всех особенностях педагогического регулирования относится к различным направлениям научной мысли. Это позволяет утверждать, что разнообразный, зачастую противоречивый, опыт решения методологических задач данного направления в принципе накоплен и может быть применен и развит для обеспечения задач настоящего диссертационного исследования.

Здесь важное значение имеют средства массовой информации, которые играют центральную роль в жизни современного молодого человека, что стало отправной точкой многих концепций в системе социальных наук. Теория коммуникативного действия Ю. Хабермаса рассматривает коммуникации как одну из важнейших составляющих жизни современного общества. При этом Ю. Хабермас считает, что коммуникационные процессы - это конкретно-историческая реальность, а коммуникационное действие - один из главных инструментов общественного развития, который может вызвать качественные изменения в жизни общества. Посредством коммуникационной практики могут быть осуществлены социальные, политические и культурные влияния, приводящие к изменению общественных реалий.

Коммуникационная деятельность может способствовать изменению общественного мнения, политики. Коммуникация выступает как созидательная форма общения, направленная на выработку новых целей и поиск эффективных средств их достижения. Поэтому коммуникационное действие и принципы его осуществления занимают важнейшее место в деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов.

Перцептивно-коммуникационный процесс как функционально многообразная система способен обеспечить функционирование деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов.

В принципе процесс воспитания здорового образа жизни молодежи представляет собой проекцию коммуникационной составляющей социальных действий.

Отсюда, современная структура воспитательных систем развивается под влиянием различных коммуникационных моделей. Состояние и развитие форм коммуникации, их усложнение, специализация и совершенствование могут быть критерием оценки состояния процесса воспитания здорового образа жизни молодёжи.

Массовые социально-коммуникационные процессы в воспитательном воздействии на молодёжь при воспитании здорового образа жизни, которые отличаются кардинальным своеобразием содержания сообщений, норм и трансляции сообщений, ролей участников и т.д. Эта сфера коммуникации носит не приватный межличностный, а публичный характер, что является основой для функционирования учреждений культуры и фитнес-клубов.

Каждому времени свойственен качественно своеобразный коммуникативный процесс, как доминирующий способ осуществления коммуникационных действий. Каждый из способов определяет и возможности интерпретационных и реинтерпретационных актов, приращивающих содержание деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов исключительно за счет возможностей индивидуального и во многом творческого переосмысления действий и поведения. Соответственно, результат каждого из перцептивно-коммуникативных форматов различен. В перцептивно-коммуникативном процессе учреждений культуры и фитнес-клубов, коммуникативные действия являются важнейшими составляющими любых изменений в социально культурной среде, что позволяет делать вывод, о высокой значимости массово-коммуникативного воздействия на процесс совершенствования воспитания здорового образа жизни у молодёжи. А воспитательное действие соразмеряет практику различных учреждений культуры и фитнес-клубов по формированию новой смысловой реальности, и

посредством социально-культурной среды могут быть осуществлены многочисленные общественные изменения.

Поскольку воспитание здорового образа жизни молодежи длительный и непрерывный процесс, то это значит, его задача состоит в том, чтобы осуществить полноценное становление молодого человека, который плодотворно реализуется как на благо самого себя, так и на благо семьи и общества. Современные культурно-досуговые программы всех уровней имеют недостаточное количество времени, а предметная деятельность при воспитании здорового образа жизни снижает возможности специалистов и их актива в систематизации этого процесса.

Научное значение для педагогики имеет и культурологический подход, особенно часто применяющийся в деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов, который основывается на средовой коррекции поведения молодого человека, осуществляемой за счет погружения его в условия, способствующие изменению отдельных качеств личности или гармонизации отношения к себе и обществу. Учреждения культуры как носители культурно-развивающего потенциала посетителей призваны создавать условия для формирования интересов и ценностей, соответствующих культурным нормам общества, и позволяющих молодому человеку приблизиться к культурному идеалу. Поэтому культурологический подход можно назвать целостным средовым подходом к воспитанию, социализации и даже ресоциализации человека [91].

Но, наиболее оптимальным для нашего исследования становится деятельностный подход, способный обеспечить воспитание здорового образа жизни молодежи в учреждениях культуры и фитнес-клубах.

Особенно ценным является то, что деятельностный подход как методология воспитания здорового образа жизни молодёжи в учреждениях культуры и фитнес-клубах адекватна концепции профессора А.Д. Жаркова [81]. Концепция целостного активно-деятельностного, ценностно-ориентированного технологического процесса в учреждениях культуры и

фитнес-клубах длительное время применяющаяся в организации научных исследований по специальности «Теория, методика и организация социально-культурной деятельности» может применяться и для реализации методологических задач воспитания здорового образа жизни молодежи, так как именно деятельностный подход наибольшим образом соответствует этому взаимодействию методологического и концептуального. Высокоэффективное закрепление научных составляющих к исследованию здорового образа жизни молодежи позволяет структурно выстроить процесс воспитания. Применение концепции А.Д. Жаркова позволяет эффективно реализовать задачи воспитания здорового образа жизни молодежи на современном уровне. Активное внедрение и реализация концептуальных идей деятельностного подхода к воспитанию здорового образа жизни молодежи – насущная задача современной педагогической науки и практики.

С научной точки зрения, здоровый образ жизни – это культура жизни молодого человека, которая направлена на профилактику заболеваний и укрепление его здоровья. К фундаментальным принципам, воспитания здорового образа жизни молодежи, относят принципы:

- природосообразности, который учитывает индивидуальные и возрастные особенности молодого человека, его потребности и интересы и на основе их организует мероприятия по здоровому образу жизни;
- народности, который учитывает национальные особенности, традиции и т.д.;
- создания ценностных установок на здоровый образ жизни, который помогает формировать систему ценностей, установок, мотивов, направленных на данный процесс;
- культуросообразности, который включает направленные на воспитания здорового образа жизни действия в культуру личности и общества;
- здоровье-творческой активности, который базируется на активной позиции личности в формировании и соблюдении правил здорового

образа жизни;

– ответственности общества за реализацию индивидуума в творчестве, удовлетворение в общении, приобретении знаний по здоровому образу жизни – этот принцип отвечает за формирование культуры здорового образа жизни человека в обществе путем создания условий для развития молодых людей с ограниченными возможностями, одаренных детей, сирот, мигрантов, жертв насилия, аутистов и т. п.

– интеграции воспитательного воздействия, который ведет к активному взаимодействию всех участников воспитательного процесса по формированию здорового образа жизни, направленного на обеспечение психического и физического здоровья в рамках воспитания культуры здорового образа жизни [86].

Совокупность этих принципов входит в структуру концепции реализации методологической основы нашего исследования воспитания здорового образа жизни молодёжи. Реализация поставленных задач в процессе воспитательных воздействий для обеспечения здорового образа жизни молодежи, позволяет субъектам руководствоваться моделями поведения, отражающими внутреннее состояние. Поскольку когнитивные конструкты обеспечивают ценностные и смысло-жизненные ориентации, то информационная работа и воспитательное воздействие, направленные на воспитание здорового образа жизни у молодёжи способствует его самоактуализации.

Под здоровым образом жизни принято понимать систему специальных действий, которые направлены на раскрытие пользы и сущности здорового образа жизни с учетом современных тенденций в развитии общества.

К основным направлениям в системе воспитания здорового образа жизни с позиций методологии деятельностного подхода и механизма его реализации концепции профессора А.Д. Жаркова можно выделить: валеологическую и гигиеническую подготовку в рамках культурно-досуговых программ и в процессе физкультурно-оздоровительной

подготовки в фитнес-клубе; массовые санитарно-просветительные программы, обеспечивающие специальную гигиеническую и валеологическую подготовку.

Однако самое начало процесса воспитания здорового образа жизни следует отнести к семье, к тем примерам, которые подают родители и родственники. Необходимо создавать специальные культурно-досуговые программы для родителей, в том числе и будущих, которые помогут им охранять здоровье и создавать необходимые условия для его сохранения и укрепления в семье. Еще одним ключевым моментом в воспитании здорового образа жизни является правильная организация режима дня, который дисциплинирует, воспитывает полезные умения и навыки и приучает к определенному ритму жизни.

Методология деятельностного подхода к воспитанию здорового образа жизни молодёжи предусматривает отсутствие мастеров принуждения. Воспитание здорового образа жизни в молодежной среде - весьма кропотливое занятие, которое требует активных действий не только в учебное или рабочее время, но и в условиях досуга.

Несмотря на широкое распространение и доступность валеологической информации, физической культуры, здорового питания, современная молодежь редко ей пользуется.

Подобное положение можно исправить только путем посещения учреждений культуры и фитнес-клубов, где верно определена предметная деятельность и систем культурно-досуговых программ, направленных на воспитание здорового образа жизни. Перечислим основные формы деятельности учреждений культуры по воспитанию здорового образа жизни. Это система культурно-досуговых программ на данную проблематику. А также специально созданные любительские объединения «Мы культуристы», «Папа, мама, я – вся спортивная семья» и другие. Клубы по интересам, где проводятся специальные тематические занятия кинопоказы, беседы, консультации и т.д.

Основная составляющая воспитания здорового образа жизни молодежи - это целенаправленное стремление молодых людей быть здоровыми и полезными членами общества. Адекватная система культурно-досуговых программ по обеспечению здорового образа жизни молодёжи может быть направлена на все возрастные категории – неконгруэнтность поведения окружающих, способность крайне затруднить реализацию воспитательного процесса.

Поэтому наиболее эффективным методом воспитания здорового образа жизни молодёжи и его пропаганда есть личный пример.

Одним из фундаментальных направлений в воспитании здорового образа жизни молодёжи является взаимодействие учреждений культуры и фитнес-клубов. Базовый уровень взаимодействия в воспитании здорового образа жизни молодёжи является методология деятельностного подхода, которая позволяет оказывать единовременное воздействие на обе структуры единого процесса.

Одним из направлений деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов является цикл культурно-досуговых программ, направленных на борьбу с вредными привычками и действия по воспитанию культуры личного здоровья.

Учреждения культуры и фитнес-клубов в процессе воспитания здорового образа жизни молодежи способны вовлекать специалистов разных профилей, врачей, наркологов, спортсменов, полицейских, библиотекарей и т. п..

Деятельностный подход проникает во все формы и методы культурно-досуговой деятельности по воспитанию здорового образа жизни молодёжи.

Многие специалисты в области педагогики, важнейшими направлениями процесса воспитания здорового образа жизни молодежи в учреждениях культуры и спорта (фитнес-клубах) считаются конкурсы: «А ну-ка девушки», «А ну-ка парни» непосредственно приводящие к занятиям физической культурой и спортом.

Методология деятельностного подхода позволяет решать оздоровительные задачи в деле воспитания здорового образа жизни молодёжи и выступает фундаментом разностороннего развития личности. Система занятий физкультурой обладает выраженным оздоровительным эффектом не только для физического, но и для психоэмоционального состояния тех, кто ею занимается, она помогает самосовершенствоваться и самовосстанавливаться – так считают Г.К. Зайцев [90], Э.М. Казин [98], В.С. Макеева [126] и многие другие ученые.

В разных областях науки, где затрагиваются вопросы исследования проблем физкультуры, все больше акцентируют очень важную и необходимую роль физкультуры в общем развитии и формировании личности в процессе личностного развития. С позиции педагогики, физическая культура обладает огромным потенциалом для самосовершенствования, саморазвития, профессионального становления личности.

В методологическом обеспечении процесса воспитания здорового образа жизни молодежи в учреждениях культуры и фитнес-клубах существует серьезная концептуальная проблема, решать которую сами организации названных типов чаще стремятся без предварительной концептуальной проработки, что определяет недостаточную эффективность предлагаемых решений. Речь идет об организационной составляющей этого процесса, реализующей взаимодействие, координацию и кооперацию учреждений культуры и фитнес-клубов. Эта составляющая, относящаяся к организационно-педагогическим условиям процесса воспитания здорового образа жизни молодежи, на данный момент проработана недостаточно и требует специальных научно-теоретических исследований, которые смогут обеспечить дальнейшее развитие этой области востребованной обществом педагогической деятельности.

Таким образом, можно заключить, что суммирование теоретико-методологических оснований процесса воспитания здорового образа жизни

молодежи определяет необходимость координации культурно-досуговой деятельности учреждений культуры и спортивных организаций, особенно таких популярных, как фитнес-клубы. Созданию концепция взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов в процессе воспитания здорового образа жизни у молодежи и посвящен следующий параграф.

1.3. Концепция взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов в процессе воспитания здорового образа жизни у молодежи

Рассматривая концептуальные подходы к взаимодействию учреждений культуры и фитнес-клубов в процессе воспитания здорового образа жизни молодежи, можно выявить высокую значимость для общества, функциональную роль учреждений культуры и фитнес-клубов.

А.Н. Леонтьев подчеркивал, что «Личность человека порождается в его деятельности, которая осуществляет его связи с миром. Первые активные и сознательные поступки - вот начало личности. Становление происходит в напряженной внутренней работе, когда человек постоянно решает какую-либо задачу».¹⁰

Великий учёный, основоположник методологическо-деятельностного подхода считал, что сознательные поступки и активные действия, есть начало становления личности молодого человека. Исходя из этого методологического подхода, автор диссертации в поисках реализации данной методологии опирался на концепцию профессора А.Д.Жаркова.

Жарков А.Д. впервые в культурно-досуговой деятельности ввёл понятие «технологии». Он рассматривал технологию как «ценностно-ориентированный, активно-деятельностный подход, к целостному

¹⁰ Леонтьев А.Н. Избр. психол. Произведения: В 2 т.- М., 1983, Т.1. – С.382.

технологическому процессу в учреждениях культуры»¹¹. А.Д.Жарков считал, что каждая технология должна соответствовать содержанию деятельности, его смысловой составляющей.

А поскольку, как считает А.Д.Жарков «технология культурно-досуговой деятельности» идентично понятию «педагогическая технология» и представляет собой единый целостный процесс, то эти положения полностью соответствуют взаимодействию учреждений культуры и фитнес-клубов с их технологиями, способными дополнять друг друга.

Как видим, учреждения культуры и фитнес-клубов, представлены разнопрофильными технологиями, с помощью которых формируется и активно используется весь комплекс воспитания здорового образа жизни молодёжи.

Исходя их концепции А.Д. Жаркова технология культурно-досуговой деятельности становится определённым «скрепом» с фитнес-клубами.

В данном контексте концентрируется взаимодействие с учреждениями культуры и фитнес-клубами как компонентов единой системы.

Логически выстраивая конструкцию инновационного управленческого решения учреждений культуры и фитнес-клубов, А.Д. Жарков указывает на необходимость единого целеполагания, которое обеспечивает единство происходящих в учреждениях культуры и фитнес-клубах.

Концепция А.Д. Жаркова предусматривает взаимодействие деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов, ибо они обеспечиваются профессиональными специалистами, которые направляют свои воспитательные взаимодействия на посетителя учреждения культуры и фитнес-клуба, обусловленные влиянием объективных и субъективных факторов. Поэтому интеграция всех компонентов в технологии культурно-досуговой деятельности и фитнес-клубах, их сущностное взаимное проникновение и является ведущим организационно-педагогическим

¹¹ Жарков А.Д. Теория и технология культурно-досуговой деятельности. –М.: МГУКИ, 2007. – С. 156.

условием, определяющим содержание процесса воспитания здорового образа жизни молодёжи.

Опираясь на концепцию А.Д. Жаркова, можно заключить, что именно деятельностный подход предполагает активное взаимодействие всех компонентов, включённых в процесс достижения цели учреждений культуры и фитнес-клубов, соответственно содержанию и смысловой нагрузке в процессе воспитания здорового образа жизни молодёжи.

В концепции А.Д. Жаркова¹² технология культурно-досуговой деятельности состоит из трёх взаимосвязанных подсистем:

- организационная подсистема, которая состоит из штатного кадрового состава, имеющего должностные инструкции и т.д.

- методологическая подсистема, обеспечивающая своё и другие учреждения культуры сценарными разработками, методологическими рекомендациями, обобщением и распространением передового опыта и т.д.;

- психологическая подсистема не имеет в наличии формальную, или неформальную структуру, но она складывается в процесс трудовой деятельности всего коллектива.

А.Д. Жарков специально подчёркивает, что технологии - это основные механизмы процесса функционирования учреждений культуры и фитнес-клубов. «Как некий структурный сегмент-подсистема является частью целой системы (технологии) учреждений культуры, «вписанной» в свою очередь в систему культурно-досуговой деятельности региона»¹³. Это свидетельствует о том, что деятельностный подход к взаимодействию учреждений культуры и фитнес-клубов вносит новый вклад в теорию социально-культурной деятельности. В целостной системе технологий культурно-досуговой деятельности воспитание здорового образа жизни занимает одно из ведущих направлений.

¹² Жарков А.Д. Теория и технология культурно-досуговой деятельности. –М.: МГУКИ, 2007.- С. 156.

¹³ Жарков А.Д. Теория и технология культурно-досуговой деятельности. –М.: МГУКИ, 2007.- С. 157.

Это направление определяется функциями рекреации, анимации и развлечения. Поэтому, реализуя эти функции, учреждения культуры повседневно решают локальные или стратегические задачи воспитания здорового образа жизни молодёжи.

Актуально использовать творческий и педагогический потенциал названных типов учреждений, которые при взаимодействии могут добиваться значительно больших успехов в воспитании молодёжи, привитии ей здоровьесберегающего поведения, что заставляет детально проанализировать функциональные возможности данного типа учреждений.

Концепция А.Д. Жаркова реальна и при реализации задач обеспечения здорового образа жизни молодёжи всегда были физические нагрузки, деятельность, направленная на развитие физических сил и укрепление здоровья (С.Т. Щацкий, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский и др.).

В современный период особое значение занимает спорт. В нашем обществе, благодаря здоровому духу соревнований и стремлению к ним, спорт формирует высокий идеал, всестороннее развитие личности и наличие условий для высоких достижений, более высоких, чем на любительском уровне, позволяет молодым людям защищать честь страны, Родины, государственного флага.

Как показывают многочисленные исследования [128, 180 и пр.], благодаря тому, что физическая культура и спорт требуют систематических занятий, в которых проявляется достаточно высокая активность и интерес, повышает уверенность в себе, упорядочивается поведение молодёжи, растёт нацеленность на результат, целеустремленность, вырабатывается дисциплина, в том числе и самодисциплина, формируется определённый режим дня, которые способствуют организованности, что ведёт к поддержанию высокого жизненного тонуса и активности, развивает ценностно-мотивационную сферу.

Регулярно занимающихся физической культурой и спортом молодых людей отличает: готовность к сотрудничеству, умение работать в команде,

высокая коммуникабельность, стремление к социальному признанию, стрессоустойчивость, меньшая боязнь критики, более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, оптимизм, решительность, настойчивость, лидерство, собранность, развитое чувство долга, сосредоточенность, более высокая трудоспособность, находчивость, усидчивость [193 и пр.].

Концепция А.Д. Жаркова предполагает и самостоятельные, то есть самомотивированные, занятия молодежи физкультурой и спортом имеют еще большую ценность, чем инициированные извне. Но такие занятия необходимо правильно организовывать, что ставит перед организациями физической культуры и спорта новые воспитательные задачи.

Различные фитнес-программы, составляющие основное содержание деятельности физкультурно-оздоровительных групп и персональных фитнес-занятий, относятся к фактическим проявлениям физкультурно-оздоровительных досуговых технологий в физическом воспитании молодежи. Фитнес-программы представляют собой форму двигательной активности, которая специально организована в рамках индивидуальных и групповых занятий, имеющих оздоровительно направленность, такую как достижение и поддержание оптимального физического состояния, снижение риска развития заболеваний, улучшение фигуры и др.

Сегодня всё большую популярность приобретают фитнес-программы, где ставятся цели, связанные с развитием способностей не только для достижения спортивных задач не возможно на более высоком уровне, но и повседневные подвижные игры, гимнастика, туризм (Щацкий С.Т., Макаренко А.С., Сухомлинский В.А.).

Концепция А.Д. Жаркова нацелена на постоянное и активное ведение поиска новых оздоровительных методик в сфере фитнес индустрии. Фитнес стал доступным для широкого числа молодёжи благодаря развитой сети как маленьких, так и крупных фитнес-клубов, а также гибкой ценовой политике. Фитнес можно отнести к наиболее доступным видам оздоровительных

занятий. Но само оздоровление и правильное физическое развитие и поддержание физической формы зависит в первую очередь от компетентности персонала. Внутренняя методическая обеспеченность программ фитнеса также развивается, но не слишком быстро. Многие оздоровительные программы, которые предлагаются фитнес-клубами, имеют недостаточную научно-методическую обоснованность - это касается их эффективности для здоровья молодого человека, частных методик проведения занятий, индивидуальных подходов, адекватности возрастным категориям и т. д.

Зарубежный многолетний опыт показывает разнообразие факторов, позволяющих сделать эти программы эффективными в современных условиях. Для этого необходимо непосредственное участие в программе занимающегося, направленное на определенный результат.

Проводимый комплекс занятий должен быть разработан с учетом доступности для всех желающих, независимо от их подготовки. Все участники программы, занимающиеся физической культурой, могут получать удовольствие от занятий, которые должны соответствовать их психологическим особенностям, мотивации, потребностям и интересам.

В соответствии с концепцией А.Д. Жаркова, каждая программа в фитнес-клубе должна соответствовать конкретным целям, которые ставятся перед ней (например, снижение массы тела, повышение уровня физической подготовки, активный отдых, разгрузка) и т.д.

Поэтому прежде чем распределить желающих участников в группы, необходимо провести оценку состояния здоровья каждого занимающегося, его уровень физической подготовки, и контролировать это периодически, т. е. снова и снова тестировать. Кроме этого фитнес-программа должна способствовать процессу межличностного общения, обмену положительными эмоциями занимающихся друг с другом, поддерживая их интерес к занятиям и способствуя развитию мотивации.

Итак, фитнес-программа должна быть конкурентоспособной, регулярно

обновляться, соответствовать современным требованиям к типам и видам физических упражнений.

Фитнес стал одним из самых популярных в мире направлений физкультурных занятий. К фитнес-занятиям клубного типа относятся: тренировки под музыку, аэробика, йога, групповые занятия в помещении, танцы, пилатас, индивидуальные занятия с личным тренером, тренировки на силовых тренажерах, тренировки на кардиотренажерах, бокс, плавание, аквааэробика и т.п.

Среди фитнес-технологий индивидуального и мелкогруппового характера популярны и массовые программы физкультурного, спортивного и оздоровительного характера, они направлены на широкое привлечение различных групп молодежи, к регулярным занятиям физкультурой и спортом. Они укрепляют здоровье, способствуют физической активности, совершенствованию физической формы и общей физической и спортивной подготовки.

В специализированных оздоровительно-спортивных лагерях внедряются формы, которые основываются на широкой инициативе и самостоятельности молодежи. Эти оздоровительно-спортивные лагеря требуют методического руководства от спортивных организаций, учреждений культуры или органов управления спортом и молодежной политикой. Физическую культуру в онтогенезе молодого человека можно отнести к средству социального становления, которая способствует активному самосовершенствованию индивидуальных, профессиональных и иных значимых качеств, помогающее достичь физического личностного роста.

В большинстве развитых стран, государство поддерживает и поощряет установки и ответственность по отношению к своему здоровью. В некоторых странах Евросоюза предусмотрены компенсации в виде доплаты работникам, которые отказались от курения и даже тем, кто следит за своей фигурой. Благодаря этому специалисты меньше болеют, а следовательно меньше

пропускают работу, улучшаются и их отношения в коллективе, повышается производительность труда, что окупает все подобные затраты.

Одной из главных целей в методах воспитания здорового образа жизни должна стать выработка ответственного и сознательного отношения к своему здоровью, как норма поведения человека. Чтобы сформировать образ жизни, который способствует укреплению и сохранению здоровья молодежи необходимо осуществить на трех уровнях:

- личностном (ценности, нравственные ориентиры, режим и распорядок дня и т.п.),
- социальном (пропаганда здорового образа жизни, культурно-досуговая деятельность),
- инфраструктурном (создание конкретных условий в основных сферах жизнедеятельности для воспитания здорового образа жизни, профилактических мероприятий, экологический контроль).

В то же время фитнес и физкультура – разные понятия. Прежде всего, разные силовые нагрузки: виды бега, гимнастические упражнения и т.д. Но неотъемлемой его составляющей частью является спортивный образ жизни, сочетающий занятия физкультурой и правильное питание. Родина фитнеса - США, и появился он после исследования состояния здоровья местных жителей, когда возникла необходимость восстанавливать и поддерживать их физическую форму.

Концепция А.Д. Жаркова предполагает отсутствие чрезмерной соревновательности в фитнес-клубах и стремление привить и обязательно вести здоровый образ жизни. Все фитнес-программы следует строить на основе безопасности для здоровья и приносить максимальную пользу.

Оздоровительные программы для фитнес-клубов разрабатывались годами специалистами смежных отраслей: тренеров, спортсменов, врачей, психологов, педагогов, диетологов и др., синтезировав весь многолетний опыт тех, кто призван заботиться о здоровье и хорошем самочувствии населения.

Сегодня многими исследователями и практиками отмечается устаревание технологий обеспечения здорового образа жизни, и необходимо внедрять новые современные, обоснованные правильно теоретически и практически, технологии.

Как отмечают ведущие отечественные ученые [53, 206 и т.д.], в осовременивании фитнес-технологий настала острая необходимость, так как уровень здоровья молодежи заметно снизился и продолжает снижаться – это общесоциальная тенденция. Главную задачу сейчас государство и общество возлагают на физкультуру и физическое воспитание, которые помогают восстанавливать, сохранять и укреплять здоровье. Отчасти снижение уровня здоровья и физической подготовки молодежи происходит от недостатка времени, сильной загруженности учебным процессом, в силу чего очень мало времени остается на занятия во внеурочное время, и возникает дефицит двигательной активности, который является одной из самых главных причин ухудшения здоровья.

Поэтому согласно концепции А.Д.Жаркова необходимо внедрять новые, гибкие и современные физкультурно-оздоровительные технологии.

Для успешного решения задач по воспитанию здорового образа жизни и физическому воспитанию молодежи, по мнению таких исследователей, как М. Я. Виленский и др., важным является повышение уровня мотивации, интереса к физической активности, к занятиям физкультурой, мероприятиям, посвященных здоровому образу жизни. Так, мотивацию могут повышать необычные формы проведения занятий. Одной из таких форм занятий является аэробика и аквааэробика, которые также влияют положительно на эмоциональный фон участников поднимают настроение. Это отмечают свыше 70% опрошенных на всех базах исследованиях.

Необходимо учитывать и различия в мотивации у юношей и девушек. Фитнес-клубы предлагают выбор всем желающим, в зависимости от интересов и досуговых предпочтений.

Среди направлений специализированных фитнес-программ за последние годы появились новые:

- технологии профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата(нарушений осанки и т.д.);
- технологии профилактики и коррекции нарушений координации;
- технологии профилактики простудных заболеваний, заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- технологии снижения нервно-эмоционального напряжения;
- технологии повышения и поддержания работоспособности, умственной и физической и т. д.

При этом, такие авторы, как А.Г. Фурманов, Р. Уэйберг и др., отмечают, что для воспитания здорового образа жизни молодежи необходимо использовать информационные технологии.

Фундаментальной основой воспитания здорового образа жизни является молодежная государственная политика России. Главным элементом организационной деятельности является содействие молодежных организаций учреждениям культуры и фитнес-клубам. Значительное место в молодёжной политике занимает поддержка различных проектов, программ, направленных на воспитание здорового образа жизни. Часть программ и проектов направлены на разрушения последствий пропаганды табака, алкоголя и наркотиков, которые существуют в современных тенденциях моды (в фильмах, рекламе, шоу-бизнесе и т. д.). У тех, кто наблюдает с экранов за употреблением табака, алкоголя, наркотиков, это откладывается и в подсознании. Поэтому одним из направлений по воспитанию здорового образа жизни в учреждениях культуры и фитнес-клубах необходимы циклы культурно-досуговых программ.

Еще одна проблема, которая непременно сказывается на образе жизни молодежи - это неумение организовывать свой досуг, а учреждения культуры как раз призваны помочь в этом, в их задачи входит обеспечение молодежи правильным, полезным для здоровья и интересным досугом, научить этому.

Другими словами, учреждения культуры могут эффективно содействовать спортивным и физкультурным организациям в деле воспитания здорового образа жизни.

Учреждения культуры являются одним из самых эффективных средств в вопросах сохранения общественного здоровья. Реальность современной культуры такова, что она пронизана информационными технологиями, находится в плотном медиа пространстве, что является основной средой обитания. Это можно весьма эффективно использовать в вопросах воспитания здорового образа жизни молодежи. Сама молодежь и молодежная среда является наиболее перспективной аудиторией по воспитанию здорового образа жизни. Именно в этот возрастной период окончательно воспитывается отношение к собственному здоровью, привычки, в том числе и вредные.

Выбирая методы по воспитанию здорового образа жизни молодёжи, необходимо учитывать её возрастные особенности для чего необходимо дифференцированный подход. У молодежи особенно сильны соблазны и большая потребность в досуге, много энергии. В учреждениях культуры информационно-познавательные технологии способствуют воспитанию здорового образа жизни.

Одним из основных мотивов данной возрастной категории является подсознательное стремление к самореализации и самоутверждению. В учреждениях культуры информация передается в межличностном общении.

На наш взгляд, эффективность деятельности учреждения культуры по воспитанию здорового образа жизни молодежи возможна при обеспечении оптимальных организационных и педагогических условий, таких как:

- молодой человек как главный субъект педагогического процесса со своими индивидуальными личностными характеристиками и параметрами,
- коллективов художественной самодеятельности, клубов по интересам, любительских объединений и клубов по интересам;

- количественные и качественные характеристики процессов социально-педагогического воздействия;

- организаторы и педагоги.

Педагогическая деятельность в данном случае может осуществляться, учитывая специфику процесса воспитания здорового образа жизни молодежи, а основой программы может служить реализуемый деятельностный подход, который предусматривает взаимосвязь различных видов деятельности и смысловых акцентов.

Положения философии о диалектической взаимосвязи духовного и физического развития личности, единства морального и физического здоровья молодого человека, педагогические парадигмы всестороннего гармонического воспитания могут составлять методологическую основу в воспитании здорового образа жизни молодежи. Этих вопросов касались такие выдающиеся классики педагогики, медицины и иных наук, как В.М. Бехтерев, Н.К. Крупская, П.Ф. Лесгафт, А.С. Макаренко, И.С. Сеченов, В.А. Сухомлинский, К.Д. Ушинский, Ф.Ф. Эрисман и другие.

Также необходимо учитывать функциональные методологические положения педагогики, которые отражают многофакторность подходов в объяснении сущности воспитания здорового образа жизни молодежи, развития личности, в единстве духовного и физического начал.

В процессе воспитания здорового образа жизни, особое значение имеет создание организационно-педагогических условий для саморазвития и самовоспитания личности, последовательности и систематичности педагогического влияния, сочетания управленческого воздействия и самоуправления в сфере культурно-досуговой деятельности. Эти идеи отражены в трудах таких исследователей, как А.Д. Жарков, А.А. Жаркова, Л.С. Жаркова, А.А. Конович, В.С. Садовская, В.Я. Суртаев, Д.В. Шамсутдинова и другие.

Учреждения культуры и фитнес-клубы обладают значительными возможностями по воспитанию здорового образа жизни молодежи,

обусловленными реальными предпосылками и условиями, в которых могут функционировать и функционируют учреждения такого типа. Они обладают многочисленными функциями, высокой социальной миссией, возможностями разнообразить культурно-досуговые программы, варьировать предметной деятельностью, используя организационно-методические формы, альтернативные средства и методы для воспитательного воздействия на различные возрастные группы молодёжи по признакам их субкультуры.

Учреждения культуры и фитнес-клубы обладают достаточной свободой для самостоятельности, интенсификации инициатив самой молодёжи в ее активности, привлечения волонтеров и прочих помощников, и в целом укрепления своих позиций в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности. Свобода в выборе программ, предметной деятельности в секциях, кружках и т.п., для молодежи, учитывая их потребности и интересы характерны как для деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов.

О том, что здоровье молодежи, ведение ею здорового образа жизни, заявлено в «Основах государственной молодежной политики Российской Федерации до 2025 года», утвержденной распоряжением Правительства РФ 29 ноября 2014 года №2403-р [153]. Поэтому государство перед собой поставило такую задачу, как:

«...формирование ценностей здорового образа жизни, создание условий для физического развития молодежи, формирование экологической культуры, а также повышение уровня культуры безопасности жизнедеятельности молодежи. Реализация этой задачи предусматривает осуществление следующих мероприятий:

- вовлечение молодежи в регулярные занятия физической культурой и спортом, в том числе техническими видами спорта;
- вовлечение молодежи в пропаганду здорового образа жизни; совершенствование системы студенческих соревнований и развитие студенческого спорта;

- реализация проектов в области физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, связанных с популяризацией здорового образа жизни, спорта, а также с созданием положительного образа молодежи, ведущей здоровый образ жизни;

- содействие развитию инфраструктуры для отдыха и оздоровления молодежи, привлечение молодежи в добровольные студенческие спасательные формирования и подразделения добровольной пожарной охраны;

- совершенствование ежегодной диспансеризации студентов, а также организации оздоровления и санаторно-курортного отдыха...» [148].

В связи с этим выделены приоритетные задачи в области укрепления здоровья: здоровье напрямую связано с воспитанием здорового образа жизни, а не только с состоянием современного здравоохранения.

«...Эффективная реализация государственной молодежной политики должна обеспечивать устойчивый рост числа молодых людей, мотивированных на позитивные действия, разделяющих общечеловеческие и национальные духовные ценности, обладающих хорошим физическим здоровьем, занимающихся физической культурой и спортом, не имеющих вредных привычек, работающих над своим личностным и профессиональным развитием...» [153].

Действует Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329-ФЗ, который направлен на укрепление здоровья через воспитание здорового образа жизни, целенаправленную пропаганду физкультуры, а также формирование мотивации на потребность в нравственном и физическом совершенствовании. Норма данного закона гласит: «...физическая культура - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования

здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития..»[148].

В контексте социализации личности проблема воспитания здорового образа жизни имеет особое значение, как подчеркнуто в современной психолого-педагогической и философской литературе. Целенаправленное воспитание здорового образа жизни, прежде всего, передаётся в содержании куда входят различные аспекты здорового образа жизни, является одним из главных путей приобщения к нему. Но необходима целостная культурно-досуговая программа, которая включает методологию деятельностного подхода на общенаучном уровне, а также эффективное их внедрение на практике на всех уровнях и звеньях.

Под здоровьем понимается не только физическое и психическое, но и социальное и трудовое и т.п.: дефиниций «здоровья» существует очень много. Например, под здоровьем понимается физическая, психологическая и социальная гармония человека, полноценные и адекватные отношения с окружающими, самим собой и природой, а не просто отсутствие болезней (И.И. Берхман)[31]. При этом, данные параметры должны соответствовать возрасту, обладать устойчивостью к изменениям по всем уровням. В уставе Всемирной организации здравоохранения отмечено, что здоровье - это не просто отсутствие физических дефектов и болезней, а состояние духовного и социального благополучия.

В вопросах воспитания здорового образа жизни эффективнее всего ориентироваться на практико-ориентированный деятельностный подход в воспитании этого качества. Деятельностный подход предполагает субъектную позицию личности молодого человека, учет индивидуальных потребностей, интересов, запросов, желаний. Молодой человек осознанно проявляет себя в оздоровительной деятельности, если это соответствует его ценностным ориентациям, а потребность в укреплении здоровья молодёжи является социальной установкой.

Воспитание здорового образа жизни молодежи напрямую зависит от организации культурно-досуговой и социально-оздоровительной деятельности. Отсюда, методологическим подходом и стал деятельностный, который позволяет определять роль деятельности в духовном и физическом развитии, ее значимость.

При деятельностном подходе необходимо введение предметных целей действия. Г.С. Никифоров подчеркивал, что развитие личности происходит только через деятельность, поэтому физическую деятельность можно считать основанием любой программы, которая ориентирована на формирование интереса к здоровому образу жизни. Здоровье - неотъемлемая часть культурного образа жизни и является главным компонентом для развития и совершенствования, как индивида, так и общества в целом, с потребностью в самореализации связано формирование здорового образа жизни (деятельностно-гуманистический подход А. Маслоу)[167].

Антропологический подход, развиваемый такими учеными, как Н.Н. Амосов, А.М. Анохин, а заложенный еще К.Д. Ушинским, основывается на том, что воспитывать молодого человека нужно, изучая его на всех уровнях и во всех отношениях. И в этом главная роль в воспитании здорового образа жизни принадлежит в первую очередь самой личности.

Исходя из мирового опыта педагогической модели воспитания здорового образа жизни в общем подразделяются на:

- медицинскую,
- образовательную (аксиологический подход),
- радикально-политическую,
- модель самоусиления.

Оптимизировать деятельность учреждений культуры по воспитанию здорового образа жизни молодежи можно при помощи взаимодействия их с социальными партнерами по этой деятельности. Ряд авторов [81, 173 и т.д.] считает, что осуществлять это партнерство можно по основным трем направлениям:

-технологическому (использование материально-технической базы с согласованием методов, форм, средств и содержания по вопросам воспитания здорового образа жизни молодежи);

- духовно-личностному (взаимодействие партнеров по вопросам основных компонентов воспитания здорового образа жизни у молодежи);

- социально-психологическому (взаимодействие партнеров, направленное на ценностные ориентации и ценности у молодежи, способствующие воспитанию здорового образа жизни).

Учреждениям культуры и фитнес-клубам как социальным партнерам необходимо всесторонне и рационально программировать совместную деятельность, то есть взаимодействовать.

Взаимодействие учреждений культуры и фитнес-клубов в процессе воспитания здорового образа жизни молодежи - достаточно трудоемкий процесс, требующий, прежде всего активной взаимной информации.

Благодаря информации, которой занимаются специально, создаваемые программы, так и целые маркетинговые стратегии в фитнес-клубах, сейчас молодежь постепенно меняет моду, стандарты и идеалы. Если, раньше девушки стремились к худобе, порой доводя себя до серьезных заболеваний, то сейчас стандарты внешности приобрели здоровые параметры: здоровый внешний вид. В связи с этим возрастает и тенденция молодежи в стремлении к физическим нагрузкам. Для этого созданы сейчас более удобные условия: если нет фитнес-клуба в районе, то обязательно будет хотя бы один тренажерный зал, который есть и в каждом фитнес-клубе.

Классификация тренажерных залов и фитнес-клубов зависит от многих параметров. Существуют тренажерные залы в любой ценовой категории, включая бесплатные городские площадки для занятия спортом. Часто в своей информации фитнес-клубы и учреждения культуры используют известных личностей, ведущих здоровый образ жизни, спортсменов, политиков, что способствует большему мотивированию для молодежи. Проводится множество рекламных кампаний, таких например как рекламные кампании

брендов «Адидас» и «Найк». Для рекламы и информации привлекаются интересные люди. Чаще других профессий популярны современные артисты, демонстрирующие здоровый образ жизни. Все это оказывает влияние на воспитание здорового образа жизни молодежи. Деятельность учреждений культуры и фитнес-клубов можно рекламировать на Интернет-страницах, сайтах известных и популярных персон в любой области, даже стало модно размещать свои фото из тренажерных залов и т.п.

Помимо общеизвестных форм и методов воспитания здорового образа жизни в учреждениях культуры и в фитнес-клубах есть и такие, обучающие технологии занимаются укреплением психического здоровья, повышая стрессоустойчивость, снижая уровень негативных эмоций и обучая регуляторным способам. В обучающие технологии входят как: комплексы упражнений на релаксацию, в том числе и мышечную, медитацию, дыхательные упражнения, которые способствуют значительному улучшению общего функционального и психического состояния, преобладанию положительных эмоций, улучшению самочувствия, снижению дистрессового влияния.

Наиболее доступными при взаимодействии учреждений культуры и фитнес-клубов воспитанию здорового образа жизни молодежи, является маркетинг, который эффективно используется не только в культурной и спортивной среде, но и в среде продвижения товаров и услуг. Даже просто просмотр кинозарисовки - это всплеск неожиданных эмоций, которые невозможно предугадать. Поэтому целесообразно в учреждениях культуры и фитнес-клубах устраивать различные показы проделанной деятельности.

Большой объём учреждения культуры уделяют функции рекреации, где развлекательные программы становятся всё более популярными.

В спортивном маркетинге используют показательное взаимодействие и с культурными организациями, путем создания иллюзии эффекта присутствия. Одним из главных элементов современной рекламы становятся призывы к здоровью. В развитых странах реклама фитнес-центров особенно

эффективна и приносит прибыль, потому что этим видом физических нагрузок занимается большинство. Однако следует учитывать, что не каждый спортсмен и известная личность вызывают доверие у аудитории, а также то, что за рекламой стоят деньги и это все знают. И в пропаганде и рекламе необходимо соблюдать меру, иначе она просто превратится в информационный шум и перестанет действовать, а нравоучения и запугивания - не лучший метод.

Эффективно использовать Интернет в воспитании здорового образа жизни молодежи: учреждения культуры и фитнес-клубы и культурные учреждения, практически все сейчас имеют свои сайты, а также странички в социальных сетях. Эффективно представлять здоровый образ жизни как единственно возможный, убирая имиджевую составляющую вредных привычек и другие их вторичные выгоды. Лучше показывать что именно нужно делать и как правильно, вместо того, чтобы привлекать внимание к вреду. Важно дать свободу выбора позитивного поведения.

Фитнес-технологии можно применять не только в фитнес-клубах, но и вводить в любые культурные учреждения. Необходимо постоянно обновлять методики, осуществлять поиск новых. В современном фитнесе существует огромное количество инновационных направлений на любой вкус: степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол, тай-бо, йога, калланетика и т.д. В само понятие «фитнес» заложена направленность на формирование здорового образа жизни. Фитнес имеет две направленности: оздоровительную, которая направлена на улучшение здоровья, физической формы, помогающих достигать физического благополучия и снижать риск развития заболеваний и ориентированное на спорт, т. е. развитие способностей, которые помогают решать двигательные и спортивные задачи на высоком уровне. И существует также понятие «общий фитнес», под которым подразумевается оптимальное качество жизни со всех сторон, социальной, интеллектуальной, физической, духовной, что больше относится к формированию здорового образа жизни. Однако сегодняшних фитнес-технологий недостаточно для этого, и к

формированию здорового образа жизни надо подходить всесторонне, подключая и медицину, и досуговые учреждения, и образовательные и т. д. В первую очередь целесообразно делать акцент на фитнес общей направленности, который обеспечивает разностороннее развитие, помогает поддержать и укрепить здоровье. Общий фитнес включает и основы валеологии, которая призвана формировать представления о полноценном здоровом питании, ведении здорового образа жизни. Кроме прочего фитнес дает возможность творческого самораскрытия, помогает приобретать специальные знания и умения по самоконтролю, что способствует самодисциплине.

В гендерном аспекте фитнес также играет важную роль, ведь гендерная характеристика - это не только физическое и психическое функционирование организма, в зависимости от пола, но также и социальный аспект, модель поведения в обществе. Сегодня отмечена тенденция к размыванию границ между полами, приобретению черт противоположного пола или вовсе их отсутствию, поэтому перед сегодняшними фитнес-технологиями необходимо ставить задачи по формированию стереотипов женского и мужского поведения.

Физическая культура как средство гендерной социализации весьма эффективна, и при правильно подобранных технологиях она помогает развить и закрепить верные гендерные модели поведения и их личностные качества. Потребности юношей и девушек, а так же их возможности и способности сильно отличаются друг от друга. Юноши испытывают больше потребности в физической активности, стремятся быть более выносливыми, сильными, имеют более выраженные конкретные потребности по физическим нагрузкам. Девушки более эмоциональны, поэтому больше испытывают потребность в эстетической направленности в занятиях физкультурой, им больше нравятся занятия под музыку, ритмичные, связанные с артистичностью, пластикой. Поэтому подбирая фитнес-технологии, необходимо учитывать эти гендерные особенности и у девушек

больше делать акцент на выразительность, грациозность, пластику, а у юношей четкость, силу, ритмичность, давать упражнения, требующие больше дополнительных усилий и т. д.

Фитнес помогает решить такую основную и существенную проблему, как малоподвижный образ жизни и большие нагрузки в связи с усложнением общественной жизни, техногенными и экологическими факторами, увеличением психологического, политического и т.п. прессинга.

Фитнес можно рассматривать как общую физическую подготовленность молодого человека, которая состоит из мышечной выносливости, гибкости, силы, мощности, подготовленности сердечно-сосудистой системы, развитость чувства равновесия, хороших координации и реакции. Фитнес - это в некотором смысле три в одном: собственно фитнес, лечебная физкультура, игровой клуб.

Функционируют физкультурно-оздоровительные технологии в двух направлениях: традиционные и инновационные.

К традиционным относятся: утренняя зарядка, подвижные игры, динамическая пауза на занятиях, индивидуальная работа над собой.

Инновационными являются: закаливание после сна, оздоровительная спортивная ходьба на прогулке, игровой час в спортзале, индивидуализированные физкультурно-оздоровительные занятия.

Занятия в фитнес-клубе помогают молодому человеку освоить здоровьесберегающие технологии составляющие основу воспитания здорового образа жизни молодежи. Именно поэтому проблемам взаимодействия фитнес-клубов с учреждениями культуры в воспитании здорового образа жизни молодежи.

Деятельностный подход, обеспечивающий единый педагогический процесс в учреждениях культуры и фитнес-клубах в воспитании здорового образа жизни молодежи, а концепция А.Д. Жаркова синтезирует все элементы, входящие в систему и объединенные единой целью, что является закономерным, они включают средства, формы, методы, операции, действия.

А.Д. Жарков в своей концепции констатирует, что культурно-развлекательная деятельность учреждений культуры, рекреационная, анимационная и другие направления деятельности учреждений культуры косвенно направленные на воспитание здорового образа жизни молодежи исходя из официальных функций.

Следовательно, деятельность специалистов в учреждениях культуры и фитнес-клубов можно представить как целенаправленный процесс воспитания здорового образа жизни молодёжи, включающий в себя все направления деятельности обоих объектов. Повышается творческая мотивация деятельности специалистов, в учреждениях культуры и фитнес-клубах.

А.Д. Жарков считает, что профессиональное умение увидеть ближайший результат, достижение которого способно удовлетворять культурные потребности в повседневной деятельности и есть мотивированный творческий процесс.

Поэтому диссертант, опираясь на концепцию А.Д. Жаркова вносит в процесс воспитания здорового образа жизни молодёжи содержательные основы, то есть определенные знания об окружающих процессах, которые используются специалистами-профессионалами в учреждениях культуры и фитнес-клубах педагогической направленности.

Все это свидетельствует о том, что концепция А.Д. Жаркова соответствует методологии деятельностного подхода. В учреждениях культуры творческая деятельность составляет фундамент всех направлений деятельности. В фитнес-клубах организаторские и методологические виды деятельности, составляют основу. Поэтому «их рассогласование, утверждает профессор Жарков А.Д., заключается в способах, методах, средствах рационального и эмоционального воздействия на актив и аудиторию для достижения единой цели»¹⁴.

¹⁴ Жарков А.Д. Теория, методика и организация социально-культурной деятельности. – М.: МГУКИ, 2012. – С. 184.

Поэтому, патриотическая составляющая - это процесс глубокого осмысления действительности и значимости для общества и государства личности молодого человека. Патриотическое воспитание молодежи, своей тематикой, проблематикой мотивирует специалистов занимающихся воспитание здорового образа жизни молодежи.

Глава 2. Деятельностный подход к воспитанию здорового образа жизни у молодежи в учреждениях культуры и фитнес-клубах

2.1. Диагностика воспитания здорового образа жизни у молодежи в учреждениях культуры и фитнес-клубах на основе деятельностного подхода

Диагностика в педагогической науке необходима, как и в медицине.

В диагностике воспитания здорового образа жизни молодежи в учреждениях культуры и фитнес-клубах на основе деятельностного подхода актуально соотношение поставленной цели, полученных результатов.

Диагностика в педагогической науке с позиций практики особенно при взаимодействии различных объектов строится с позиции единого целеполагания.

Главной целью педагогической диагностики в нашем исследовании становится изучение деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов во взаимодействии с коллегами по воспитанию здорового образа жизни у молодежи.

В диагностике взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов в воспитании здорового образа жизни у молодежи важен метод теста, использование исследовательских методик, где коллективное действие преобладает над личным.

В практике деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов по воспитанию здорового образа жизни молодежи диагностика должна быть системной. На первом этапе эксперимента особое внимание уделялось тому, что надо было создать объективное оценивание эффективности процесса воспитания здорового образа жизни молодежи при взаимодействии учреждений культуры и фитнес-клубов.

А.И. Уемов, считает, что: «1. Система – множество объектов, на котором реализуется определенное отношение с фиксированными свойствами. 2. Система – множество объектов, которые обладают заранее определенными свойствами с фиксированными между ними отношениями».¹⁵

Перед экспериментом диссертант исходил из концепции о том, что не все в молодом человеке заложено наследственностью.

Поэтому диагностика воспитания здорового образа жизни молодежи в процессе взаимодействия деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов обеспечивалась встречным движением рассмотрения характеристик аудитории, что позволяет сопрягать различные оценки. Отсюда, диагностика взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов в воспитании здорового образа жизни молодежи было решено диагностировать в трех основных сферах личности: мыслительной, поведенческой и эмоциональной.

Главной целью исследования стало выявление объективных связей между учреждениями культуры и фитнес-клубами в воспитании здорового образа жизни молодежи на основе деятельностного подхода.

Одной из важнейших задач взаимодействия учреждениях культуры и фитнес-клубов стало выяснение содержательного начала процесса воспитания здорового образа жизни молодежи. В ходе эксперимента была поставлена задача наполнить патриотическим содержанием деятельность учреждений культуры и фитнес-клубов. Поскольку жизнедеятельность молодого человека в умственной, поведенческой и эмоциональной сферах, может быть эффективной, когда несет в себе смысловую нагрузку. В данном контексте в исследовании были объединены созданные в учреждениях культуры любительские клубы молодежи по интересам и созданы в учреждениях культуры любительские объединения.

Педагогический эксперимент проходил на следующих базах: Муниципальное бюджетное учреждение культуры «Орловский городской центр культуры»; Муниципальное автономное учреждение культуры

¹⁵ Уемов А.И. Теория систем. – М., 1989. – с. 39

«Культурно-досуговый центр «Металлург»» города Орла. Контрольные базы: Орловский областной центр народного творчества; Государственное учреждение культуры «Дворец культуры Железнодорожников». Экспериментальными базами среди фитнес-клубов стали: Центр красоты и спорта Reforma – фит-fitness; Фитнес-клуб Fitness Energy. Контрольными стали: Фитнес-клуб «Азбука тела»; фитнес-клуб «Фитнес-Максимум».

Стартовое состояние показало отсутствие у учреждений культуры и фитнес-клубов соответствующих знаний, навыков и специального опыта по взаимодействию. Здесь различный профиль специалистов, их направленность, материальная база и их актив. Это послужило основанием для предположения о том, что взаимодействие учреждений культуры и фитнес-клубов необходимо инициировать на всех этапах предметной деятельности и подготовки и проведения культурно-досуговых программ.

В соответствии с этим и был организован целый цикл экспериментальных культурно-досуговых программ, структурные подразделения в виде фитнес-клубов и новых видов предметной деятельности.

Начало исследования позволило выявить отсутствие общих технологий в учреждениях культуры и фитнес-клубах, что не позволяет добиться оптимального взаимодействия деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов. Поэтому была проведена диагностика смыслового содержания процесса воспитания здорового образа жизни у молодежи в процессе взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов. После их детального изучения и анализа результатов были выявлены закономерности взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов.

В ходе исследования диссертант пришел к выводу, что необходим набор критериев, показателей деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов. Все это требует деятельностного подхода, то есть развитости профессионального сознания специалистов учреждений культуры и фитнес-клубов и их актива. Это сложный, длительный процесс, который обязательно

проходит три стадии формирования сознания специалистов на взаимодействии учреждений культуры и фитнес-клубов.

Опрос, проведенный диссертантом среди специалистов и активистов обследуемых учреждений культуры и фитнес-клубов, показал, что после первого года деятельности клуба любителей фитнеса, произошла определенная коррекция в профессиональном сознании специалистов качеств для взаимодействия.

На констатирующем этапе эксперимента диссертант получил такие данные о важнейших профессиональных качествах к взаимодействию специалистов учреждений культуры. Это умение общаться – 28%; способность поделиться опытом – 26%; мотивация к профессиональному взаимодействию – 24%; способность к взаимодействию – 22%.

Анализ деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов Орловской области показал, что удовлетворенность взаимодействием учреждений культуры и фитнес-клубов находится на отметке 15%.

Это значит, что во взаимодействии деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов Орловской области отсутствует системность и комплексность в деятельностном подходе к воспитанию здорового образа жизни молодежи.

Кроме этого, диагностика показывает, что необходимо содержание, ориентированное в деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов, которое является направленностью на участие в совместных крупномасштабных культурно-досуговых программах.

Диагностика констатирующего этапа эксперимента показала, что патриотическое содержание процесса воспитания здорового образа жизни молодежи в учреждениях культуры и фитнес-клубах по трем взаимосвязанным критериям: когнитивному, мотивационно-ценностному и деятельностно-поведенческому, позволит получить реальную картину.

Когнитивный критерий патриотического содержания процесса воспитания молодежи в учреждениях культуры и фитнес-клубах, показателем которого являются знания об особенностях патриотизма в этом процессе.

Базисные ценности национальной культуры и социальный опыт многих поколений необходим в воспитании здорового образа жизни молодежи.

Здесь прослеживается мотивационный критерий воспитания здорового образа жизни молодежи в учреждениях культуры и фитнес-клубах, показателями которого, становится готовность к сознательному действию, к защите Родины.

Поведенческий критерий воспитания здорового образа жизни молодежи в учреждениях культуры и фитнес-клубах, показателями которого являются: проявление культурно-досуговой активности; умения гибко реагировать на инновации.

Показателем мотивации стала диагностика А. Мехрабиана, его многоуровневый личностный опросник.

Показателем когнитивного критерия стали специально разработанные опросники.

Использование диагностических методик позволило оценить по трехбалльной шкале (высокий, средний, низкий) уровень взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов по подготовке и проведению общих культурно-досуговых программ.

Воспитание здорового образа жизни молодежи в таких профильных организациях, как учреждения культуры и фитнес-клубы, может строиться только на наиболее эффективных методологических основаниях, позволяющих с максимальным результатом раскрыть потенциал каждого учреждения. Это предусматривает, во-первых, координацию деятельности данных учреждений, участвующих в каждой программе воспитания здорового образа жизни, во-вторых, целенаправленное планирование подобной деятельности, создание ее проекта, воплощающего принципы подобного методологического подхода. Воспитание здорового образа жизни молодежи опирается на региональное или микрорегиональное исследование состояния процессов взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов.

Диагностика воспитания здорового образа жизни у молодежи требует предварительного изучения знаний и навыков молодежи в вопросах здорового образа жизни. В качестве респондентов были выбраны 3 категории молодежи: школьники старших классов (возрастная группа 15-17 лет), учащиеся колледжей и вузов (возрастная группа 18-22 года), и посетители фитнес-клубов в возрасте от 18 до 25 лет без идентификации места обучения и рода занятий. Для каждой из названных групп был составлен специальный опросник, отражающий уровень знаний и навыков в деле следования нормам здорового образа жизни у молодежи.

Определяя диагностику для категории старшеклассников были использованы следующие вопросы (учитывая возможность неискреннего ответа, все респонденты предупреждались о строгой анонимности анкетирования):

1. Курите ли Вы?
2. Употребляете ли Вы спиртные напитки?
3. (для ответивших положительно на вопрос №2) Какие, как часто и в каких количествах?
4. Случалось ли Вам употреблять наркотики?
5. Соблюдаете ли Вы режим питания или питаетесь «по обстоятельствам»?
6. Как Вы считаете: для людей Вашего возраста, наиболее подходящим является трехразовое питание, четырехразовое или пятиразовое?
7. Сколько жидкости должен употреблять человек в день?
8. Занимаетесь ли Вы физкультурой и спортом?
9. (для ответивших положительно на вопрос №8) Регулярно или нет, каким видом и насколько интенсивно?
- 10.(для ответивших положительно на вопрос №8) Знакома ли Вам биомеханика избранного вида спорта, правила тренировок и техника безопасности?
- 11.Любите ли Вы чипсы, фастфуд и напитки-энергетики?

12. Как Вы предпочитаете отдыхать: активно или пассивно?

Опрос проводился в учреждениях г. Орла и Орловской области (г. Химки), опрошено было 120 старшеклассников. Результаты следующие:

- Курящими себя назвали 26 человек.
- В систематическом употреблении алкоголя не признался никто, но указали, что нерегулярно употребляют пиво и коктейли 32 человека.
- 9 старшеклассников указали, что пробовали легкие наркотики.
- Строгого режима питания не придерживается ни один из опрошенных.
- 112 опрошенных назвали трехразовое питание наиболее подходящим, что с точки зрения диетологии неверно.
- 98 человек затруднились с ответом об оптимальном количестве употребляемой жидкости.
- 16 опрошенных систематически занимаются спортом (посещают спортивные секции – дзюдо, художественная гимнастика и пр.), 51 утверждает, что изредка участвуют в спортивных мероприятиях – играют с друзьями в футбол, катаются на велосипедах и т.д., 53 утверждает, что занимаются физкультурой и спортом редко, предпочитают прогуливать соответствующие занятия в школе.
- О правилах тренировок, технике безопасности и биомеханических основах спорта полного и исчерпывающего представления не имеют даже те опрошенные, которые назвали себя систематически занимающимися спортом.
- Чипсы, фастфуд и напитки-энергетики любит большинство опрошенных – 102 человека.
- Отдыхать активно предпочитают 62 человека, 58 предпочитают пассивный отдых.

Как можно убедиться, знания старшеклассников в области здорового образа жизни, весьма поверхностны. С другой стороны, распространение

вредных привычек в этой среде, не столь глобально, как представляют многие исследователи (что было описано нами ранее), но подобные вредные привычки есть, и их приверженцев все-таки немало. Можно подытожить, что в возрастной группе 15 – 17 лет выражена социально-педагогическая проблема отсутствия систематической работы по воспитанию здорового образа жизни молодежи, что требует внедрения специальных программ.

Для категории учащейся молодежи в возрасте 18-22 лет, опросник был модифицирован:

1. Курите ли Вы?
2. Употребляете ли Вы спиртные напитки?
3. (для ответивших положительно на вопрос №2) Какие, как часто и в каких количествах?
4. Случалось ли Вам употреблять наркотики?
5. Как изменилось за последние 2-3 года состояние Вашего здоровья?
6. Соблюдаете ли Вы режим сна и отдыха?
7. Является ли полезной диета, исключая углеводы?
8. Занимаетесь ли Вы физкультурой и спортом?
9. (для ответивших положительно на вопрос №8) Регулярно или нет, каким видом и насколько интенсивно?
10. (для ответивших положительно на вопрос №8) Знакома ли Вам биомеханика избранного вида спорта, правила тренировок и техника безопасности?
11. Любите ли Вы чипсы, фастфуд и напитки-энергетики?
12. Как Вы предпочитаете отдыхать: активно или пассивно?

Опрос проводился в вузах г. Орла (Орловского государственного университета, Орловского государственного института культуры), было опрошено 96 студентов. Результаты следующие:

- Курящими себя назвали 43 человека.

- В систематическом употреблении алкоголя признались 12 студентов, указали, что нерегулярно употребляют различные спиртные напитки 51 человек.

- 21 студент указал, что пробовал наркотические средства.

- 32 студента сказали, что их состояние здоровья остается стабильным, 6 отметили улучшение здоровья, 58 отмечают тенденции к ухудшению здоровья – в основном в связи с переутомлением.

- Режим сна и отдыха в полной мере не соблюдает ни один из опрошенных.

- Диету с исключением углеводов 61 опрошенный назвал полезной, что категорически неверно.

- 9 опрошенных систематически занимаются спортом, 31 утверждает, что изредка участвуют в спортивных мероприятиях, остальные утверждают, что занимаются физкультурой и спортом редко, предпочитают прогуливать соответствующие занятия в учебных заведениях.

- О правилах тренировок, технике безопасности и биомеханических основах спорта полного и исчерпывающего представления не имеют даже те опрошенные, которые назвали себя систематически занимающимися спортом.

- Чипсы, фастфуд и напитки-энергетики любит большинство опрошенных – 72 человека.

- Отдыхать активно предпочитают 35 человека, 61 предпочитают пассивный отдых.

Следовательно, опрос показал значительные понижения в валеологической культуре по сравнению с младшей группой. Это может быть объяснено начавшейся самостоятельной жизнью респондентов, отсутствием систематического контроля со стороны родителей и старших родственников, включением в жизнь менее строго организованного коллектива.

Можно предположить, повзрослевшие школьники значительно чаще курят и пьют, перестают обращать внимание на необходимость

поддерживать себя с хорошей физической форме. Здесь налицо усугубление социально-педагогической проблемы, описанной выше.

Третья категория молодежи была выбрана специально – для сравнения с первыми двумя, так как априори уже включенные в систематические занятия физической культурой молодые люди могут быть более осведомлены в нормах здорового образа жизни молодежи. Для них был составлен значительно отличающийся опросник:

1. Курите ли Вы?
2. Употребляете ли Вы спиртные напитки?
3. (для ответивших положительно на вопрос №2) Какие, как часто и в каких количествах?
4. Случалось ли Вам употреблять наркотики?
5. Придерживаетесь ли Вы правил здорового рационального питания?
6. Консультировались ли Вы с диетологами?
7. Вы занимаетесь физкультурой систематически или нерегулярно?
8. Вы занимаетесь физкультурой под руководством тренера или самостоятельно?
9. Знакомы ли Вам научные основы физкультурных тренировок?
10. Известны ли Вам принципы гигиены физического труда?
11. Как изменилось Ваше состояние здоровья за период занятий физкультурой?
12. Планируете ли Вы продолжать тренировки?

Опрос проводился среди посетителей фитнес-клубов г. Орла, было опрошено 88 молодых людей обоего пола. Ответы показали следующее:

- Курящими себя признали 14 человек.
- Систематически употребляют спиртные напитки 3 респондента, нерегулярно употребляют разнообразное спиртное 46 человек.

- 4 признались в том, что пробовали наркотики, оговорившись, что это было давно и несерьезно.

- 75 респондентов утверждают, что придерживаются правил здорового рационального питания.

- Для разработки своего индивидуального рациона питания только одна респондентка обращалась к диетологам – это было ею объяснено как необходимость, связанная с избыточным весом.

- 49 респондентов утверждают, что занимаются физкультурой регулярно и систематически.

- Только 11 респондентов занимаются под руководством тренера, остальные объясняют свое нежелание хорошим знанием методики тренировок и высокой ценой услуг тренера.

- 9 респондентов сообщили, что не систематически изучали научные основы тренировок, 19 ответили, что читают соответствующие спортивные разделы популярных изданий и посещают Интернет-сайты, остальные считают, что для такого простого занятия, как физкультура, никаких научных основ знать не обязательно.

- О понятии «гигиена физического труда» не знает никто из опрошенных.

- 12 опрошенных называют свое состояние здоровья стабильным, 65 отмечают улучшение здоровья, 11 отмечают ухудшение, связанное, в том числе, с полученными травмами. Важно отметить, что именно эти респонденты в ответах на предыдущие вопросы, утверждали, что занимаются самостоятельно, нерегулярно, и не нуждаются в знании научных основ осуществляемой деятельности.

- Продолжать занятия планирует большинство – 81 человек.

Реально, даже категория молодых людей, занимающихся физкультурой в фитнес-клубах, не обладает достаточными валеологическими знаниями, и не отказалась полностью от вредных привычек. При том, что сами по себе

занятия физкультурой являются условием постепенного укрепления знаний и навыков в этой области, недостаточная систематичность этих действий и отсутствие компетентного информационного и методического сопровождения занятий, определяет не слишком значительные результаты в освоении норм здорового образа жизни молодежью.

Все вышеописанное позволяет сделать следующий вывод: необходима разработка эффективных программ воспитания здорового образа жизни молодежи, и разрабатываться они должны на основе соответствующего данной возрастной группе подхода – деятельностного.

Деятельностный подход в воспитании здорового образа жизни молодежи помогает сформировать молодым людям мотивацию к здоровому образу жизни, поддержанию своего здоровья через самостоятельную деятельность и самодисциплину. С позиции деятельностного подхода воспитание здорового образа жизни может опираться на необходимость конструирования и проектирования программ, основанных на активности молодежи, а также на создание специальных ситуаций оздоровительной деятельности, которые стимулируют у молодежи совместную спортивную и оздоровительную активность, помогающую коллективно достигать поставленные цели и задачи, направленные на укрепление и сохранение здоровья. Необходимую форму активности, развивающую мотивацию к здоровому образу жизни, можно создавать и развивать именно при помощи методов деятельностного подхода.

Сам по себе деятельностный подход подразумевает, прежде всего, процесс специально организованной деятельности молодого человека, который направлен на становление его личности в целом. Личность молодого человека в позиции деятельностного подхода должна выступать как активное творческое начало, учась и строя самого себя путем взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов. Саморазвитие, самоактуализация, самореализация молодого человека происходят через деятельность и в ее процессе. В любых педагогических системах, построенных с использованием

идей деятельностного подхода (например, систем Л.В. Занкова, Д.Б. Эльконина-В.В. Давыдова) на первый план выходит самостоятельное строительство и становление личности, а не накопление приходящих извне в готовом виде знаний в какой-либо области: педагогический результат достигается именно в процессе предметной деятельности.

Одной из особенностей деятельностного подхода является то, что новые знания не даются в готовом виде, а приобретаются респондентами в процессе исследовательской деятельности самостоятельно. Задача итоги и результаты, помогать формулировать установленные алгоритмы действия.

Полученные таким путем знания об отношении к здоровому образу жизни молодежи более интересны для диссертанта, а для респондентов имеют личностную значимость. Однако прежде чем приступить к диагностике, необходима еще предварительная подготовка: стимулирование творческого мышления, познавательных мотивов и способностей молодежи.

Деятельностный подход позволяет диагностировать проведение занятий. При проведении занятий с молодежью в учреждениях культуры и фитнес-клубах педагог ставит цели и задачи, которые вызывают интерес и мотивируют на изучение и получение новых знаний и опыта в воспитании здорового образа жизни.

В идеале обучающийся сам открывает новое знание при помощи наводящих вопросов и заданий. После осуществления предметного действия педагогу нужно продиагностировать занятия, получить обратную связь, затем подвести итоги проведенного занятия. Далее необходимо зафиксировать первичное закрепление полученных знаний и опыта. Диагностику выполнения тренировочных упражнений с обязательным проговариванием вслух алгоритмов действия, проводить предполагается на основе общеизвестных методик.

Применяя деятельностный подход в педагогике, в ходе исследования данной проблемы воспитания здорового образа жизни молодежи помогают диагностировать действия, направленные на достижения поставленной цели

или задачи. Отсюда, важным условием для проведения занятий с позиций деятельностного подхода по воспитанию здорового образа жизни молодежи является создание ситуации успеха для всех участников процесса обучения.

Поэтому важно помнить, что учебный процесс это система со всеми компонентами: задачи, способы, технологии, самоконтроль и самооценка, обратная связь.

При деятельностном подходе диагностика не представляется проблемой. Каждые действия при изучении материала фиксируются общепризнанными показателями. Действия, которые осуществляются в реальности, при помощи тренажеров-симуляторов, с физическими объектами или их графическими схемами. Путем выполнения заданий или сразу осуществления поставленных задач, с построением ориентировочной основы для действий, устанавливаются алгоритмы действия, которые можно закреплять при помощи включения разных реперзентативных систем одновременно (аудиальной, визуальной, кинестетической, внутренней речи, умственного действия). В процессе проведения упражнений, которые в свою очередь можно согласно плану перевести в деятельность. Средствами применения деятельностного подхода, путем его последовательной реализации, могут быть разные направления широкого спектра ситуаций, условий, контактов и т.д.

Все это: придает результатам деятельности по воспитанию здорового образа жизни, носит социально значимый характер; повышает мотивацию на всех этапах педагогического воздействия; придает участникам процесса когнитивный характер и дает возможность самореализации в конкретной области деятельности. Это в свою очередь расширяет потенциал дифференцированного процесса воспитания здорового образа жизни молодежи.

Деятельностный подход функционирует в любых условиях. Это актуально для личностного и общекультурного развития на базе универсальных действий. Деятельностный подход обеспечивает не только

успешное усвоение и отработку навыков, знаний, но и помогает сформировать компетентности в любом виде предметной деятельности и создать целостную картину мира.

При помощи деятельностного подхода можно диагностировать основные результаты обучения и воспитания здорового образа жизни, которые выражены в терминах ключевых задач развития личности, универсальных способах познавательных и учебных действий, которые можно взять за основу для отбора и структурирования содержания деятельности.

Воспитание здорового образа жизни молодежи как одна из форм организованной оздоровительной деятельности молодого человека с позиции деятельностного подхода является последовательностью отрабатываемых задач. Поэтому процесс воспитания здорового образа жизни молодежи можно считать своего рода наработкой навыка организованной деятельности, по взаимодействию учреждений культуры и фитнес-клубов, где диагностируется практическая деятельность, которая направлена на совершенствование их взаимодействия.

Деятельностный подход по методологическим параметрам может оказать одновременное воздействие на деятельность учреждений культуры и фитнес-клубов.

Существует два типа норм, которыми детерминируется применение деятельностного подхода в вопросе взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов. Первое это - нормы, которые задают способ действия, и нормы содержательного наполнения деятельности. Соответственно, каждый вид деятельности по взаимодействию, связанной с воспитанием здорового образа молодежи опирается на эти устоявшиеся нормы.

Деятельностный подход в воспитании здорового образа жизни молодежи реализуется в процессах, которые определяют взаимодействия деятельности, и способствуют скорейшему привыканию к следованию здоровому образу жизни. Деятельностный подход помогает более

эффективно воспитать образ жизни молодого человека, в том числе в рамках образовательной среды. Этот подход вбирает в себя также принципы развивающего обучения, которые разработали еще ведущие ученые-педагоги – В.В. Давыдов, П.Я. Гальперин, Л.В. Занков, Н.Ф. Талызина и другие. Существуют некоторые расхождения в их взглядах относительно методов деятельностного подхода, но в целом их воззрения достаточно близки и основаны на принципах педагогической психологии и дидактики.

Процесс обучения учащейся молодежи - это всегда процесс освоения предметной деятельности, ее практическим или умственным действиям, знаниям, умениям и навыкам. Значит, в сам процесс обучения заложен деятельностный подход. С точки зрения психологии, любое действие или деятельность имеют сознательную или неосознанную цель, чем-то обусловлены, мотивированы, имеют направленность на какой-то предмет (материальный или нематериальный) и обладают определенной структурой. Прежде, чем обучать предметной деятельности, необходимо на нее мотивировать, а также научить обучающихся ставить перед собой самостоятельно цели и задачи, находить пути и средства их достижения, обладать навыками самоорганизации и самодисциплины, помочь выработать контроль и самоконтроль, самооценку.

Существенным достоинством при применении деятельностного подхода в воспитании здорового образа жизни молодежи, можно назвать то, что мотивировать на предметную деятельность весьма просто, ведь почти каждый молодой человек хочет быть здоровым, сильным, выносливым, энергичным, красивым, гибким, стрессоустойчивым, успешным и т. п. А учреждения культуры и фитнес-клубы на основе деятельностного подхода к воспитанию здорового образа жизни молодежи, получают широкий выбор для предметной деятельности, и разработку практических ситуаций для данной деятельности. Но эта трудность может считаться малозначительной, так как это - интересный процесс с выраженной креативной составляющей.

Отсюда, при воспитании здорового образа жизни молодежи такие практические ситуации и задания должны быть связаны, прежде всего, с вопросами здоровья и возможностями влиять на него. Чтобы решать такие проблемные ситуации необходимо сформулировать для себя важнейшую познавательную задачу - нужно это узнать или научиться делать это, чтобы быть здоровым. Так происходит воспитание способностей самостоятельно справляться с технологической стороной предметной деятельности, при этом обучаясь самой деятельности. Так же необходимо добавлять в обучение предметной деятельности пункты, помогающие включать ее в систему ценностей как и свое здоровье, которое должно занимать центральное место в ней.

Знания нужно отбирать в связи с их функциональностью и игнорировать нефункциональные в вопросах здоровья. Как отмечал Л.С. Выгодский: «Жизнь - своего рода система творчества, где каждая мысль, движение, действие, переживание, появляются благодаря стремлению создать новую действительность, стремлению вперед» [8; 164]. Именно деятельностный подход помогает в творческом процессе открывать весь спектр возможностей молодого человека и создавать установки на ответственный, но свободный, чем-то обоснованный выбор подходящей возможности. Это является установкой на творчество. Деятельностный подход стимулирует творческую активность. Однако настоящий творческий потенциал молодого человека невозможно выявить только в уже готовых, принятых пределах, стандартах, устоявшихся формах деятельности, принятых системах воспитания и обучения, потому что в других условиях деятельности, системы обучения, жизни, творческий потенциал может существенно меняться – это утверждал В.В. Давыдов.

В воспитании здорового образа жизни молодежи невозможно обойтись без практических ситуаций, заданий и задач творческого характера. Они могут быть исследовательскими, связанными с поиском дополнительных материалов, проблемными, основанными на нестандартных подходах в их

решении. Нужно стимулировать групповую и индивидуальную проектную деятельность. Такой тип действий при применении деятельностного подхода помогает в одной из фундаментальной составляющих здорового образа жизни молодежи - познавательной и творческой активности, целеполаганию, стремлению к чему-то, стимулу для постоянного развития, которые приводят к ответственности не только за себя и свое здоровье, но и во всем.

Диагностировать молодого человека, которого не отвлекают болезни и плохое самочувствие легко, ибо он занят более полезными для общества делами, его интересуют проблемы и помощь другим, или вопросы развития культуры, науки, экономики, государства и т.д. Здоровый молодой человек всегда в движении, он стремится к каким-то свершениям, он эффективен и успешен.

Следовательно, основы здорового образа жизни молодежи могут быть заложены только в процессе активной деятельности, а мотивацией к ведению здорового образа жизни у молодого человека и конечно, должен быть успех, в том числе и его личный, успех в самореализации. Тогда деятельностный подход помогает решать проблему отношения к своему здоровью, а также показывает молодому человеку его место в мире и обществе. Только через разную предметную деятельность и взаимодействие молодой человек познает, строит и реализует самого себя, в процессе деятельности и стать самим собой.

Чтобы сформировать мотивацию у молодежи к здоровому образу жизни с позиции деятельностного подхода, необходимо проектировать, конструировать и создавать ситуации оздоровительной деятельности, которые стимулируют у них совместную практику в других видах деятельности. У постоянных посетителей учреждений культуры – это мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности, а у постоянных посетителей фитнес-клубов к культурно-деловой деятельности, а в целом, у молодежи формируется мотивация к здоровому образу жизни.

Этому могут способствовать совместные программы, реализуемые учреждениями культуры и фитнес-клубами, по единому сценарию и режиссерскому замыслу. Фактически, учреждения культуры могут представлять собой локомотив продвижения инициатив фитнес-клубов в деле воспитания здорового образа жизни молодежи. Учреждения культуры - область особого интереса молодежи, особенно в населенных пунктах или микрорегионах, лишенных современной зрелищно-развлекательной инфраструктуры, что, впрочем, достаточно часто встречается и в крупных городах. Современный молодой человек отвыкает прилагать физические усилия для достижения результатов, значимых для него лично. Магазины шаговой доступности, машины с огромными пробками на дорогах делает фитнес-клубы эффективными факторами культурного влияния.

Однако, учреждения культуры практически не взаимодействуют с фитнес-клубами.

Практически учреждения культуры – это отдельная область, которая традиционно рассматривает себя как источник культурно-воспитывающего идейного влияния, но не стремится изыскивать способы контактировать с организациями других сфер. Учреждения культуры – это организаторы крупномасштабных и групповых культурно-развлекательных программ, структуры, предоставляющие место и время для инициатив в области социально-культурных проектов, распространители развивающего влияния на молодежь.

В соответствии с принятой классификацией [150], по организационно-правовой форме в сфере культуры и искусств чаще всего встречаются следующие типы организаций: государственные учреждения культуры; федеральные государственные учреждения культуры; федеральные государственные бюджетные учреждения культуры (например, к ним относятся театры); федеральные государственные бюджетные учреждения (по уровню образования); федеральные государственные автономные учреждения (к ним относятся вузы культуры и НИИ культуры);

государственные и муниципальные образовательные учреждения; государственные и муниципальные унитарные предприятия; автономные учреждения; некоммерческие организации; автономные некоммерческие организации; общества с ограниченной ответственностью.

Организационно-правовые формы взаимодействия не встречаются.

Организаторскими проектами взаимодействия в сфере культуры и искусств выступают индивидуальные предприниматели.

По форме представления результата деятельности, организации сферы культуры и искусств можно подразделить на: производящие преимущественно услуги; производящие преимущественно материальные объекты (не всегда являющиеся товаром, так как некоторые результаты деятельности могут распространяться бесплатно); смешанного типа.

По степени участия в коммерческой деятельности в учреждениях культуры можно выделить; организации, ориентированные на предоставление платных услуг, производство и распространение товаров; организации, осуществляющие свою деятельность за счет бюджетных ассигнований любого типа; благотворительные организации; некоммерческие любительские объединения и проекты, осуществляющие свою деятельность преимущественно на основе энтузиазма участников; смешанные формы.

По профилю деятельности организации сферы культуры и искусств можно подразделить на: театры; концертные залы; музеи и выставочные залы; библиотеки; клубы;

Многопрофильные культурные центры, досуговые центры и дома культуры; цирки; парки; аттракционные хозяйства; зоопарки; кинотеатры и видеозалы; образовательные организации культуры и искусств (всех уровней образования); центры ремесел и традиционного народного творчества; предприятия по производству продукции культуры и искусств (сувениров, произведений прикладного искусства, звуко- и видеозаписей и пр.)

Предприятия, осуществляющие торговлю продукцией культуры и искусств; студии; игровые залы и т.д.

Предприятия книжной торговли, издательства и редакции традиционно не относят к сфере культуры и искусств, так как они представляют отдельный сектор, также, как и книжная торговля и распространение периодических изданий [150].

В настоящее время существует значительное число типов и видов учреждений культуры, которые могут быть привлечены к исполнению действий по воспитанию здорового образа жизни молодежи. Из перечисленных выше разрядов учреждений культуры наибольшее значение в настоящей работе имеют следующие: библиотеки; клубы; многопрофильные культурные центры; досуговые центры; дома культуры; парки; центры ремесел и традиционного народного творчества; студии; игровые залы.

Рассматривая возможности конструктивного раскрытия воспитательного потенциала учреждений культуры различных типов, А.Д. Жарков рассматривает культурно-досуговые программы трех типов: информационно-просветительные, художественно-публицистические, и культурно-развлекательные, а по масштабности: массовые, групповые индивидуальные.

Достаточно сказать, что только в деятельности библиотек можно выделить следующие формы культурно-досуговых программ, потенциал которых можно применить в деле воспитания здорового образа жизни молодежи. Это: литературные вечера; читательские клубы; клубы по интересам; встречи с деятелями культуры, искусства и т.д.; выступления художественной самодеятельности (чаще - литературного и театрального характера); краеведческие вечера; просветительские лекции; вечера памятных дат; праздники, чествования; конкурсы и т.д.

По мнению различных исследователей в воспитании здорового образа жизни молодежи могут эффективно использоваться создаваемые в учреждениях культуры всевозможные объединения: клубы общения по

интересам; молодежные клубы; семейные клубы; клубы для детей и подростков; клубы литературные и нравственно - эстетической направленности; экологические клубы; клубы краеведческого направления [80 - 82].

Подобные формы характерны для большинства типов и видов учреждений культуры, проводятся программы, требующие специальной априорной подготовки от посетителей. Это такие познавательно-развивающие программы, как: викторины; олимпиады; конкурсы; игры; кружки по интересам; секции по интересам и т.д.

Особенности деятельности учреждений культуры с молодежью, состоит в перцептивно-коммуникативном процессе, где обязательно наличие веселых, жизнерадостных сверстников, снижает долю напряженности в отношениях. Зачастую именно в индивидуальной работе с молодым человеком юного возраста, в достижении полного взаимопонимания с ним кроется успех культурно-досуговой программы, ориентированной на воспитание здорового образа жизни.

Однако в настоящее время культурно-досуговых программ, ориентированных на воспитание здорового образа жизни молодежи, проводится очень мало. В 2012 году диссертантом был проведен рейд-опрос, посвященный выявлению факта проведения специальных программ или иных инициатив, связанных с воспитанием здорового образа жизни молодежи. Мы непосредственно обращались в культурно-досуговые организации (например, дома культуры, клубы, библиотеки и т.д.), с вопросом, имелись ли в их практике за последний год какие-либо инициативы или программы, связанные с воспитанием здорового образа жизни молодежи.

Из 21 культурно-досуговой организации г. Орла и Орловской области, положительно ответили только два Дворца культуры г.Орла, сообщили о проведении у них специальных программ, ориентированных на

молодежь, и посвященных укреплению здоровья и включению ее в спортивно-оздоровительную деятельность.

Таким образом, диагностика воспитания здорового образа жизни у молодежи в учреждениях культуры и фитнес-клубах на основе деятельностного подхода инициирует процесс взаимного творческого обогащения субъектов. Взаимодействие учреждений культуры и фитнес-клубов может быть построено как творческое взаимодействие не связанное с материально-финансовыми обязательствами. И это несмотря на то, что у них может быть «единая аудитория» и «автономная». В этом случае творческий процесс сотворчества специалистов учреждений культуры и фитнес-клубов будет состоять в совместной реализации программы.

Поэтому педагогический эксперимент по взаимодействию учреждений культуры и фитнес-клубов по воспитанию здорового образа жизни начинался с составления общего плана. Затем план надо реализовать, а значит вывести его на эмоциональное восприятие. Здесь происходит процесс сопереживания специалистов и зрителей, а сотворчество заключается в поиске смыслов заложенных в процессе воспитания аудитории, поисков совпадения ее ценностных доминант. При этом от специалистов учреждений культуры и фитнес-клубов поиск смыслов может происходить через трансляцию опыта патриотических ценностей для их аудиторий.

Таким образом, полученные результаты диагностики воспитания здорового образа жизни молодежи в учреждениях культуры и фитнес-клубах с содержанием патриотической направленности позволяет специалистам и их активу получить новую мотивацию, новые силы.

Автором диссертации проводился опрос среди молодежи. Были заданы следующие вопросы. Какие ценности в восприятии мира Вам представляются наиболее правильными?

1. Романтическое, то есть возвышенно-мечтающее.
2. Оптимистическое – жизнедеятельностное восприятие мира, вера в будущее, в окружающих людей и собственные силы.

3. Реалистическое – реалистический взгляд на действительность, конкретные жизненные ситуации, критический взгляд на действия окружающих людей.

4. Скептическое – недоверие к деятельности окружающих людей.

5. Пессимистическое – предстрессовое состояние, отсутствие веры в людей, в себя.

При подсчете ответов в 1 вопросе были определены оценки 1,2,3 балла, как положительные так и отрицательные. Суммирование положительных и отрицательных выборов позволило определить процентное соотношение среди зрительской аудитории учреждений культуры и фитнес-клубов в зависимости от возрастных различий.

Конечно, диагностировать настроенность в духовное состояние молодежи точно не представляется возможным, но направленность по оценкам: позитивная, негативная, нейтральная, на ценностные ориентации, возможно.

При опросе до эксперимента в учреждениях культуры и фитнес-клубах были получены следующие результаты:

1 – романтическое восприятие мира воспринимает – 11%;

2 – оптимистическое – 10 %;

3 – реалистическое – 56 %;

4 – скептическое – 9 %;

5 – пессимистическое – 14 %.

При повторных опросах мнение изменялось на 2-3 %, но смысл оставался тот же.

Полученные результаты ответов посетителей учреждений культуры и фитнес-клубов в процентном соотношении, даже в течение многократных замеров, показали, что это необходимо делать не перед началом крупных комплексных массовых форм, праздниками, обрядами и т.д., а перед групповыми и особенно при приеме в клубы по интересам и любительские

объединения, чтобы выявить характер и степень активности новых участников.

В принципе в учреждениях культуры и фитнес-клубах общее настроение посетителей имеет содержательное различие в зависимости от реалистической или скептической направленности настроений молодежи требует учета данного состояния, потребностей, жизненных целей.

Эмоциональное состояние молодежной аудитории связано и с тем, в какой мере встречает психологические ожидания в учреждениях культуры и фитнес-клубов, которые осуществляют эмоционально-психологическую поддержку, связанную с жизненными целями и положительными изменениями.

Дифференцированный подход к молодежи в деятельности учреждений культуры, ее запросам и пожеланиям позволяют определять адекватные средства, формы и методы воспитания здорового образа жизни молодежи.

Массовые формы культурно-досуговых программ (праздники, обряды, ритуалы, вечера вопросов и ответов, вечера-встречи и многие другие) при научной организации обладают всеми возможностями, способствующими возникновению положительного настроения: снимают физическую и психологическую напряженность, состояние беспокойства у молодых людей.

Еще Б.Д. Парыгин отмечал, что молодежному состоянию, особенно «настроению характерна большая податливость воздействию извне»¹⁶. Этим в полной мере и должны заниматься учреждения культуры и фитнес-клубы. Положительные психологические состояния, выраженные в настроениях оптимизма, духовного подъема и творческого воодушевления, которое проявляется в отношениях в коллективах художественной самодеятельности, клубов по интересам, любительских объединениях, секциях, постоянно действующем лектории и т.д. способствуют проявлению объективности в оценках всех происходящих процессах. Особое внимание следует проявлять к молодым людям с отрицательными психическими состояниями (тревоги,

¹⁶ Парыгин Б.Д. Проблемы общественной психологии. – М.: Мысль, 1985. – С.64.

неуверенности и т.д.) доводят молодого человека до стрессового состояния, что он не способен отстоять собственную точку зрения.

Однако нельзя абсолютизировать роль настроений молодежи. В условиях учреждений культуры и фитнес-клубов при встрече с общественным мнением настроение молодых людей быстро меняется. На настроение молодежи большое влияние оказывают социальные чувства и предметная деятельность, стимулируемая атмосферой учреждения культуры и фитнес-клуба. Поэтому в культурно-досуговых программах идеи, факты, документы, реальные герои, эмоционально-образный ход и т.п. оказывают положительное влияние на эмоции, чувства, настроения и помогает молодежи управлять ими.

Поэтому процесс воспитания здорового образа жизни во многом определяется оптимальным выбором выразительных средств воздействия на аудиторию учреждения культуры соответствующих современным потребностям, запросам и взглядам.

2.2. Педагогическая модель взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов в процессе воспитания здорового образа жизни на основе деятельностного подхода

Разработав методологический подход и концепцию обеспечения взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов в воспитании здорового образа жизни молодежи, диссертант провел анализ научных трудов посвященных этой проблеме. Так, И.С. Ларионова сделала следующее заключение, назвав этот процесс «обесцениванием здоровья личности как ценности»¹⁷.

¹⁷ Ларионова И.С. Здоровье как социальная ценность: автореферат... дисс.док.фил.наук. – М., 2004. – С. 53.

Особое влияние на педагогическую модель воспитания здорового образа жизни молодежи оказывают объективные факторы. Некоторые ученые разработали даже идеальную модель. Это: 1) ведение здорового образа жизни; 2) осуществление профилактических мероприятий и своевременное лечение заболеваний под контролем медицинского работника; 3) безопасные условия жизни - место проживания, экология, жилье - при возможности выбора или минимизации негативных влияний; 4) трудовую деятельность в нормальных условиях при возможности выбора рабочих мест или минимизацию негативного влияния факторов условий труда при отсутствии выбора»¹⁸.

Данная идеальная модель предназначена для реализации разнообразных мероприятий государственного масштаба и должно стать объектом внимания государства и иных органов.

Воспитание здорового образа жизни в этой модели является составляющей, без которой можно решать отдельные проблемы. Наиболее близкими для нашего исследования «неотъемлемыми компонентами здорового образа жизни и адекватной жизнедеятельности организма человека являются сложившиеся в результате длительной биологической и социальной эволюции следующие решающие факторы:

- двигательная активность - ведущий врожденный механизм биопроцесса;
- питание - базисный фактор биопроцесса;
- биоритмы - основная форма жизнедеятельности организма;
- трудовая (учебная) жизнедеятельность и ее организация как отражение сущности человека;
- информация - основной источник поведения;
- сознание - высшая инстанция управления поведением;
- сексуальность - одна из основных телесных и психических функций организма, базис жизнедеятельности;

¹⁸ Назарова И.Б. Здоровье занятого населения. – М.: Макс-Пресс, 2007. – С. 53.

- здоровое старение - естественный процесс достижения плодотворного долголетия;

- отказ от пагубных пристрастий (алкоголизм, наркомания, табакокурение) – решающий фактор здоровья»¹⁹.

На фоне предложенных вариантов педагогическая модель позволяет наиболее эффективно влиять на процесс воспитания здорового образа жизни, ибо влияет на мировоззрение молодежи.

На данном этапе исследования была поставлена задача сформировать проект или модель подобного взаимодействия, направленные на максимально эффективное достижение целей воспитания здорового образа жизни молодежи.

Педагогическое моделирование – это процесс предварительного проектирования педагогической инновации или педагогического эксперимента во всех его важнейших аспектах. В научных трудах таких исследователей и теоретиков педагогики, как И.А. Зимняя, В.А. Сластенин и др. [158], педагогическое моделирование рассматривается как важнейший элемент современного научно-педагогического исследования, в котором гипотеза проверяется на практике в специально созданных и управляемых условиях.

Моделирование – это создание схематического измеримого образа объекта (в данном случае – педагогического) исследования, который традиционно называется моделью. Модель лишена любых признаков объекта, не являющихся значимыми или необходимыми для совершения экспериментальных действий, в связи с чем предварительное моделирование является средством не только целеполагания, но и конкретизации экспериментальных действий, способом освободиться от всего того, что может усложнить или исказить экспериментальные результаты.

¹⁹ Штипока Г.Н. Здоровье как ценность: образовательный аспект. // Понятийный аппарат педагогики образования. – Екатеринбург, 2010. – С. 17-18.

Педагогическая модель – это система, включающая в себя комплекс элементов, определяющих проектные характеристики педагогического эксперимента.

В структуру педагогической модели входят следующие обязательные компоненты: цель педагогической модели; задачи; объект – то, на что направлены действия; субъекты – те, кто осуществляет действия; прогнозируемый результат – гипотеза или прогнозные показатели; средства – в соответствии с формулировкой Федерального закона №273 «Об образовании в Российской Федерации», допустимо включать в категорию «средства» только материальные предметы и условия, например, учебный инвентарь; методологические основания, на которых построена педагогическая модель; методы; процессы; условия.

Применительно к настоящему исследованию, целью моделируемого педагогического процесса является создание оптимальных организационно-педагогических условий для воспитания здорового образа жизни молодежи при взаимодействии учреждений культуры и фитнес-клубов.

Задачами педагогической модели воспитания здорового образа жизни молодежи при взаимодействии учреждений культуры и фитнес-клубов являются.

Первое. Создание системы организационно-педагогических условий взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов в деле воспитания здорового образа жизни молодежи:

- координация деятельности конкретных учреждений культуры и фитнес-клубов в воспитании здорового образа жизни молодежи;
- проектирование программ воспитания здорового образа жизни молодежи;
- совместное проведение программ воспитания здорового образа жизни молодежи.

Второе. Достижение личностных результатов воспитания здорового образа жизни молодежи:

- отказ от вредных привычек, таких как употребления алкоголя, курения и пр.;
- формирование психологической направленности на занятия физической культурой и спортом;
- привыкание к участию в оздоровительных процедурах, таких, как закаливание, массовые спортивные акции и пр.;
- получение достаточных знаний в области поддержания своего здоровья и здорового питания;
- психологическая установка на здоровье и отказ от употребления вредных для здоровья продуктов;
- готовность позиционировать здоровый образ жизни и демонстрировать примером свою приверженность принципам высокой валеологической культуры.

Исследуя результаты применения педагогической модели воспитания здорового образа жизни молодежи при взаимодействии учреждений культуры и фитнес-клубов является эффективным воздействие на молодежную аудиторию, донесение до нее устойчивых знаний, умений и навыков. Показателями прогнозируемой педагогической модели взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов в процессе воспитания здорового образа жизни на основе деятельностного подхода диссертанты определили следующим образом: по задачам это проявление или рост количества проведенных совместных программ воспитания здорового образа жизни молодежи; положительная динамика количественных показателей по каждой задаче.

Объектом педагогической модели стали комплекс знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни молодежи.

Субъектом педагогической модели – специалисты учреждений культуры и фитнес-клубов, кроме этого педагогические и социально-педагогические работники, сотрудники органов управления образованием,

культурой, молодежной политикой и спортом, представители местной власти, района, региона.

Средством реализации педагогической модели взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов по воспитанию здорового образа жизни является материально-техническая база учреждений культуры и фитнес-клубов.

Методологическим основанием, на котором строится педагогическая модель взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов по воспитанию здорового образа жизни молодежи, является деятельностный подход. Именно принципы деятельностного подхода определяют наибольшую эффективность взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов в процессе воспитания здорового образа жизни молодежи в условиях специально спроектированной деятельности, результативно прививающей знания, умения и навыки.

Формы и методы, способствующие воспитанию здорового образа жизни молодежи при взаимодействии учреждений культуры и фитнес-клубов, могут быть сгруппированы на различных основаниях. Это формы и методы связанные с организацией деятельности, так и отражающих само содержание предметной деятельности. Наиболее точным представляется решение, связанное с функциональной группировкой методов в контексте действий по осуществлению процесса воспитания здорового образа жизни молодежи при взаимодействии учреждений культуры и фитнес-клубов. Сюда войдут следующие методы: валеологические лекции; игровые спортивные занятия; спортивные конкурсы; квесты; игровые состязания; клубы по интересам; встречи с деятелями культуры, спорта, искусства; просветительские лекции; спортивные праздники; викторины; олимпиады; спартакиады; оздоровительные экскурсии и т.д.

В комплексе содержательно-смысловых компонентов педагогической модели, являются неотъемлемыми феноменами процесса воспитания здорового образа жизни молодежи на основе взаимодействия учреждений

культуры и фитнес-клубов. Все это определяет необходимость разделения функциональной нагрузки педагогической модели по организациям двух названных типов.

В данном контексте деятельность учреждений культуры могут взять на себя следующие необходимые действия: проведение совместных с фитнес-клубами оздоровительных программ и акций; просветительскую работу с молодежью; предоставление помещений и инструкторов для рекреационных, анимационных и развлекательных программ; организационной деятельности по координации акций, задействующих значительное количество участников, включая представителей общественности, деятелей культуры, спорта, искусства; создание рекламно-информационной продукции; консультирование молодежи по вопросам, непосредственно не связанным с методикой физкультурно-оздоровительных занятий; снабжение участников программ специальной литературой и т.д.

Деятельность фитнес-клубов должна быть связана с непосредственным проведением программ физкультурно-оздоровительного и спортивного характера; предоставлять для проведения программ воспитания здорового образа жизни молодежи опытный персонал – тренеров, инструкторов, методистов, а также специализированный спортивный инвентарь; участвовать в информировании и консультировании молодежи по спортивным вопросам здорового образа жизни, в проектировании содержания программ; пропагандировать деятельность учреждений культуры в воспитании здорового образа жизни молодежи.

Основными условиями применения педагогической модели воспитания здорового образа жизни молодежи при взаимодействии учреждений культуры и фитнес-клубов являются:

- организационно-педагогические условия деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов;
- участие специалистов учреждений культуры и фитнес-клубов, педагогических и социально-педагогических работников, сотрудников

органов управления образованием, культурой, молодежной политикой и спортом представителей местной власти района, региона в разработке программ воспитания здорового образа жизни молодежи;

- специально разработанные программы и задания, способствующие воспитанию здорового образа жизни молодежи при взаимодействии учреждений культуры и фитнес-клубов.

В соответствии с вышеизложенными основаниями настоящей педагогической модели, на наш взгляд, целесообразно начать описание модели с рассмотрения психолого-педагогических основ ее применения в условиях взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов при воспитании здорового образа жизни молодежи.

На наш взгляд, для разработки педагогической модели воспитания здорового образа жизни молодежи, требуется глубокое знание возрастной психологии.

Проводя проектирование педагогической программы воспитания здорового образа жизни молодежи диссертант исходил из особенностей и прежде всего интересов данной возрастной категории.

Поскольку период молодости, в соответствии с большинством исследований в основном укладывается в границы 15-25 лет, то обследуемые объекты отвечали этим возрастным границам. Есть ученые, которые считают, что можно сдвигать в ту или иную сторону в зависимости от национальности, наследственности, состояния здоровья и других характеристик конкретного молодого человека. Так, Д.И. Фельдштейн придерживается названных выше границ молодежного возраста – 15-25 лет. И этот достаточно широкий период можно делить на этапы, достаточно гибко отражающие особенности развития каждого конкретного молодого человека.

Важно отметить, что границы среднестатистического возраста молодежи колеблются из поколения в поколение, не оставаясь одинаковыми. Еще в 1970-е годы возникла тема акселерации, проявлявшейся в ускорении

физического и морального взросления. Современные ученые отмечают [165 и пр.], что в настоящее время присутствует не только тенденция акселерации, но и обратная ей. Так что сегодня молодежь может считаться и «рано созревшей» и запоздалой.

В разрабатываемой педагогической модели диссертант большое внимание уделяет ценностно-смысловой сфере молодого человека. В ходе опроса оказалось, что 73 % современных молодых людей соответствует своему возрасту. При том, что с экранов телевизоров и подключенных к Интернет компьютеров, льется поток совершенно непотребной информации. Отсюда, интеллектуальное взросление молодежи не соответствует ее социальной реализации. Во многих источниках отмечается [133, 177 и т.д.], что физическое и интеллектуальное развитие среднестатистического молодого человека в России, как и в странах Европы, начинает отставать, и в этих аспектах сейчас актуальнее размышлять об инфантилизации, чем об акселерации, хотя, конечно же, встречаются и случаи ускоренного развития многих индивидов.

В основном главной причиной процессов нарастающей инфантилизации обычно называют экологические проблемы, богатое вредоносными пищевыми добавками и общим уровнем повышения заболеваемости молодежи. При этом интеллектуальное развитие зачастую тормозится из-за модернизации и реформ образования, а также легкой доступности «готовой» информации, деморивирующей самостоятельный интеллектуальный рост молодого человека.

Особенности учебной деятельности молодежи складываются из таких характеристик, как формирование основных компонентов учебной деятельности, усвоение содержания программного материала колледжа или вуза, у нее развиты соответственно возрасту рефлексия, произвольность поведения, стремление как можно скорее начать самостоятельную взрослую жизнь.

При проектировании педагогической модели взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов в процессе воспитания здорового образа жизни свойственны еще во многом моральные кризисы, в которых молодой человек зачастую самостоятельно разобраться не может.

Как уже отмечалось, на молодежь в современных условиях, влияет большое число факторов, которые определяют отставание морального взросления значительной части молодых людей, в связи с чем инфантильное поведение продолжает встречаться в данной возрастной категории. Конечно, морально зрелый молодой человек, который по-настоящему заботится о своем здоровье. Иначе, инфантильный тренд поведения.

Поэтому выработка ценностных ориентаций значения здорового образа жизни молодежи оказывается сложным и непонятным делом для молодежи. Все это требует от всех субъектов воспитания здорового образа жизни молодежи при взаимодействии учреждений культуры и фитнес-клубов, большого терпения и знаний особенностей поведения. Ценности, по Л.С. Выготскому, всегда конкретны: воспитание «не должно задаваться отвлеченными идеалами создания совершенной личности, потому что такой личности не существует и подобное воспитание забывает современные цели и играет в словесные бирюльки. Перед нами стоят конкретные цели подготовки людей ближайшей эпохи, людей ближайшего поколения в полном соответствии с той исторической ролью, которая выпадает на их долю» [48, с. 193]. С этой точки зрения, педагогическая программа воспитания здорового образа жизни молодежи на основе взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клуба именно с учетом ценностно-содержательного аспекта воспитания здорового образа жизни молодежи, ее современных ценностей, которые можно сформировать за счет деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов.

По мнению И.С. Ларионовой [118], в отечественной научной литературе нет устоявшегося единого мнения относительно ведущего вида деятельности молодежи. Е.Р. Яхонтов отдает предпочтение интимно-

личностному общению молодежи как важнейшей деятельностной характеристике этого возраста, Д.И. Фельдштейн развивал идеи общественно-полезной деятельности молодежи, В.В. Давыдов солидарен с Д.И. Фельдштейном именно в этом аспекте. С подобной трактовкой можно было бы согласиться, приняв поправку на самооценку своей деятельности молодежью и на описанные ранее тенденции инфантилизации, делающей культурно-досуговую деятельность более привлекательной.

В проектировании педагогической модели взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов в воспитании здорового образа жизни на основе деятельностного подхода общественно-значимые ценности, нравственные качества личности, являются основополагающими.

Человек особенно восприимчив в этот период к социально-общественным ценностям и легче их усваивает. А значит, и активнее включается в процесс взаимодействия деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов, где более широкое поле для совместной деятельности с представителями своего круга общения. Поэтому применение деятельностного подхода к воспитанию здорового образа жизни молодежи в условиях взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов особенно эффективно, ибо эта возрастная группа находится в естественном поиске приложения своих сил и включения норм деятельности в ценностную составляющую своей личности.

Следовательно, в проектной педагогической модели актуальными стали идеи педагогической аксиологии, применимые для решения задач, поставленных в данной диссертации.

Воспитание ценностно-ориентированного поведения личности, в том числе - ценностного отношения к здоровому образу жизни молодежи, являются предметом педагогической аксиологии.

Педагогическая аксиология - это та отрасль педагогики, где обучение, образование, воспитание и педагогическая деятельность обосновываются ценностными ориентациями молодого человека. Однако при разработке

конкретных приложений педагогической аксиологии необходимо учитывать социально-культурное значение элементов педагогической реальности, в которые включены в ценностные отношения.

Поэтому происходящие в нашем обществе перемены способствуют поиску новых актуальных ценностей для молодого человека. Становление педагогической модели с позиций аксиологии интегрировалось в методологические основы осмысления педагогических ценностей деятельностного подхода. Ценностные ориентации учреждений культуры и фитнес-клубов становятся их конкретными задачами по воспитанию здорового образа жизни, а значение решения этих задач имеет огромное общественное звучание. А.Н. Леонтьев считал, что «значение является важнейшими» образующими человеческого сознания»²⁰. Если значение имеет для молодого человека личностный смысл, то оно усваивается, мотивируется, рассматривается, как центральная само ценность.

В педагогической модели диссертантом разрабатывается деятельностный подход к воспитанию здорового образа жизни в силу признания ценности самого педагогического процесса как культурной основы становления новых поколений и рассматриваются ценности образования с позиции молодого человека, как самоценности. Поэтому воспитанник в педагогической модели рассматривается диссертантом, как высшая ценность общества. Поэтому с этой точки зрения деятельностный подход в педагогике может считаться методологической основой образования и педагогики.

В структуре личностной психики на основе бинарных оппозиций воспитываются ценностные отношения, путем различения прекрасного и безобразного, истины от заблуждений, добра и зла, и других значимых для общества характеристик реальности. Однако существует педагогическая проблема определения критериев ценности явлений для конкретного

²⁰ Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: в 2-х томах. – М.: Просвещение. – Т. 2., 1998. – С. 34.

молодого человека, в социальной среде и конкретной ситуации. С точки зрения концепции взаимодействующего и взаимосвязанного личностно-осмысленного мира молодой человек находится в центре деятельности, действия [20, 36 и пр.]. И здесь нужно научиться вырабатывать не только то, что объединяет все человечество, но и чем можно охарактеризовать аксиосферу каждого конкретного человека.

Отсюда, в воспитании здорового образа жизни молодежи важнейшим аспектом являются отношение специалиста учреждений культуры и фитнес-клубов к своей деятельности, как к призванию. А ценностно-ориентированный взгляд посетителя учреждения культуры и фитнес-клуба не просто мотивация на предмет, который он преподает, а признание равноценности педагога и воспитанника, умение и стремление чувствовать, сопереживать другому как себе самому, обладать гуманизмом, умение вести доброжелательный диалог, сотрудничество, взаимодействие и соавторство в учебном и воспитательном процессе.

Ценностно-ориентированным источником педагогического процесса является гуманистическая методология педагогики, которая выражается в психологическом, социальном и предметно-научном направлениях. В соответствии с данными направлениями даже в структуре и содержании педагогической модели отчетливо выделяются идеи ценностной ориентации.

В педагогической модели делается акцент на ценностные и мотивационные стороны деятельности специалистов, педагогов и молодежи, ибо они организуют все виды деятельности, но и является партнером для своего воспитанника.

Следовательно, ценностно-ориентированный, культурно-досуговый и воспитательный процесс в педагогической модели определенным образом цементируют сотрудничество, то есть взаимодействие учреждений культуры и фитнес-клубов в воспитании здорового образа жизни.

В контексте гуманистической педагогики и психологии, деятельностный подход надо рассматривать как инструмент, позволяющий

выстроить отношения между специалистами, педагогами, сотрудниками, создать благоприятный психологический климат, в котором каждый участник педагогического процесса выступает как активный субъект воспитания, мотивированных отечественными и общечеловеческими ценностями.

В направленности педагогической деятельности на гуманистическое развитие личности в качестве субъекта, результата, самой образовательной цели и критериев ее эффективности, собственно, и состоит сущность аксиологического подхода в педагогике. Следовательно, педагогическая модель взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов в процессе воспитания здорового образа жизни на основе деятельностного подхода главными критериями стали умственная, поведенческая и эмоциональная составляющие.

В современных педагогических концепциях [81, 137, 151 и т.д.] важнейшим условием оптимизации воспитания является положение о самореализации ценностной позиции воспитанника, как субъекта. Поэтому воспитание у представителя возрастной группы молодежи собственной ценностной позиции здорового образа жизни – ключевая цель ценностно-ориентированного педагогического процесса.

Сущность этого процесса в педагогической модели взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов определяется ценностными ориентациями на мотивирование личности на ценности, как цель и результат и является главным критерием эффективности этого процесса.

В деятельности раскрываются ценности, как сущностные, нравственные, интеллектуальные, так и творческие силы личности. Поэтому молодой человек в проектируемой педагогической модели может выбирать, ориентироваться в профессиональных, психологических и социальных ситуациях, осуществлять инновационные процессы.

Значит, воспитание здорового образа жизни – это прежде всего ценностно-ориентированное развитие молодого человека характеризующего

такие психологические установки, как ответственность и высокая социальная активность, интеллигентность, развитая духовная культура, креативность, умение принимать творческие решения, потребность в личностном росте.

Анализируя ценностные ориентации Е.Г. Буянкина и другие, рассматривают молодого человека в контексте его индивидуальности, проявляющейся через психологические установки на ценности. Именно в ценностях раскрывается социальная ориентированность молодого человека, а в его индивидуальности выражены его самостоятельность, особенности и уникальность.

В ценностном развитии молодого человека, специалистам, педагогам, сотрудникам учреждений культуры и фитнес-клубов необходимо уметь согласовывать цели, установленные в данной конкретной среде, с реальными жизненными ценностными установками своих подопечных. Специалистам, педагогам и сотрудникам учреждений культуры и фитнес-клубов надо обладать умением включать молодежь в активную деятельность, находя компромисс между имеющимися у них установками и убеждениями и задачами воспитательного процесса.

В проектируемой педагогической модели взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов в процессе воспитания здорового образа жизни на основе деятельностного подхода педагогические ценности, как и любые ценности, трансформируются через развитие потребностей личности и общества и зависят от изменения социально-культурных условий.

В педагогической модели взаимодействия учреждений культуры и фитнес клубов в процессе воспитания здорового образа жизни на основе деятельностного подхода предусматривается самый широкий спектр культурно-досуговых потребностей, удовлетворяющих все субкультуры молодежи.

Отсюда, культурно-досуговые потребности молодежи многочисленны и разнохарактерны и находятся в тесной связи с предшествующим опытом

молодого человека, условиями его воспитания, ближайшим окружением, с его интересами в жизни, ценностными ориентациями.

Но, такая потребность как отдых характерна для всех категорий молодежи может быть реализована в учреждениях культуры в разнообразных формах деятельности в зависимости от интересов каждого молодого человека.

Учреждения культуры и фитнес-клубы практически способны удовлетворять все потребности необходимые для удовлетворения всей иерархии в системе обеспечения процесса воспитания здорового образа жизни молодежи в учреждениях культуры и фитнес-клубов.

Выбор молодым человеком того или иного учреждения культуры или фитнес-клуба в условиях общественного организованного досуга попадают в стабильную или нестабильную аудиторию и в зависимости от этого процесс воспитания здорового образа жизни будет наиболее эффективен

Большое влияние на процесс воспитания здорового образа жизни имеют величина и структура культурных предпочтений молодежи, ибо этот процесс происходит под воздействием реально существующих организационно-педагогических условий для их удовлетворения. Поэтому потребности выступают не только в качестве стимула к воспитанию, но и как результат создания условий для их удовлетворения.

Деятельность учреждений культуры и фитнес-клубов, характер и специфика удовлетворения потребностей в тех или иных формах культурно-досуговой деятельности или физкультурно-оздоровительной, конечно, многое зависит от индивидуальных особенностей жизни конкретного молодого человека, так и от более общих процессов общественного развития. В этой связи наиболее эффективным средством, регулирующим функционирование взаимодействия учреждений и фитнес-клубов в воспитании здорового образа жизни молодежи становится анализ особенностей ее поведения.

С позиций общественно-значимого воспитания здорового образа жизни молодежи детерминированного потребностями и особенностями условий в учреждениях культуры и фитнес-клубах для того, чтобы было эффективнее социально-культурное взаимодействие.

Преимущественное воспитание здорового образа жизни в учреждениях культуры и фитнес-клубах в условиях усложнения общественного обеспечения досуга, восстановления физических, психоэмоциональных, интеллектуальных сил молодого человека, его здоровья, трудоспособности, создает основу для самореализации его потенциала.

Педагогические ценности представляют собой нормы, которые выступают в качестве познавательно-действующей системы, служащей связующим и опосредующим звеном между общественным мировоззрением, которое сложилось в области воспитания здорового образа жизни молодежи. Ценностные нормы регламентируют педагогическую деятельность и определяют результат воспитательного процесса.

Направленностью профессиональной деятельности педагога, уровнем развития его личности определяются присвоение и субъективное восприятие педагогических ценностей, которые делятся на социальные, групповые и личностные. Поэтому даже конкретизированная педагогическая модель воспитания определенных качеств в представителях молодежи, будет по-разному реализована каждым педагогом или иным субъектом воспитательного воздействия, но и ценностно-наполнена им в процессе воплощения.

Педагогическая модель взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов в процессе воспитания здорового образа жизни на основе деятельностного подхода предусматривает высокий нравственный заряд, от которого во многом зависит аксиосфера всех его воспитанников. Поэтому нормы общения, степень интеллигентности и чуткости педагога, оказываются особенно важны при реализации процесса эффективного

воспитания здорового образа жизни молодежи при взаимодействии учреждений культуры и фитнес-клубов.

В педагогической модели взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов в воспитании здорового образа жизни идеи, концепции и нормы регламентируют и направляют педагогическую деятельность на основе ценностей. Их совокупность целостна, стабильна и повторяема. К социально-педагогическим ценностям относят совокупность норм, правил, традиций, идей, представлений, которые определяют деятельность общества в воспитательной деятельности. Они отражают содержание и характер ценностей, функционирующих в различных социальных системах. Именно эти ценности транслируются в процессе любого воспитательного воздействия [168].

В педагогической модели взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов в воспитании здорового образа жизни молодежи идеалы, цели, мотивы, психологические установки и другие характеристики мировоззрения специалистов, педагогов, сотрудников в своей совокупности представляют систему ценностных ориентаций всего коллектива того или иного объекта.

В проектируемой педагогической модели как системы, главным компонентом являются ценности, реализуемые в воспитательном процессе, которые и отражают основной смысл педагогической деятельности. В теории педагогики их называют самодостаточными ценностями, которые включают в себя любовь к воспитанникам, социальную значимость, ответственность перед обществом, государством, профессиональное самоутверждение, творческий характер деятельности педагога и т.д. На базе этих ценностей происходит личностное развитие, как педагога, так и всех его воспитанников. Отсюда, педагогические цели определяются конкретными мотивами, которые соответствуют тем потребностям, которые реализуются для ее достижения. Именно поэтому они и являются самыми главными в иерархии потребностей.

К самым главным потребностям относятся потребности в саморазвитии, самореализации и самосовершенствовании.

Понимание себя как специалиста, педагога, сотрудника, воспитателя, изучение личностей должно быть взаимосвязано в сознании всех субъектов. Ценности должны отражать уровень развития педагогики как науки и государственную образовательную политику. Они, как значимые факторы педагогической деятельности, оказывают влияние на инструментальные ценности педагога, реализуемые в процессе воспитания.

Среди педагогических ценностей отдельно выступают ценности, при помощи которых педагог ищет пути реализации поставленных педагогических целей и задач, определяет свою профессиональную стратегию, и при помощи которых осуществляет свое собственное развитие и развитие других. Они составляют основу профессионального образования педагога, т.к. он их формирует в процессе овладения теоретическими знаниями, педагогическими технологиями и прикладной методикой. В силу этого ценности педагогического процесса можно разделить на три группы составляющих, связанных друг с другом:

- технологии воспитания, просвещения и обучения (это сами педагогические действия, которые направлены на выполнение личностно-развивающих и профессионально-образовательных задач);

- коммуникативные технологии (действия, коммуникативного характера, способствующие реализации профессионально-ориентированных и личностно-ориентированных задач) – они органично дополняют примеры собственно инструментальных педагогических технологий;

- действия, которые отражают субъективные личностные особенности каждого конкретного педагога.

Кроме этого, многие исследователи разделяют ценности на отдельные подгруппы: ценности-качества; ценности-знания; ценности-отношения [20].

Ценности-качества занимают наиболее высокий рейтинг среди педагогических ценностей, потому что именно в них проявляются и

реализуются характеристики педагога, профессиональные и личностные. Ценности – качества многообразны и взаимосвязаны, среди них профессионально-деятельностные, статусно-ролевые, личные и индивидуальные качества педагога.

Без ценностей-отношений невозможно обеспечить адекватное и целесообразное построение педагогического процесса.

Все вышесказанное определяет высокую значимость выработки ценностной основы отношения к здоровому образу жизни молодежи как личностной составляющей его ведения, как фактора участия в сложной системе действий, направленных на поддержание здоровья и коррекцию валеологически неконструктивного поведения.

Как уже отмечалось, воспитание здорового образа жизни эффективнее осуществлять в процессе деятельности, направленной на его обеспечение, и лично мотивированной в соответствии с особенностями всех участников педагогического воздействия.

Поэтому в педагогической модели взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов в процессе воспитания здорового образа жизни на основе деятельностного подхода диссертант сделал попытку установить закономерности, которые функционируют в процессе деятельности и отношений. Для обеспечения всестороннего воспитания здорового образа жизни на основе деятельностного подхода при взаимодействии учреждений культуры и фитнес-клубов необходимо обеспечить включение в педагогическую модель расширяющиеся и углубляющиеся отношения, как внутри системы, так и во вне.

Виды деятельности по воспитанию здорового образа жизни молодежи при взаимодействии учреждений культуры и фитнес-клубов нет смысла изображать, ибо они были проверены С.Т. Шацким, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинским и другими.

К вышеизложенному, важно обеспечить мотивационное наполнение содержания процесса воспитания здорового образа жизни молодежи при взаимодействии учреждений культуры и фитнес-клубов.

Такими мотивирующими факторами, действующими на начальных этапах функционирования процесса воспитания посредством обеспечения программ и акций, могут стать следующие:

- стремление быть «в тренде», действовать в соответствии с наиболее модными и востребованными направлениями активности всех участников художественной самодеятельности, клубов по интересам, любительских объединений, посетителей фитнес-клубов;

- стремление быть привлекательным и красивым, пользоваться успехом и быть востребованным во всех смыслах этого слова, своей ближайшей средой;

- желание избежать неудач и непрезентабельной оценки окружающими, не проявлять не пользующиеся популярностью отрицательные поступки и действия, словестные выражения и т.д.

Фактически, подобные простейшие мотиваторы, относящиеся (в первых двух случаях), к «положительным» ценностям (к тому, к чему стремится человек), а в третьем – к отрицательным (к тому, избежать чего хочет молодой человек), помогут сформировать идеологию программ и акций, направленных в целом на воспитание здорового образа жизни молодежи, но на ранних ступенях своего функционирования, призванных хотя бы обеспечить простейший интерес к событию, принять участие в котором необходимо.

Деятельностные методологические основания предлагаемой педагогической модели, требуют распространения мотивационной области и на все многообразие причин дальнейшего участия молодежи в проектируемых программах. Т

Поэтому важно не только заинтересовать молодых людей однократно прикоснуться к некоей ранее неизвестной им программе (акции, событию и

пр.), но и побудить деятельно и с интересом продолжить подобное участие достаточно длительное время.

С целью выстраивания четкой, целостной технологии внедрения педагогической модели взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов в процессе воспитания здорового образа жизни молодежи на основе деятельностного подхода был проведен педагогический эксперимент. Для выявления влияния объективных и субъективных факторов внедрения разработанной модели на этот процесс. На экспериментальной базе для молодежной аудитории были проведены опросы, анкетирование, наблюдения, изучались предпочтения, интересы молодых респондентов. Поставленная цель определить наиболее эффективные программы для молодежи, выявить их предпочтения в организации и проведении в учреждениях культуры, определить популярные темы молодежных концертно-зрелищных программ в фитнес-клубах. Диссертант может констатировать, что молодежные культурно-досуговые программы в учреждениях культуры посещают не менее одного раза в месяц – 17 %, несколько раз в год – 40 % опрошенных, а вот практически не ходят – 43 %. При этом более половины респондентов частично удовлетворены концертно-зрелищными программами, которые они посещают в фитнес-клубах, 20 % - полностью удовлетворены, 15 % - не удовлетворены, затрудняются ответить – 8 %. При реализации педагогической модели выяснилось, что участие в организации концертно-зрелищной программы в фитнес-клубе. Реализация педагогической модели этого процесс внедрения теоретических знаний посредством технологии.

По результатам опроса были сформированы предложения по эффективности процесса воспитания здорового образа жизни молодежи при взаимодействии учреждений культуры и фитнес-клубов.

На вопрос «Бывало ли такое, что после посещения культурно-досуговой программы в учреждениях культуры, Вы, придя домой стали интересоваться новой для себя информацией?» Всего лишь 18 %

респондентов ответили положительно. 82 % считают, что их не интересует никакая информация, а увлекает только развлечение и отдых. Затем мы опросили, эти же 18 %, которые на вопрос «Сообщите, пожалуйста, какие программы Вы хотели бы чаще, чтобы проводились в учреждениях культуры?». Ответы опрашиваемых, распределились следующим образом:

- программы, в которых есть ценностные ориентации – 82 %;
- конкурсы, игры, викторины – 21 %;
- тематические программы – 26 %;
- развлекательные бессюжетные программы, основанные на отдельных номерах с ведущим – 30 %.

Из приведенных данных опроса видно, что молодым людям не хватает программ, которые бы имели не только гедонистическую функцию, но и информационную. По этой причине, многие не удовлетворяют свои культурные потребности, участвуя в развлекательных бессюжетных программах.

Во время констатирующего эксперимента, создавая организационно-педагогические условия воспитания здорового образа жизни молодежи выяснилось, что 42 % хотят принимать участие в организации в предметной деятельности и программах. Все они уверены, что успех программы зависит во многом от специалиста, педагога, сотрудника их практического опыта, который будет грамотно использовать педагогические технологии и теоретические знания.

Опрос показал, что 52 % молодежи предпочитает активный отдых. На вопрос «Бывало ли такое, что после посещения культурно-досуговой программы, Вы хотели бы принять участие в ее подготовке с той темой, которая Вам нравится». 63 % респондентов ответили положительно. Следующий вопрос мы задали этим же 63 %, чтобы уточнить, какие именно программы вызывают интерес к поиску новых знаний о здоровом образе жизни. На вопрос «Сообщите пожалуйста, какие именно программы о

здоровом образе жизни молодежи повлияли на Ваш интерес?», ответы опрашиваемых распределились следующим образом:

- программы, в которых здоровье как главная ценность – 22 %;
- конкурсы, игры, викторины умственного характера – 21 %;
- тематические программы физического характера – 36 %;
- развлекательные программы – 30 %.

2.3. Интеграция деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов в воспитании здорового образа жизни молодежи в процессе взаимодействия на основе деятельностного подхода

Интеграция деятельности в учреждениях культуры и фитнес-клубах есть своего рода гармоничное, взаимосвязанное функционирование отдельных элементов системы, определяется тем, что сама личность молодого человека интегрирована.

Разработка и реализация содержания проектов и программ культурно-досуговой деятельности и фитнес-клубов определяется базовыми категориями. Проекты программ реализуются на основе их социально-педагогической направленности, отражающей ценностно-смысловое отношение к поведению личности, усвоения ею ценностей, к сотрудничеству и взаимопониманию, умения взаимодействовать с другими и управлять собой. Все эти качества личности молодого человека стали показателями здоровья, как общественно-значимого, так и нравственного.

Интеграция деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов в воспитании здорового образа жизни молодежи позволяет преодолеть противоречия между разными вкусами молодежи, между тем, что воспитуемый не хочет делать того, о чем его просят или заставляют делать. Поэтому поведение личности молодого человека определяется набором

ценностных ориентаций. И прежде всего признания здоровья, как главной ценности всеми субъектами процесса взаимодействия интеграции учреждений культуры и фитнес-клубов.

Интеграция – это взаимосвязь субъектно-объективных характеристик отношения к здоровью как решающий фактор эффективности этого процесса.

Проведение педагогического эксперимента по воспитанию здорового образа жизни молодежи в условиях взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов на основе деятельностного подхода предусматривает осуществление ряда действий, предшествующих самому инновационному воспитательному процессу. В число этих действий входят:

- создание содержательного наполнения и методического обеспечения культурно-досуговых программ по воспитанию здорового образа жизни молодежи в условиях взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов;

- включение широкого числа молодежи в осуществление данных программ;

- осуществить цикл экспериментальных культурно-досуговых программ по сформированности программ здорового образа жизни молодежи;

- включить в различные виды предметной деятельности.

На экспериментальной базе было создано 28 программ по воспитанию здорового образа жизни молодежи в условиях взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов. Для реализации этого процесса автор настоящего исследования ориентировался на функциональные возможности конкретных учреждений культуры и фитнес-клубов, расположенных на территории г. Орла, что обеспечивало удобство посещения и тех, и других учреждений молодежью, проживающей поблизости и/или учащейся в местных учебных заведениях.

В Орловском городском центре культуры, который располагает залом, рассчитанным на 640 посадочных мест, хореографическим репетиционным

залом, лекторием, площадками свободного назначения, проекционным и звуковым оборудованием. В его штат входят педагоги различного профиля, тренеры, специалисты по созданию культурно-досуговых программ. Орловский городской центр культуры ведет обширную работу с молодежью. Известны на всю страну хореографические коллективы, хор русской народной песни, фольклорный коллектив, работает изостудия, есть три спортивных проекта. Однако нет программ, рассчитанных на молодежь, а тем более – направленных на распространение норм валеологической культуры и целенаправленного воспитания здорового образа жизни молодежи.

Экспериментальные фитнес-клубы, принимавшие участие в проекте, располагают современными бассейнами, тренажерным оборудованием, специальными помещениями для занятий различными видами спорта (бокс, дзюдо и пр.), вендинговыми автоматами для продажи спортивных продуктов питания и напитков. Штаты фитнес-клубов полностью укомплектованы тренерами различного профиля, где доминируют тренеры по бодибилдингу, пилатесу и стретчингу. Именно это и определило направленность оздоровительных молодежных программ.

Для вовлечения современной молодежи, предпочитающей модные тренды, было предложено две программы: спортивная программа «Паркур-акробатика» и пластика-хореографическая программа «Русский крамп-локинг». Выбор подобных программ объясняется следующим:

- важно было создать программу, требующую длительного и постепенного развития физкультурно-оздоровительной потребности и мотивации на спортивные занятия;

- пластика-хореографическая программа была нацелена не только на сам процесс обучения художественным движениям, но и необходимости набора специальной спортивной формы. Без подготовки к занятиям невозможно овладеть сложной техникой исполнения;

- обучение участников программ была разделено на две логические части – собственно физкультурную, реализуемую фитнес-клубами, и

художественно-постановочную, осуществляемую не только фитнес-клубом, но и городским центром культуры во взаимодействии;

- для молодежи особенно привлекательны модные, «трендовые», в также новые и экзотичные названия, что также полезно для обеспечения интереса к предлагаемым программам;

- характеристика программы выражалась национальным колоритом и способствовала развитию российской идентичности;

- содержание и смысловая составляющая программ позволили не повторять уже готовые решения, а давать свободу для творчества, комбинирования и импровизации. Объединение в одной программе интересного содержания и навыков паркура и акробатики создает некий фантазийно-комический эффект, сам по себе уже занимательный для молодежи.

Сочетание различных танцевальных стилей «крамп» (безудержная высокоэнергичная и резкая пластика) и «логинг» (полустатичный стиль с преобладанием пантомимы) в значительной мере позволило вовлечь молодежь в процесс создания новых стилистических решений в современной хореографии. Очень важно, что оба выбранные хореографические стили подходят как юношам, так и девушкам, допуская как парное, так и одиночное исполнение.

При этом актуальная задача придания национального колорита всем действиям специалистов, педагогов и сотрудников учреждений культуры и фитнес-клубов свидетельствуют о их возможностях осуществлять государственный подход в сфере культурной политики, в которых укрепление национальной идентичности на базе взаимовлияния и взаимообогащения культур и традиций – это красной нитью проходит через весь текст «Основ государственной культурной политики» [154].

Структура всех программ, учитывая метацель – воспитание здорового образа жизни молодежи при взаимодействии учреждений культуры и фитнес-клубов на основе деятельностного подхода. Каждая структура включала в

себя ряд этапов, способствующих валеологическому просвещению и последовательной выработке привычке к полезным занятиям физической культурой. В принципе, в структуре программ важна форма, интегрирующая культурно-досуговую и физкультурно-оздоровительную деятельность:

- презентации программ, исходных спортивных, акробатических и хореографических стилей;

- оценки состояния здоровья участников (для включения в длительную программу, предусматривающую серьезные и усложняющиеся физические нагрузки).

Просветительский лекторий позволил соблюсти все этапы предварительной первичной наработки физических навыков, укрепления силы, выносливости, гибкости; первичной выработки спортивно-хореографических навыков; основной работы по трем направлениям – спортивно-оздоровительному, художественно-творческому и просветительскому; презентационный этап (демонстрация участниками своих творческих решений).

Для привлечения участников в экспериментальные программы была осуществлена специальная деятельность, направленная на обеспечение интереса к подобным проектам.

Интеграция деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов в воспитании здорового образа жизни молодежи в процессе взаимодействия на основе деятельностного подхода позволила эффективно использовать современные коммуникационные технологии. В настоящем исследовании их потенциал был применен для привлечения молодых людей к программам, реализуемым учреждениями культуры и фитнес-клубами.

Как показал эксперимент, использовании сетевых коммуникационных средств, их технологические возможности позволяют обеспечивать высокую оперативность анализа мнения молодежи о деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов в воспитании здорового образа жизни. Коммуникационная система позволяет сводить временной интервал от

происхождения события до его отражения в социальных сетях, блогах и пр., практически до нуля. Социально-психологически эффект от онлайн-коммуникации проявляется в недостатке времени для формирования полностью осознанной позиции в связи с необходимостью реагировать на нее немедленно. Это делает реакцию учреждений культуры и фитнес-клубов по воспитанию здорового образа жизни молодежи в отражении электронной коммуникации более непосредственной, менее подверженной влиянию внешних (по отношению к данному коммуниканту) интерпретаций.

Сетевые технологии формируют интегральное консолидированное коммуникационное пространство, нивелируя мнения и снижая их разброс. Этот эффект делает коммуникационный контент фактором усреднения реакции, что для регулирующих участников любых социально-культурных проектов представляет способ облегчения своих задач, сводя процесс взаимодействия с потенциальной аудиторией к формализованной процедуре вброса информации и сбора аналитических данных. Промежуточная составляющая, заключающаяся в самом процессе выработки реакции молодежи на поступившую к ней информацию, многократно сокращается, как сокращается и градиент позиций, индивидуальных и групповых. При всей важности процессов дифференциации социальных групп, протекающих посредством сетевых коммуникационных технологий, дифференциация никогда не происходит в отрыве от своей диалектической противоположности – интеграции, и при увеличении числа «групп по интересам», «сторонников ...», «любителей ...» и т.д., общий разброс реакций членов Internet – сообщества снижается. Это позволяет говорить не о реальной дифференциации аудитории, а о «псевдодифференциации», так как дифференциальная интенция исчерпывается самим актом включения индивида в виртуальную группу.

Сетевые технологии становятся также творческим полем проверки эффективности, социальной и индивидуально-психологической значимости тем и отдельных сообщений, так как сообщения никому не известного автора

могут вызвать неожиданный резонанс, открыв, таким образом, новое поле интересов, важных проблем, которые представляется возможным использовать в контексте пропаганды здорового образа жизни.

Диссертантом в ходе эксперимента неоднократно размещались в социальных сетях «ВКонтакте» и «Одноклассники» провокационно-интригующие сообщения об особых заслугах и достоинствах тренеров, проводящих занятия в фитнес-клубах, входящие в разработанные программы, и обсуждаемые в молодежном сообществе. Такие атрибуты, как «победитель ... соревнования», «автор нашумевшей методики», «победительница конкурса красоты», «пресловутый», «вызвавшие ажиотаж в ...» и т.д., даже не будучи подкрепленными фактами, вызывают любопытство у молодежи к объектам подобных описаний.

Но иногда реакция молодежи на новый контент непредсказуема, и в наши дни становится чрезвычайно эффективно пользоваться анализом частных сообщений для исследования общих тенденций развития информационной среды.

Сетевые коммуникации обладают способностью самостоятельного отсева не значимой информации и артикулирования наиболее востребованных тем. Личностная коммуникация позволяет добиться эффекта кумуляции индивидуальных интенций, выявить которые иными способами представляется проблематичным. В конечном счете, процессы саморегуляции формируют содержательное наполнение электронных сетевых ресурсов, определяют те аспекты информационной среды, которые обладают потенциалом роста, а стало быть, и возможностями использования в социально-культурных проектах.

На основе приведенных материалов можно сделать вывод, что развитие сетевых коммуникационных технологий представляет собой новый виток в социальной коммуникации, дает новые возможности интеграции деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов в воспитании здорового образа жизни у молодежи в процессе взаимодействия на основе

деятельностного подхода. Совершенствование коммуникационного аспекта низкобюджетных проектов, к которым, безусловно, относятся инициативные программы по воспитанию здорового образа жизни молодежи, позволяет расширить возможности социального взаимодействия в сетевой молодежной среде позволяют:

- отдельной личности молодого человека влиять на позиции, психологические установки и представления отдельных категорий молодежи;
- оперативно и консолидированно распространять информацию, охватывая значительное количество молодых людей;
- эффективно оперировать контентом сообщений;
- производить репрезентативные и обширные социологические исследования;
- значительно экономить временной и финансовый ресурсы на распространение сообщений;
- определять темы и события, имеющие максимальную социальную значимость и представляющие наибольший интерес для молодежной аудитории.

Фактически, при реализации задач настоящего исследования, на создание форм распространяемого в Интернет материала, не было потрачено ни каких финансовых средств, так как возможности самостоятельного дизайна и наполнения страниц в социальных сетях практически исключают необходимость затрат. Выставленные в Интернет фотографии культурно-досуговых программ и физкультурно-оздоровительных программ, процесса проведения просветительских встреч, весь сложный контент эффективно влияет на интеграцию деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов в воспитании здорового образа жизни у молодежи в процессе взаимодействия на основе деятельностного подхода.

Следовательно, расширяющаяся технологизация коммуникаций позволяет эффективно взаимодействовать с молодежью, интегрировать культурно-досуговые и физкультурно-оздоровительные программы,

распространяя предметную деятельность. Технологизация системы коммуникаций в аспекте продвижения социально-значимых проектов, тесно пересекается с проблемой становления в отечественной социокультурной среде Public Relations – специфического компонента управления коммуникационными средами. При объективности наличия в системе Public Relations – технологий манипуляционного элемента, Public Relations все-таки можно рассматривать как адекватное времени и культуре демократическое средство информационной работы деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов.

Демократизм Public Relations – технологий как раз и состоит в приведении интересов и потребностей учреждений культуры и фитнес-клубов к взаимодействию к согласию и взаимодополнению коммуникационными средствами. Это в корне отличает Public Relations от манипуляций примитивной пропаганды и позволяет представить как науку и искусство можно благоприятную внешнюю и внутреннюю информационную среду данного проекта, создавать атмосферу понимания, согласованности и сотрудничества. Поэтому диссертант в ходе эксперимента изучил исходное состояние культурно-досуговой среды. Отношения участников эксперимента к взаимодействию учреждений культуры и фитнес-клубов удалось изменить. Однако результат - взаимопонимание и благоприятный климат с педагогической точки зрения противоречит понятию «манипулирование» по сути.

В ходе эксперимента задача Public Relations – технологий в процессе взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов выявить социально значимые характеристики проекта и продемонстрировать их другой стороне взаимодействия. В круг задач входило и налаживание соответствия проекта требованиям общественности за счет формирования у социума лучшего представление о проекте воспитания здорового образа жизни молодежи.

Значит, в системе продвижения социально-значимой информации, Public Relations - технологии становятся важной компонентой, выполняющей

многочисленные коммуникационные задачи и функции в интеграции деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов в воспитании здорового образа жизни у молодежи в процессе взаимодействия на основе деятельностного подхода. К ним можно отнести:

- информирование молодежи о проекте;
- формирование стойкого двустороннего канала обмена информацией между организаторами программы и молодежью;
- исследование и коррекция общественного мнения молодежи;
- создание стратегических и тактических программ укрепления позитивного отношения в системе «проект-молодежь»;
- раскрытие имиджа проекта, его участников и их роли в социально-культурной среде;
- постоянное обновление (под воздействием обратной связи) системы сообщений о проекте.

Существует множество концепций к исследованию роли Public Relations в системе культурных коммуникаций, маркетинге, рекламе и т.д. Отсутствует и согласие по вопросу принадлежности Public Relations к практической или научно-практической сфере деятельности. Наиболее часто встречается понимание системы Public Relations как самостоятельной сферы целевой коммуникационной деятельности, обладающей специфическими практическими и рефлексивными частями [188]. Иными словами, существует PR как наука и как профессиональная область деятельности. Сфера Public Relations может быть подразделена на различные области применения Public Relations – технологий, среди которых Public Relations социально-культурной коммуникаций, которые обладают особым статусом как перспективное и до сих пор недостаточно развитое направление.

Public Relations является таковым лишь в том случае, когда он основывается на равноправном взаимодействии одинаково заинтересованных друг в друге сторон, и не является попыткой рекламы или позиционирования. Поэтому диссертант предлагает акцентировать внимание на том, что Public

Relations ставит своей прямой задачей направить поведение аудитории и скорректировать свои приемы в соответствии с особенностями другой стороны взаимодействия.

Любая общественная группа существует в диалектике противоречивых тенденций развития, и современные социальные процессы в России, затрагивающие молодежь – не исключение. Институты социокультурного Public Relations – редко встречающиеся специализированные службы, подразделения или отдельные специалисты учреждений культуры, образования, спорта, а также отдельные СМИ. По деятельности муниципальных (районных) газет, и по развитию цивилизованных норм ведения социально-культурных Public Relations – технологий можно судить об уровне демократических процессов в обществе. Фактически, данное направление еще не сформировалось как отдельное и целостное, но его социальная значимость позволяет зачастую распространять информацию в соответствующих СМИ совершенно бесплатно.

Именно в таком ключе диссертанту удалось разместить ряд сообщений в районных газетах о предстоящей интеграции деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов в воспитании здорового образа жизни у молодежи в процессе взаимодействия на основе деятельностного подхода.

В контексте применения современных и наиболее прогрессивных форм управления коммуникационными процессами в сфере социально значимых проектов, отдельного анализа заслуживают технологии имиджмейкнента, которая особенно эффективна в работе с молодежью.

Имиджелогия в наши дни считается частью Public Relations как науки [140, 156, 188], и в это представление основывается на коммуникативно-регуляционной роли имиджей. В соответствии с многочисленными исследованиями роли имиджмейкнента в социальной коммуникации – это система узнаваемых, типических признаков, способствующих однозначной идентификации объекта как составной части определенной социальной среды [156]. На протяжении всего времени существования каждой

социальной группы, каждого вида деятельности, в них вырабатывается комплекс способов самоидентификации и идентификации знакомых внешних, чужих, феноменов, которую можно вслед за культурологическими исследованиями имиджмейкнента в социально-культурной сфере [по 31, 35, 114] назвать автостереотипами и гетеростереотипами. Они представляют собой наиболее конформный способ определения сущностных качеств молодого человека, его манеры одеваться, типичных речевых приемов, невербальных коммуникационных признаков, степени энергичности, употребляемых слов и т.д. От этого во многом зависит, признает ли целевая социальная группа политика «своим», или же проигнорирует его.

Имидж учреждения культуры и фитнес-клуба призван играть ключевую роль в реализации любого проекта, обеспечивая совершенно предсказуемые реакции молодежи. Методы имиджмейкнента – относительно новая для российской социально-культурной коммуникации учреждений культуры и фитнес-клубов, но уже достаточно эффективный способ их взаимодействия. Практически каждый современный отечественный деятель культуры и спорта предстает широкой общественности не как конкретный индивид «сам по себе», а как набор узнаваемых качеств, позволяющих определить его соответствие референтной среде. Имиджмейкмент становится комплексом научно-методических знаний в сфере коммуникационной психологии, вбирая в себя достижения множества наук.

Отечественная практика имиджмейкнента с момента первых постперестроечных лет сразу же пошла своим путем, не став копировать западные образцы и выискивая в отечественной социально-культурной общности яркие и самобытные образы, ориентированные именно на российского гражданина. Достаточно сказать, что образы спортсменов Н. Валугева и Е. Исинбаевой, Е. Плющенко и Т. Навки могли быть сконструированы только применительно к российской среде. Поэтому при использовании в информационных материалах, распространяемых на молодежную аудиторию, использовались изображения тренеров и педагогов,

эксплуатирующих узнаваемые имиджевые решения, соответствующие паркуру, акробатике, крампу и локингу. Поэтому молодежь, встречая на страницах в социальных сетях, приглашения к участию в культурно-досуговых и физкультурно-оздоровительных программах от лица тренеров и педагогов, способных исполнить сложные номера и трюки новых стилей, активно реагируют на эти приглашения, и с восхищением ждут встречи с этими исполнителями, так и ярким стилем их одежды.

В ходе эксперимента Public Relations – сообщения, публиковавшиеся в прессе и передаваемые средствами Internet, можно подразделить на следующие категории:

- информационно-ознакомительные материалы, в большинстве своем – программные, концептуальные;
- разъясняющие материалы – конкретизации программ, примеры из практики и т.д.;
- прямой призыв к действию;
- интригующие сведения. Иногда материалы подобного характера используются для создания благоприятного эмоционального фона Public Relations – кампании, особенно если материалы занимательны, ироничны и т.д.

Групповые коммуникационные технологии, применялись для привлечения молодежи к участию в социально-значимых проектах: «Здоровый образ жизни молодежи – самая главная ценность»; «Красота спасет мир»; «Профилактика аддитивного поведения молодежи», и др. в большинстве своем были составлены по таким позициям, как:

- встречи с потенциальными участниками;
- посещения организаторами программы мест учебы потенциальных участников;
- раздача листовок и т.д.

Отметим, что наибольшие результаты дало общение в группах в социальных сетях. Это же позволило и произвести первичный отбор участников.

Сам принцип добровольности участия в вышеперечисленных программах и отсутствия подобных или альтернативных решений в практике учреждений культуры и фитнес-клубов, позволил всех участников коллективной художественной самодеятельности, клубов по интересам, любительских объединений отнести к экспериментальной группе, а лиц, выразивших согласие на участие в качестве контрольной группы, отобрали из числа посетителей учреждений культуры и фитнес-клубов. Это позволило окончательно сформировать экспериментальные группы в количестве 40 человек (20 – участников программы «Паркур-акробатика» и 20 – участников программы «Русский крамп-локинг»), и контрольная – в количестве 38 человек, все в возрасте от 18 до 25 лет.

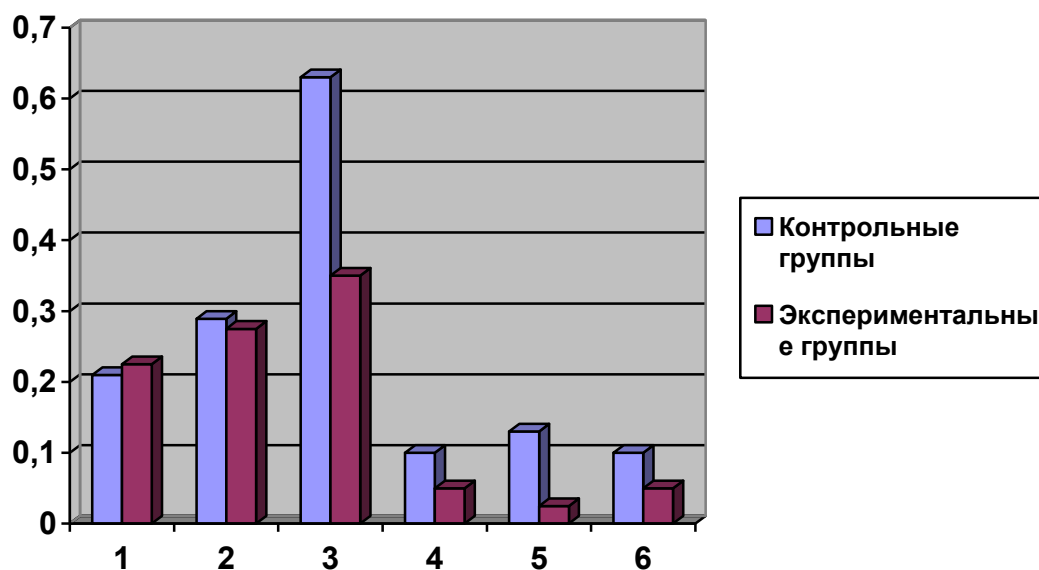
До проведения эксперимента была осуществлена оценка воспитанности здорового образа жизни участников экспериментальной и контрольной групп, которая осуществлялась по сложившимся параметрам. Результаты были следующие: лица, имеющие никотиновую зависимость – 24 %; лица, употребляющих алкоголь систематически – 23 %; лица, систематически занимающихся физкультурой и спортом – 18 %; лица, имеющие научные представления о правилах и принципах физических упражнений (зачет/незачет) – 11 %; лица, имеющие научные представления о правилах и принципах здорового питания (зачет/незачет) – 11 %; лица, имеющие научные представления о правилах и принципах труда и отдыха (зачет/незачет) – 11 %.

Тестовые материалы, применявшиеся для оценки валеологической культуры участников по последним трем параметрам, представлены в Приложении.

Оценка воспитанности здорового образа жизни участников контрольных и экспериментальной групп до проведения эксперимента.

№	Показатель	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1.	Доля лиц, имеющих никотиновую зависимость	≈0,21	0,225
2.	Доля лиц, употребляющих алкоголь (систематически, иногда)	0,289	0,275
3.	Доля лиц, систематически занимающихся спортом и физкультурой	0,63	0,35
4.	Доля лиц, имеющих научные представления о правилах и принципах физических упражнений	0,1	0,05
5.	Доля лиц, имеющих научные представления о правилах и принципах здорового питания	0,13	0,025
6.	Доля лиц, имеющих научные представления о правилах и принципах труда и отдыха	0,1	0,05

Рисунок 1. Предварительная оценка воспитанности здорового образа жизни участников контрольной и экспериментальной групп после проведения эксперимента



Как видим, по ряду параметров, контрольные группы – лица, посещающие учреждения культуры и фитнес-клубы, опережала участников экспериментальных групп.

Для реализации задач педагогического эксперимента диссертант опирался на научную концепцию А.Д. Жаркова [81, С. 156] ценностно-ориентированного, активно-деятельностного подхода к целостному технологическому процессу в учреждениях культуры и фитнес клубов. Это позволило не только заинтересовать молодежь участием в вышеназванных программах, но и обеспечить последовательное развитие и углубление интереса к систематическим занятием в условиях досуга творчеством, физической культурой и спортом на основе взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов. Эта реализация взаимодействия строилась следующим образом: участники эксперимента прошли сложный этап отбора, предварительно посещали просветительский лекторий, За организованный силами специалистов, педагогов учреждений культуры «Здоровый образ жизни молодежи!» Занятия в данной лектории были приблизительно поровну поделены между двумя темами: художественно-пластической и технической спецификой стилей, лежащих в основе программ, и

требованиями к физической подготовке и состоянию здоровья участников программ. Последняя тема представляла собой не просто основы элементарной техники безопасности, но последовательный рассказ о способах поддержания себя в оптимальном состоянии здоровья для того, чтобы не причинить себе вреда во время постепенной подготовки к исполнению сложных и даже виртуозных спортивно-хореографических движений.

ДО участников эксперимента было важно донести мысль о том, что они вступают на путь развития и совершенствования своего «Я», делают серьезный вклад в укрепление своего здоровья, долголетия, силы, выносливости, красоты, и в конечном счете – социального жизненного успеха. Поэтому никакая, даже минимальная степень халатности в отношении подготовки к посещению учреждений культуры и фитнес-клубов недопустима. Лекторы, рассказывавшие молодежи об этом, были интересны, доступны, уважали аудиторию, доходчивы, чтобы полностью убедить аудиторию в своих аргументах и заинтересовать ее методами укрепления здоровья, выносливости и силы.

На следующем этапе в фитнес-клубах предварительной первичной наработки физических навыков, укрепления силы, выносливости, гибкости, каждый из участников получал поддержку педагогического и тренерского персонала, в рамках программы здорового образа жизни совместно с учреждениями культуры по подготовке и проведению пластико-хореографических программ. Сначала в рамках флеш моб совместно с учреждениями культуры, а затем и по специальной программе пластико-хореографических упражнений.

На этапе специальной выработки пластико-хореографических навыков участники обеих экспериментальной и контрольной групп прошли двухмесячный курс основных стилей, которые особенно популярны среди молодежи. Но этом же этапе каждый из участников убедился, что особая сложность осуществляемых умственных или физических действий, что

требует дальнейшего и все более интенсивного занятия творчеством и физической культурой.

Затем эксперимент проходил по трем направлениям: художественно-творческому, физкультурно-оздоровительному и просветительному, реализовывался как в культурно-досуговых, так и пластико-хореографических программах. В лекториях в учреждениях культуры и фитнес-клубах, продолжались интенсивные занятия.

Уже на этом этапе 52 % участников эксперимента сообщили, что ведение подобного образа жизни несовместимо с курением и даже эпизодическим употреблением алкоголя. К завершению цикла программ в экспериментальной группе из 9 курящих молодых людей 5 бросили курить, не прилагая к этому никаких усилий.

На презентационном этапе, участники должны были продемонстрировать свои успехи и творческие решения: в разработке проектов, сценариев, сценарных планов; подготовке творческих заданий; организации репетиций в фойе, на сцене, в непригодных помещениях; оформлении зала, вестибюля, спорткомплекса; организации и проведении программ; работе «информационной группы», информационное сопровождение, фотосъемка, выпуск фото и стенгазет; Интернет-портал; подведении итогов, награждении участников, наиболее активно проявивших себя.

Проведение конкурса художественных проектов, подготовленных участниками в учреждениях культуры по воспитанию здорового образа жизни, разработавших по собственному проекту-показу. В качестве жюри в каждой программе выступала солидная группа ученых, специалистов, педагогов, которые дали объективную оценку. Надо отметить, что во всех случаях был сделан квалифицированный анализ.

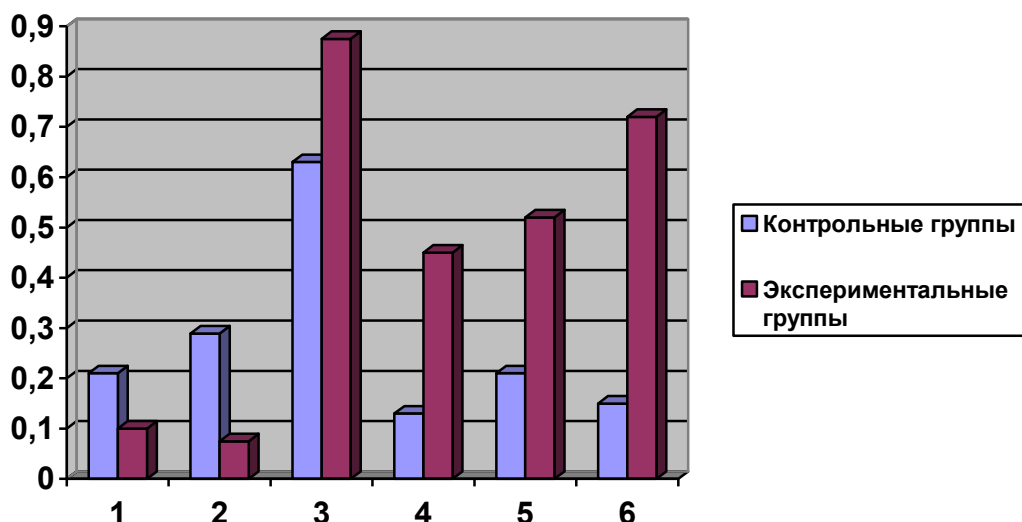
По результату проведенного педагогического эксперимента, была осуществлена результирующая оценка воспитанности здорового образа

жизни молодежи на основе деятельностного подхода при взаимодействии учреждений культуры и фитнес-клубов.

Таблица 2. Результирующая оценка воспитанности здорового образа жизни молодежи на основе деятельностного подхода при взаимодействии учреждений культуры и фитнес-клубов

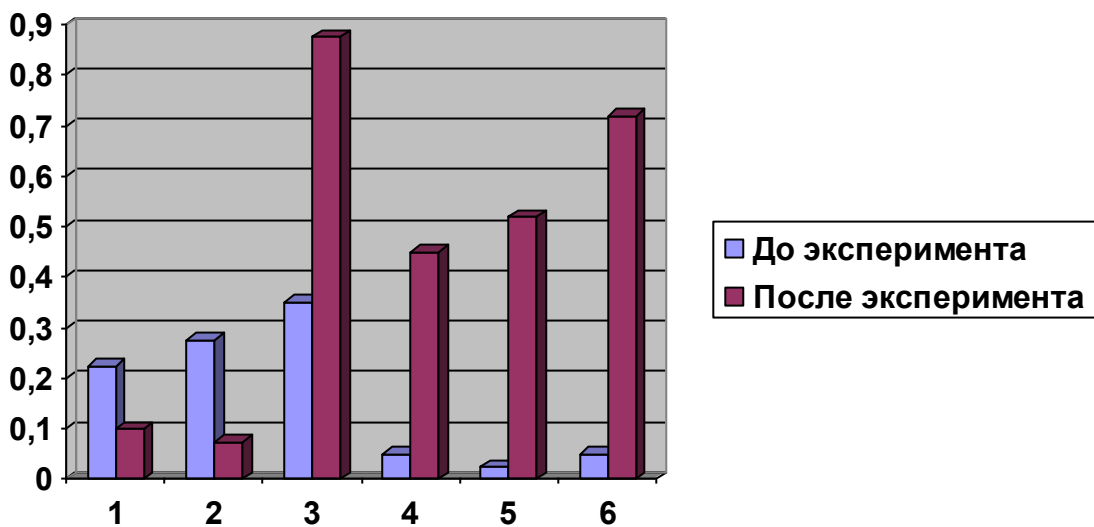
Показатель	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Доля лиц, имеющих никотиновую зависимость	≈0,21	0,1
Доля лиц, употребляющих алкоголь (систематически, иногда)	0,289	0,075
Доля лиц, систематически занимающихся спортом и физкультурой	0,63	0,875
Доля лиц, имеющих научные представления о правилах и принципах физических упражнений	0,13	0,45
Доля лиц, имеющих научные представления о правилах и принципах здорового питания	0,21	0,52
Доля лиц, имеющих научные представления о правилах и принципах труда и отдыха	0,15	0,72

Рисунок 2. Итоговая оценка воспитанности здорового образа жизни участников экспериментальных и контрольных групп



Соответственно, динамику показателей экспериментальной группы можно представить следующим образом:

Рисунок 3. Динамика показателей воспитанности здорового образа жизни участников экспериментальной группы



Первые два показателя приверженности к вредным привычкам, наглядно демонстрируют тот факт, что с этим социальным злом эффективнее бороться косвенными методами, не запрещая или проводя бесцеремонную

пропаганду о вреде, противопоставляя им яркие увлекательные проявления здорового образа жизни.

Как можно убедиться, проведенный педагогический эксперимент доказал, что последовательное просвещение наряду с постепенным погружением в практику художественных и физкультурно-оздоровительных занятий, интересных для молодежи как по форме, так и по содержанию, обеспечивают необходимый эффект к ведению здорового образа жизни молодежи, отказа от вредных привычек и желания заниматься физкультурой, спортом и пластическими искусствами.

Таким образом, полностью подтверждается гипотеза настоящего исследования, согласно которой процесс воспитания здорового образа жизни молодежи на основе деятельностного подхода при взаимодействии учреждений культуры и фитнес-клубов будет более эффективным, если осуществлять его на условии применения специально разработанной педагогической модели, построенной теоретически как образец, образ процесса. Поэтому необходимо было определить концепцию реализации педагогической модели воспитания здорового образа жизни молодежи при взаимодействии учреждений культуры и фитнес-клубов. Наиболее оптимальной оказалось концепция профессора Жаркова А.Д. .

Решая задачи ценностно-ориентированного деятельностного результативного воспитания здорового образа жизни молодежи в соответствии с методологическими принципами А.Д. Жаркова диссертанту удалось выявить следующие тенденции:

- 40 человек из 40 дали положительный ответ о том, что понравилось участвовать в подготовке и проведении культурно-досуговых программ и они хотели бы продолжить эту практику;

- 38 человек из 40 заявили, что не собираются прекращать систематические занятия пластико-хореографическими практиками;

- 21 участник подтвердил, что и далее будет пробовать свои силы в разных видах и танцевальных стилях, в том числе и спортивных танцах;

- 32 участника рассказали, что достаточно привыкли к рациональному питанию и режиму систематических тренировок, и не испытывают желания отдохнуть от них, вернуться к бессистемному питанию чем попало, и могут вполне комфортно жить в оптимальном режиме и дальше;

- 37 участников отметили положительные изменения в своей внешности, сообщили, что на них стали чаще обращать внимания представители противоположного пола, что значительно укрепило их самооценку.

Таким образом, подавляющее большинство участников педагогического эксперимента молодежи укоренилось в необходимости ведения здорового образа жизни, оценило достоинства этого нового для них ранее способа жизнедеятельности. Поэтому в результате проведенного исследования диссертант констатирует, что воспитание здорового образа жизни молодежи на основе деятельностного подхода и в условиях взаимодействия учреждений культуры и фитнес-центров является перспективным направлением научных исследований по специальности: 13.00.05 – теория, методика и организация социально-культурной деятельности.

Интеграция деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов в воспитании здорового образа жизни молодежи в процессе взаимодействия на основе деятельностного подхода позволит изменить восприятие активного творческого досуга в общественном сознании, его позиционирование в средствах массовой информации и интернет-ресурсах, даст возможность внедрить новые и эффективные способы активного участия молодежи.

Для достижения этой задачи предполагается создать духовно-физкультурный центр в г. Орле, где культурно-досуговая деятельность определяет социализацию молодежи, их активное вовлечение в процесс всестороннего познания окружающей их действительности. В процессе культурно-досуговой деятельности молодежь готовится к выполнению многообразных проектов и программ, приобретая и усваивая культурные

ценности, образцы поведения, способствующие воспитанию социально-здоровой личности молодого человека. Духовно-физкультурный центр осуществляет деятельность в организованных и неорганизованных, коллективных и индивидуальных, традиционных формах, посредством широкой сети разнопрофильных любительских объединений, клубов по интересам и различных форм и способов проведения досуга.

В деятельности духовно-физкультурного центра будут созданы условия по продвижению активного творческого досуга. В рамках стратегического проекта предполагается разработка и реализация проектов социальных коммуникаций, созданных по технологии «Большая идея продвижения». План коммуникаций каждой кампании продвижения будет включать следующие каналы: телевидение, радио, наружная реклама, печатные СМИ, ВТЛ-коммуникации, PR-коммуникации, Интернет-продвижение. Тематический план предусматривает имиджевые кампании продвижения, поднимающие престиж культурных учреждений города, здоровый образ жизни молодежи.

Заключение

Воспитание здорового образа жизни молодежи – актуальное направление современной педагогики, распространяющееся как на деятельность учреждений культуры, так и фитнес-клубов. Учитывая тот факт, что в наши дни поток противоречивой и зачастую недостоверной информации дезориентирует молодежь, уровень воспитанности к здоровому образу жизни крайне низок, что ставит перед обществом серьезную задачу профилактики вредного для здоровья поведения и распространения принципов сохранения здоровья. Это в свою очередь будет способствовать как улучшению качества жизни отдельных молодых людей, так и в целом снижению смертности и нетрудоспособности населения.

В настоящей работе были проанализированы основные теоретические подходы к воспитанию здорового образа жизни молодежи и выбран в качестве ведущего деятельностный подход как наиболее полно соответствующий возрастной психологической специфике молодежи, стремящейся к активности, самостоятельности и обычно выбирающей интересные и занимательные занятия в сфере досуга. Воспитывать здоровый образ жизни молодежи при помощи распространения одних лишь теоретических знаний не слишком эффективно, но интеграция просветительских действий в комплекс активных художественных, развлекательных, физкультурно-оздоровительных практик – наиболее адекватное решение при взаимодействии учреждений культуры и фитнес-клубов.

Соединение усилий учреждений культуры и фитнес-клубов как специализированных физкультурно-оздоровительных организаций позволяет добиваться максимального результата в воспитании здорового образа жизни молодежи, заинтересованной, в том, чтобы любые действия, совершаемые ею, были не только полезны, но и увлекательны, соответствовали модным течениям, благодаря чему важно конструировать актуальные, «трендовые»

художественные, развлекательные, физкультурно-оздоровительные программы, оздоровительный эффект которых воспринимался бы молодежью как необходимый.

Таким образом, проведенный педагогический эксперимент подтвердил гипотезу исследования, заключающуюся в том, что процесс воспитания здорового образа жизни молодежи является наиболее эффективным, если он осуществляется при условии применения специально разработанной педагогической модели, построенной на деятельностном подходе при взаимодействии учреждений культуры и фитнес-клубов. Разработанные продолжительные спортивные и пластико-хореографические программы доказали свою результативность, обеспечив стойкость следования их участниками нормам ведения здорового образа жизни.

В качестве основной рекомендации учреждениям культуры и фитнес-клубам по интенсификации воспитания здорового образа жизни молодежи в данном аспекте, можно назвать необходимость использования современных коммуникационных средств в информированности культурно-досуговых, физкультурно-оздоровительных и пластико-хореографических программ, применения потенциала сетевых сообществ и Интернет-технологий для продвижения полезной информации о программах, способствующих развитию ценностных ориентаций молодежи.

В предметной деятельности процесс целеполагания конкретизируется как в цели, так и в задачах и выступает в качестве важнейшего технологического процесса.

Результатом технологического процесса может оказаться сотворение все новых и новых смыслов, т.е. смыслотворчество. Смыслотворчество в культурно-досуговой деятельности является методом накопления и концентрации духовного потенциала личности, расходуемого по мере реализации предельных и даже запредельных целей. Жизнетворчество – это метод реализации смыслового потенциала в конкретных культурно-досуговых программах.

Смыслотворчество и жизнотворчество, их взаимообусловленность проявляется в целостном технологическом процессе взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов.

Этот процесс связан с созданием организационно-педагогических условий культурно-досуговой среды, обеспечивающей возможность свободного творческого поиска решения взаимодействия.

Целостное, систематически развиваемое знание дает возможность более тесного сближения практической деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов.

Основные этапы разработки проекта во взаимодействии учреждений культуры и фитнес-клубов включают в себя информационно-аналитический, диагностический прогноз и планирование в зависимости от социокультурной ситуации в социуме.

Проектный этап предназначен для заключения договоров на реализацию локальных культурно-досуговых и физкультурных программ, в которых рассматривается кадровое, правовое, организационное обеспечение всех вопросов деятельности.

В основе этого подхода лежит идея, определяющая возможности и пределы вмешательства в функционирование деятельности учреждений культуры каждая сложноорганизованная система потенциально содержит в себе множество путей развития, отвечающих ее природе.

Смысл данного проектирования взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов заключается не в жестком управлении воспитательными процессами или развития культуры в смысле отрасли, инфраструктуры, но в поддержке всех институтов воспитания здорового образа жизни молодежи.

Воспитание здорового образа жизни молодежи опирается на взаимодействие субъекта и объекта в учреждениях культуры и фитнес-клубов. Взаимодействие субъекта и объекта в системе учреждений культуры и фитнес-клубов опирается на деятельность молодого человека.

Взаимодействие учреждений культуры и фитнес-клубов по воспитанию здорового образа жизни необходимо:

- мотивированная направленность на сотрудничество специалистов учреждений культуры, способные осуществлять задачи воспитания здорового образа жизни;

- созданный актив представителей учреждений культуры и фитнес-клубов с управленческими способностями педагогического регулирования процесса воспитания здорового образа жизни молодежи;

- разработка планов по взаимодействию учреждений культуры и фитнес-клубов и общественных организаций внутриколлективных связей с художественной практикой.

Словом, взаимодействие учреждений культуры и фитнес-клубов представляет собой совокупность субъектов, имеющих свои цели, задачи, технологии их реализации.

Наиболее эффективным является взаимодействие учреждений культуры и фитнес-клубов по территориальному и технологическому признакам.

Территориальный подход учитывает особенности деятельности каждого учреждения культуры или фитнес-клуба.

Основу взаимодействия составляет встречное движение менеджмента и специалистов в едином проекте воспитания здорового образа жизни молодежи.

Связующим звеном являются технологии воспитания здорового образа жизни молодежи в процессе взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов.

Надо подчеркнуть, что деятельность учреждений культуры и фитнес-клубов как автономных субъектов сохраняется. Специфику их деятельности подчеркивает необходимость учитывать инновационные технологические разработки по воспитанию здорового образа жизни молодежи.

Взаимодействие учреждений культуры и фитнес-клубов по воспитанию здорового образа жизни молодежи по технологическому признаку, позволяет образовать единую культурно-досуговую среду на основе концептуального подхода Жаркова А.Д. и деятельностного методологического подхода.

Технологии культурно-досуговой и физкультурно-оздоровительной деятельности способствуют созданию оптимальных организационно-педагогических условий для воспитания здорового образа жизни молодежи в учреждениях культуры и фитнес-клубов через феномен ценностей.

Субъектно-субъектные отношения делают педагогический процесс взаимодействия учреждений культуры и фитнес-клубов по воспитанию здорового образа жизни молодежи наиболее эффективным.

А межличностные отношения, возникающие между специалистами учреждений культуры и фитнес-клубов, как профессионалов, проявляется и в продуктивном сотрудничестве в процессе достижения конкретной цели. Раскрывая сущность такого взаимодействия, в воспитании здорового образа жизни Н.Д. Левитов рассматривал это как «психическое состояние, предстартовую активизацию человека, включающую осознание индивидом своих целей, оценку имеющихся условий, определение наиболее вероятных способов действия; прогнозирование мотивационных, волевых, интеллектуальных усилий, вероятности достижения результата»²¹.

Следовательно, эффективное взаимодействие учреждений культуры и фитнес-клубов в гармонизации и оптимизации их общей деятельности.

Повышение качества взаимодействия деятельности учреждений культуры и фитнес-клубов может происходить наиболее эффективно в культурно-досуговой среде по воспитанию здорового образа жизни молодежи. Многое зависит от проведения экспертизы состояния среды и выстраивания движения в правильном направлении.

Взаимодействие с педагогической точки зрения опираются на закономерности культурно-досуговой деятельности. Здесь совокупность

²¹ Левитов Н.Д. Психология труда: Уч. пос. – М.: Высшая школа, 1993. – С. 81.

проявляющихся, объективно существующих, внутренне обусловленных устойчивых связей и отношений объединенных единой целью позволяет учреждениям культуры и фитнес-клубов обмениваться духовно-творческими составляющими личности: когнитивной, эмоциональной и поведенческой.

Воспитание здорового образа жизни молодежи в учреждениях культуры и фитнес-клубах должен осуществлять единый педагогический процесс, где сбалансированное, комплексное и взаимообогащающее развитие способствует углублению процесса взаимодействия.

Поэтому педагогический потенциал учреждений культуры и фитнес-клуба способствует сбалансированному, комплексному и взаимообогащающему гармоничному развитию личности молодого человека.

Поэтому создание духовно-физкультурного центра позволит усовершенствовать процесс воспитания здорового образа жизни молодежи на основе деятельностного подхода при взаимодействии учреждений культуры и фитнес-клубов.

Список использованной литературы

1. Абаскалова Н.П. Педагогика здоровья: новый этап развития [Текст] / Н. П. Абаскалова, В. Н. Ирхин, А. Г. Маджуга. - Стерлитамак : Фобос, 2014. - 241 с.
2. Аболин Л.М. Духовно-нравственное развитие личности в событийной деятельности / Л.М. Аболин, Х.Х. Валиахметов / Казанский соц.-юрид. ин-т. - Казань: Карпол, 2002. - 228 с.
3. Аванесова Г.А. Культурно-досуговая деятельность: теория и практика организации: учеб. пособие.- М.: Аспект Пресс, 2006 .- 236 с.
4. Айзман Р.И. Здоровье населения России: медико-социологические и психолого-педагогические основы его формирования / Новосиб. гос. пед. ун-т.- Новосибирск: НГПУ, 1997. - 27 с.
5. Алешин В.А. Организационно-методические факторы повышения эффективности функционирования регионального физкультурно-оздоровительного комплекса: диссертация ... кандидата педагогических наук / Тул. гос. ун-т. - Тула, 2013. - 161 с.
6. Амонашвили Ш.А., Алексин А.Г. Педагогика здоровья .- М.: Педагогика, 1990. - 262 с.
7. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова: раздумья о здоровье .- М.: АСТ, 2005 .- 287 с.
8. Ананьев В.А. Психологические и психопрофилактические основы здорового образа жизни // Здоровый образ жизни: Сборник научных статей .- Л.: Ленингр. ин - т. усов, врачей, 1988.- С. 85 - 112.
9. Андреева Г.М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений . - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Аспект Пресс, 2007. - 256 с.
10. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.- 248 с.

11. Ариарский М.А. Прикладная культурология: монография .- СПб.: ЭТО, 2001.- 153 с.
12. Аронов Г.З. Управление качеством в сфере услуг физической культуры: монография .- СПб.: Олимп-СПб, 2008. - 175 с.
13. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры .- Москва: Физкультура и спорт, 1978 .- 223 с.
14. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания.- М: Просвещение, 1990.
15. Ашмарин Б.А., Завьялов Л.К., Курамшин Ю.Ф. Педагогика физической культуры: учеб. пособие . - СПб., 1990 .- 360 с.
16. Бакланова Н.К. Профессиональное мастерство работника культуры: учеб. пособие. - М.: МГИК, 1994. - 120 с.
17. Бальсевич В.К. Информационная культура специалиста как фактор внедрения новых технологий в практику физической культуры и спорта / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры.- 2001. - № 12. - С. 18-19.
18. Барышева Н.В., Виноградов П.А., Жолдак В.И. Физическая культура и здоровый образ жизни .- Самара, 1997. - С. 35 - 43.
19. Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа.— М.: МГПИ, 2008. – 222 с.
20. Белова С.Н. Формирование ценностного отношения к здоровью у девочек-подростков: дис. ... канд. пед. наук.- Курск: КГПУ, 2002 .- 215 с.
21. Бердников И.Г. Валеология .- Самара: СГПУ, 1997. - 330 с.
22. Бердников И.Г. Массовая физическая культура в вузе: учебное пособие / Под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова.- М.: Высш. шк., 1991 .- 240 с.

23. Бердников И.Г., Астраханцева Е.А. Педагогическая ориентация студенческой молодежи на здоровую жизнедеятельность. Учебное пособие .- Тольятти. ТГУ, 2004. - 160 с.
24. Берёзкин Ю.М. Методология научных исследований (деятельностный подход): курс лекций. - Иркутск: БГУ, 2016. - 195 с.
25. Бессонов Б.Н. Гражданское общество и духовное развитие личности / Б.Н. Бессонов, В.В. Дубицкий; отв. Ред. Н.К. Позняков .- М.: Моск: гос. ун-т Коммерции, 2002 .- 294 с.
26. Бобнева М.И. Психологические проблемы социального развития личности / Под ред. Бобневой М.И., Шороховой Е.В. .- М., 2001 .- 140 с.
27. Бовина И.Б. Социальная психология здоровья и болезни. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Аспект Пресс, 2008. - 261 с.
28. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» // Теория и практика физической культуры. -2003 .- №2 .- С. 45-47.
29. Бреева Е.Б. Дети в современном обществе .- М.: Эдиториал УРСС, 1999.- 212 с.
30. Бреслав Г.М. Психология эмоций: учеб. пособие .- М.: Смысл: Академия, 2006. - 544 с.
31. Брехман И.И. Валеология наука о здоровье. - 2-ое изд., доп., перераб.- М: Физкультура и спорт, 1990 - 208 с.
32. Брижатова С.Б. Культурная среда .- Барнаул: АлтГАКИ, 2002 .- 268 с.
33. Буйнова Н.Н. Фитнес: мы выбираем успех! .- СПб: Невский проспект, 2002 .- 192 с.
34. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. - М.: Академия, 2009. - 385 с.
35. Бутова Т.Г. Маркетинговые инструменты обеспечения развития спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг / Т.Г. Бутова, М.М. Шарифуллин // Сборник научных трудов Московского государственного университета сервиса .- М., 2003. - С. 20-21.

36. Буянкина Е.Г. Социально-культурная деятельность национальных общественных объединений по формированию ценностных ориентаций молодежи: автореф. дис. канд. пед. наук.- Барнаул, 2005. - 23 с.
37. Вайнер Э.Н. Валеология .- М.: Флинта: Наука, 2001 .- 416 с.
38. Вапнярская О.И. Зарубежный опыт управления массовым спортом / О.И. Вапнярская, М.И. Золотов // Менеджмент в России и за рубежом. 2003. - № 3. - С. 75-83.
39. Визитей Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений: философские очерки .- М.: Советский спорт, 2009. - 183 с.
40. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студент а: учеб. пособие / М. Я Виленский, А. Г. Горшков.- М.: Гардарики, 2007 .- 218 с.
41. Виноградов Г.П. Теория и методика здорового образа жизни: учеб. пособие / Г.П. Виноградов, А.К. Кульназаров, В.Ю. Салов.- Алматы, 2004. - 316 с.
42. Виноградов Г.П. Теория и методика рекреационных занятий физическими упражнениями: монография.- СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997.- 163 с.
43. Виноградов П.А., Дутанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни.- М.: Советский спорт, 1996.- 588 с.
44. Волков В.Н. Теория и практика валеологического воспитания личности в образовательных учреждениях нового типа: автореф. дис. . д-ра пед. наук.- М., 2000. - 37 с.
45. Волков К.Д. Формирование у будущих специалистов по физической культуре и спорту специальных профессиональных компетенций для работы в оздоровительном фитнесе: диссертация ... кандидата педагогических наук / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. - 186 с.

46. Ворожбитова А.Л. Гендер в спортивной деятельности: учебное пособие. – М.: Флинта: Наука, 2011. - 212 с.
47. Воскресенский Б.А. Здоровый образ жизни и гигиеническое воспитание подростков и молодёжи .- М.: Знание, 1987. - 39 с.
48. Выготский Л.С. Психология развития человека .- М.: Смысл: Эксмо, 2006. - 1134 с.
49. Выготский Л.С. Психология. – М.: Эксмо-Пресс, 2000. - 386 с.
50. Выдрин В.М. Теория физической культуры (культуроведческий аспект): учеб. пособие / В. М. Выдрин. Л.: ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1988 .- 45 с.
51. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебное пособие для вузов .- Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 441 с.
52. Ганьшина Г.В. Формирование здорового образа жизни молодежи средствами рекреативных технологий: автореф. дис. . канд. пед. наук.- Тамбов, 2005.- 24 с.
53. Гартнер М. Фитнес-клуб: Советы профессионалов .- М.: Кристина, 2000. - 112 с.
54. Гимазетдинова О.В. Научно-педагогические основы организации досуга детей и подростков: Теория, методика и организация культурно-просветительной деятельности: монография / О.В. Гимазетдинова, В.К. Крючек.- Волгоград: ВолГУ, 2003. - 218 с.
55. Гладилина В.И. Подросток и досуг // Российская культура глазами молодых ученых: сборник трудов. – СПб., 2003. - 102 с.
56. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартыанов.- М.: Академия, 2003.- 288 с.
57. Голубев Н. Методология и методы социально-педагогической диагностики / Санкт-Петербургский государственный ун-т культуры и искусств .- СПб.: КультИнформПресс, 2001. - 187 с.
58. Гончаров В.Д. Методология и процедура социального исследования физической культуры .- Л.: б. и., 1985. - 24 с.

59. Горбунова Т.В. Педагогические условия применения нетрадиционных средств физической культуры в сфере досуга молодежи: диссертация ... кандидата педагогических наук / Алт. гос. акад. культуры и искусств. - Барнаул, 2007. - 224 с.

60. Гостев Р.Г. Физическая культура и спорт в России: состояние и перспективы / Р.Г. Гостев, С.И. Гуськов // Физическая культура и спорт в Российской Федерации: сборник статей .- М.: Импульс-Принт, 2000. - Вып. 1. - С. 16.

61. Гребенюк О.С. Гребенюк Т.Б. Основы педагогики индивидуальности: Учеб. Пособие. - Калининград: КГУ, 2000. - 572 с.

62. Григорьев В.И. Проблема развития сферы фитнес-услуг в системе высшего образования // Пути модернизации физической культуры студентов: сборник научно-методических работ .- СПб., 2005. - С. 106-126.

63. Губарева Е.С. Развитие педагогических технологий в оздоровительных видах гимнастики: автореф. дис. . канд. пед. наук /; Академия физ. воспитания и спорта Украины .- Киев, 2001. - 21 с.

64. Гужаловский А.А., Ворсин, Е.Н. Физическое воспитание в школе: методическое пособие .- Минск: Полымя, 1988 .- 95с.

65. Гурвич А.В. Здоровье и эффективность процесса физического воспитания молодежи / АВ Гурвич, И Г Бердников // Личность студента в образовательно-развивающемся пространстве физической культуры: Сборник научных статей / Московский государственный педагогический институт .- М., 2003 .- С. 90 – 93.

66. Гурвич А.В. Инновационный подход в физическом воспитании студенческой молодежи / А.В.Гурвич, А.В.Иваненко, А.В. Холодкова // 105 лет физической культуре и спорту в Санкт-Петербургском государственном университете: Сборник научных статей / Санкт-Петербургский государственный университет. - СПб.: 2005. - С.39 – 40.

67. Гурвич А.В. Перспективы развития фитнеса в высших профессиональных образовательных учреждениях / А.В. Гурвич, А.Г.

Макаров, М.И. Балтрунас // 105 лет физической культуре и спорту в Санкт-Петербургском государственном университете: Сборник научных статей / Санкт-Петербургский государственный университет. - СПб.: 2005. - С.63 – 65.

68. Гурвич А.В. Эффективность использования инновационных оздоровительных фитнес-технологий в образовательных учреждениях и спортивных клубах // Научно-теоретический журнал Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта / Вып. 4 (26) / Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П.Ф.Лесгафта. - СПб. - С.27 – 30.

69. Гурвич А.В. Личностно-деятельный подход, как условие самоопределения личности в здоровой жизнедеятельности / А В Гурвич, И Г Бердников, Н Т Рябов // Теория и методика непрерывного педагогического образования проблемы, поиски, решения: Сборник научных статей / Тольяттинский государственный университет – Тольятти, 2005 .- С. 148 – 152.

70. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни: учебное пособие / Д.Н. Давиденко, П.В. Половников, Ю.Ю. Глушков .- СПб.: СПбГУ, 1996.

71. Дерябина А.Л. Оздоровительно-досуговые и фитнес-технологии: компетентностный подход: учебно-методическое пособие / А. Л. Дерябина, А. В. Стафеева; Забайкальский гос. гуманитарно-пед. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. - Чита: ЗабГГПУ, 2012. - 140 с.

72. Динамика мироощущения подростков и юношей в изменяющейся России (на рубеже XX-XXI в.в.) / под ред. А. С. Чернышева .- Курск: КГУ, 2010. - 213 с.

73. Драндров Г.Л. Формирование физкультурно-оздоровительной мотивации у женщин зрелого возраста в процессе занятий в фитнес-клубе / Г. Л. Драндров, М. Н. Кудяшев, Н. Х. Кудяшев .- Чебоксары: Чувашский гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева, 2013. - 132 с.

74. Дубицкий В.В. Современный воспитательный процесс как объект

социологического анализа: Автореф. дис. д-ра соц. наук.- М, 2004.- 55 с.

75. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни.- М.: Флинта, 1999.- 318 с.

76. Дуликов В.З. Организационный процесс в социокультурной сфере.- М., 2003. - 87 с.

77. Дуликов В.З. Социально-культурная работа за рубежом: учеб. пособие. - 2-е изд., перераб. и доп. .- М.: МГУКИ, 2009. – 250 с.

78. Ерошенков И.Н. Культурно-воспитательная деятельность среди детей и подростков: учеб. пособие .- М.: Владос, 2004. - 220 с.

79. Ефимова И.В. Психофизиологические основы здоровья студентов: учеб. пособие / И. В. Ефимова, Е. В. Бudyга, Р. Ф. Проходовская.- Иркутск: Иркут. гос. ун-т, 2003. - 124 с.

80. Жарков А.Д. Теоретико-методологические основы социально-культурной деятельности: монография. - М.: МГУКИ, 2013.

81. Жарков А.Д. Теория и технология культурно-досуговой деятельности.- М., 2007. – 480 с.

82. Жарков А.Д. Технология культурно-досуговой деятельности.- М.: МГУКИ, 2002.- 230 с.

83. Жарков А.Д. Теоретико-методологические основы культурно-досуговой деятельности. Монография. - М.: МГУКИ, 2012 г. 480 с.

84. Жарков А.Д. Теория, методика и организация социально-культурной деятельности: Учебник. – М.: МГУКИ, 2012. – 456 с.

85. Жарков А.Д. Теория и технология культурно-досуговой деятельности: учебник для бакалавров, магистрантов, аспирантов, ассистентов-стажеров и докторантов вузов культуры. - Москва: МГИК, 2016. – Часть I. – 228 с.

86. Жарков А.Д. Теория и технология культурно-досуговой деятельности: учебник для бакалавров, магистрантов, аспирантов, ассистентов-стажеров и докторантов вузов культуры. - Москва: МГИК, 2016. – Часть II. – 240 с.

87. Жаркова А.А. Развитие личности в условиях социально-культурной деятельности на основе парадигмального подхода: теоретические аспекты: Монография .- М.: МГУКИ, 2010.- 177 с.
88. Жаркова Л.С. Организация деятельности учреждений культуры:- М.: МГУКИ, 2010. - 396 с.
89. Жаркова Л.С. Мотивационное развитие личности в социально-культурном измерении. Монография. – Москва, 2015. – 400 с.
90. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие. - М.: Академия, 2002 .- 264 с.
91. Жолдак В.И., Гончаров В.И. Физическая культура и здоровый образ жизни молодежи. - Томск: Томский государственный университет, 2002. – 195 с.
92. Загвязинский В.И. Методология и методика дидактического исследования .- Москва: Педагогика, 1982. - 160 с.
93. Загвязинский В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования / В.И. Загвязинский, Р. Атаханов .- М.: Академия, 2001. - 206 с.
94. Зайцев В.П. Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении: монография / В.П. Зайцев, С.И. Крамской.- Белгород: БГТУ, 2003 .- 232 с.
95. Зайцев Г.К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей.-2-е изд..- СПб., 1998 .- 59 с.
96. Запесоцкий А.С. Образование: Философия. Культурология. Политика: монография .- М.: Наука, 2002. - 455 с.
97. Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI в.: Материалы международного конгресса, 12-14 мая 2004 г..- М.: НИЦЗД РАМН, 2004. - 400 с.

98. Здоровьесберегающая образовательная среда и факторы, препятствующие ее созданию // Человек и образование.- 2012. - № 2.- С. 10 - 16.

99. Здоровьесберегающие технологии: опыт, проблемы, инновации: Материалы межрегион. науч.-практ. конф., октябрь 2004 г. / под ред. Е. И. Григорьева.- Тамбов: Вершина, 2004.- 196 с.

100. Зуев В.Н. Менеджмент для спортивного организатора / В.Н. Зуев, И.И. Сулейманов .- Омск: б.и., 1997 .- 241 с.

101. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник. - М.: Гардарики, 2005.- 366 с.

102. Исаев А.А. Спортивная политика России: Монография .- М.: Советский спорт, 2002 .- 512 с.

103. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пособие.- М.: Владос, 2000. - 192 с.

104. Калашников Д.Г. Построение учебных программ повышения квалификации специалистов фитнес-клубов: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук / Моск. гос. обл. ун-т. – М., 2005. - 23 с.

105. Каменщикова Г.А. Методика нетрадиционных видов физической культуры в процессе физического воспитания младших студентов с нормальным и замедленным физическим развитием: автореф. дис. канд. пед. наук .- Челябинск, 2001. - 19 с.

106. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса / пер. с англ. М. Котельниковой .- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 361 с.

107. Кеннеди Р., Гринвуд Робинсон. Фитнес-тренинг. - М.: Медиа Спорт, 2000.-215 с.

108. Ким Н. Фитнес: учебник / Н. Ким, М. Дьяконов .- М.: Советский спорт, 2006.- 453 с.

109. Кингисепп М.А. Фитнес-клуб. – СПб.: БХВ-Петербург, 2005. - 62 с.

110. Кислицин Ю.Л., Решетников Н.В. Физическая культура .- М.:Академия, 2003.
111. Кларин М.В. Инновации в обучении: метафоры и модели. Анализ зарубежного опыта.- М.: Наука, 1997. - 223 с.
112. Климова Т.Е. Педагогическая диагностика: учеб. пособие. - Магнитогорск: Лаборатория проблем непрерывного образования, 2009. - 126 с.
113. Ковалева А.И. Социология молодежи: Теоретические вопросы / А. И. Ковалева, В. А. Луков . - М.: Социум, 1999 .- 351 с.
114. Коган Л.Н. Социология культуры. - Екатеринбург, 1993. - 125 с.
115. Кокшаров А.А. Формирование здорового стиля жизни студентов средствами физической культуры: дис. канд. пед. наук.- Новосибирск, 2003 .- 204 с.
116. Колбанов В.В. Валеология: Основные понятия, термины, определения. - СПб.: ДЕАН, 1998.- 232 с.
117. Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы»
118. Косарецкая С.В. О неформальных объединениях молодежи / С.В. Косарецкая, Н.Ю. Синягина.- М.:ВЛАДОС, 2004.- 158 с.
119. Круглова Т.Э. Менеджер в сфере физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта .- СПб., 2002 .- 28 с.
120. Крюкова О.Н. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физической подготовки студентов средствами фитнеса: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук / Елец. гос. ун-т им. И.А. Бунина. - Елец, 2014. - 20 с.
121. Культурно-досуговая деятельность / Под ред. А.Д. Жаркова и В.М. Чижикова. – М.: МГУК, 1998.- 462 с.
122. Кучкин С.Н. Методы оценки уровня здоровья и физической работоспособности .- Волгоград, 1994. - 104 с.

123. Ларионова И.С. Философия здоровья: учеб. пособие.- М.: Гадарика, 2007. - 223 с.
124. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1972. – 304 с.
125. Лисицкая Т.С. Добро пожаловать в фитнес-клуб! .- М.: Академия, 2008. - 102 с.
126. Литвинов В.П. Введение в методологию: материалы к университетскому курсу: учебное пособие . – М.: Директ-Медиа, 2014. - 183 с.
127. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие.- М.: Академия, 2001.- 240 с.
128. Лубышева Л.И. Технология реализации инновационных проектов совершенствования систем физического воспитания на региональном уровне // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. - № 3. - С. 2-6.
129. Лучанкин А.И. Социально-клубная работа с молодежью: проблемы и подходы. 3-е изд. / А.И. Лучанкин, А.А. Сняцкий .- Екатеринбург: УрО РАН, Ин КОТ, 1997 .- 396 с.
130. Макаренко А.С. О воспитании молодежи .- М.: Просвещение, 1983. - 588 с.
131. Макеева В.С. Оздоровительно-рекреативная физическая культура: учебное пособие / В. С. Макеева, А. Д. Куницын, В. В. Вучева; под ред. М.Я. Виленского.- Орел: ОГТУ, 2004.- 195 с.
132. Манько Ю. В. Социология молодежи: учеб. пособие / Ю. В. Манько, К. М. Оганян.- СПб.: Петрополис, 2008. - 407 с.
133. Мартыненко А.В., Валентик Ю.В. и др. Формирование здорового образа жизни молодёжи.- М.: Медицина, 1988. - 190 с.
134. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / Пер. с англ. .- СПб: Евразия, 1997. - 430 с.
135. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / пер. с англ. Т. Гутман, Н.

Мухина .- М.: Питер, 2003. - 351 с.

136. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: учебник для заверш. уровня высш. физкультурного образования .- М.: 4-й филиал Воениздата, 1997 . -304 с.

137. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. 3-е изд., перераб. и доп. .-М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008.- 544 с.

138. Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник научных статей III Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием (29 апреля 2014 г.): в 2 т. / «Воронежский гос. ин-т физ. Культуры»; Гл. ред.: Г. В. Бугаев, И. Е. Попова. - Т. 1. - Воронеж: Научная книга, 2014. - 493 с.

139. Медина Е.Н. Правила здоровой жизни // Архитектура тела и развитие силы .- 2000. - № 4. - С. 12-13.

140. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов, С.Г. Сейранов .- М.: Академия, 2001. - 426 с.

141. Методология и технология системно-деятельностного подхода в обучении: коллективная монография / Мазитов Р. Г. и др. ; отв. ред.: Р. Г. Мазитов, Б. Х. Юнусбаев ; Ин-т развития образования Респ. Башкортостан. - Уфа: Изд-во ИРО РБ, 2014. - 158 с.

142. Минияров В.М., Бердников И.Г. Теория обучения в физическом воспитании.- Самара: СамГПУ, 1992. - 120 с.

143. Молодежь и общество: проблемы и подходы [Текст]: сборник научных трудов / под ред. В. А. Лукова; сост. А. Б. Ручкин. - Москва : Гринт, 2016. – 197 с.

144. Монахов Д.Л. Социокультурная и социально-педагогическая деятельность учреждений дополнительного образования детей: учебно-метод. пособие / Д. Л. Монахов, Н. К. Жданова, А. Б. Фомина.- М.:

Перспектива, 2009. - 270 с.

145. Мрочко О.Г.. Корпоративная модель культуры сервиса и работы с клиентами (на примере спортклубов и фитнес-центров): учебное пособие / Российский гос. ун-т туризма и сервиса. – М.: Изд-во МГОУ, 2009. - 134 с.

146. Мудрик А.В. Социализация человека: учебное пособие для вузов.- М.: Akademia, 2004. - 203 с.

147. Назаров Ю.Н. Теоретико-методологические основы физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие. – М.: ФГОУ ВПО «Московский гос. ун-т природообустройства», 2014. - 59 с.

148. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: базовые концепции и основополагающий категориальный аппарат // Теория и практика физической культуры .- 2002. - № 3. - С. 15-20.

149. Новаторов В.Е. Культурно-досуговая деятельность: словарь-справочник.- Омск: Омич, 1982. - 183 с.

150. Новикова Г.Н. Социально-культурные технологии как система управления социокультурной деятельностью // Технологические основы социально-культурной деятельности.- М.: МГУКИ, 2004. - 126 с.

151. Новикова Г.Н. Технологические основы социально-культурной деятельности.- М., 2008. - 173 с.

152. Новые стандарты модернизации педагогического образования в формировании здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности [Текст]: материалы научно-практической конференции Южного федерального округа, 4 декабря 2013 г. / Кубанский гос. мед. ун-т; под общ. ред. С. Н. Алексеенко. - Краснодар: КубГУ, 2014. - 105 с.

153. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016).

154. О'Брайен Т. Основы профессиональной деятельности фитнес-тренера .- М.: Коммерческие технологии, 2001. - 163 с.

155. Оленев С.М. Информационный менеджмент в деятельности организаций сферы культуры и искусства: учебное пособие / Оленев С.М. – М.: МГАХ, 2015. – 174 с.
156. Оплетин А.А. Педагогические основы социально-нравственного саморазвития личности студента (на материале физической культуры): монография .- Пермь: СПБ ИВЭСЭП, 2008. - 224 с.
157. Основы валеологии: В 3 кн. Кн. 1 / ред. В.П. Петленко .- Киев: Олимпийская литература, 1998. - 434 с
158. Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждены распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 г. № 2403-р.
159. Основы государственной культурной политики. Утверждены указом Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808.
160. Основы работы с молодежью: учебное пособие / П. И. Бабочкин и др.; под ред. Т. Э. Петровой. – М.: Альфа-М, 2010. - 219 с.
161. Парфенова Т.Н.. Проектный менеджмент: организация педагогического обеспечения для физкультурно-оздоровительных клубов: диссертация ... кандидата педагогических наук. - Малаховка, 2001. - 166 с.
162. Паффенбаргер Р.С. Здоровый образ жизни / Р.С. Паффенбаргер, Э. Ольсен .- Киев: Олимпийская литература, 1999. - 311 с.
163. Педагогический словарь / В. И. Загвязинский, А. Ф. Закирова, Т. А. Строкова.- М.: Академия, 2008.- 352 с.
164. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учебное пособие для студентов вузов физической культуры. 2-е изд., перераб. и доп. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 244 с.
165. Петров А.П. Физическая культура и здоровый образ жизни .- Липецк: ЛЭГИ, 2001. - 131 с.
166. Пономарева Е.Ю. Формирование готовности студентов вуза к самоорганизации здорового образа жизни средствами фитнес-аэробики:

диссертация ... кандидата педагогических наук / Елец. гос. ун-т им. И.А. Бунина]. - Елец, 2011. - 195 с.

167. Пономарчук В.А. Физическая культура и становление личности / В. А. Пономарчук, О. А. Аяшев.- М.: Физкультура и спорт, 1991.- 159 с.

168. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие. - 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Советский спорт, 2010. - 262 с.

169. Протопопова В.А. Управление здоровьесберегающим образовательным пространством современной школы [Текст]. - Волгоград: Учитель, 2014. - 95 с.

170. Психологические особенности самодеятельных подростково-юношеских групп: Сб. науч. тр. / отв. ред. Д.И. Фельдштейн, Л.А. Радзиховский. - М., 1990. - 159с.

171. Психология воспитания / Под ред. А.В. Петровского. – М.: МГУ, 1995. – 235с.

172. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова.- СПб.: Питер, 2003.- 607 с.

173. Психология развития творчески потенциальной личности. - М.: Флинта, 1997. – 224 с.

174. Руденко С.Д. Рациональное питание в период фитнес-тренировок // Медицина и спорт. 2005. - № 2. - С. 38-39.

175. Руденко С.Д. Фитнес: мифы, иллюзии, реальность.- М.: Советский спорт, 2005.- 64 с.

176. Сайкина Е.Г. Подготовка специалиста по детскому фитнесу (в тестах и тренировочных заданиях): учебное пособие .- СПб.: Нестор, 2004. - 60 с.

177. Сайкина Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: монография. – СПб., б. и., 2008. - 300 с.

178. Салахутдинов Р.Г. Организационные и педагогические основы

социально-культурного творчества детей и молодежи.- Казань: Гран Дан, 1999. - 462 с.

179. Селевко Г.К. Управляй собой / Г. К. Селевко, В. И. Болдина, О.Г. Левина. – М.: Народное образование, 2001. - 301 с.

180. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.- 190 с.

181. Семикин Г.И. Профилактика асоциальных явлений и формирование здорового образа жизни молодежи [Текст]: учебное пособие / Г. И. Семикин, Г. А. Мысина, А. С. Миронов; Московский гос. технический ун-т им. Н. Э. Баумана. - Москва : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2014. - 111 с.

182. Семья и дети. Блог.- URL: <http://www.semyadeti.ru> (дата обращения: 15.06.2016)

183. Синенко Г.С. Социально-педагогические аспекты формирования мотивации молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности / Г.С. Синенко // Гражданское и патриотическое воспитание молодежи в высших учебных заведениях: материалы Всероссийской научно-практической конференции. - М.: Светотон, 2009. - С. 154-158.

184. Слободчиков В.И. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: учеб. пособие для студентов вузов / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев ; под общ. ред. В. Г. Щур.- М.: Школьная пресса, 2000. - 416 с.

185. Смирнов С.И. Индивидуальные и социальные потребности в развитии индустрии физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг / С.И. Смирнов // Сборник научных трудов аспирантов и соискателей Санкт-Петербургского НИИ физической культуры. – СПб., 2007. - С. 103-110.

186. Смирнов С.И. К вопросу о проблемах управления сферой фитнес-услуг / С.И. Смирнов, Т.О. Круглова // Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России: сборник материалов международной научно-практической конференции /

Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург. - СПб., 2011. - С. 111-117.

187. Смирнов С.И. Организационные механизмы регулирования сферы фитнес-услуг в Российской Федерации // Вестник Балтийской Педагогической академии. Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы.- СПб., 2009.- С. 91-94.

188. Смирнов С.И.. Организационно-педагогические факторы управления сферой фитнес-услуг: диссертация ... кандидата педагогических наук / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2013. - 191 с.

189. Соколов А.В. Феномен социально-культурной деятельности: монография.- СПб.: СПбГУП, 2003. - 203 с.

190. Социально-культурная деятельность: история, теория, образование, практика: межвуз. сб. науч. ст. / ред. В. В. Туев; Кем. гос. акад. культуры и искусств.- Кемерово: КемГАКИ, 2002 , - 177 с.

191. Социология молодежи: учебник / под ред. В. Н. Кузнецова.- М.: Гардарики, 2005.- 335 с.

192. Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта: монография .- М.: Сов. спорт, 2003. - 255 с.

193. Степанова О.Н. Маркетинг и маркетинговые коммуникации в деятельности физкультурно-спортивных организаций: учебное пособие: в 2 ч. / Московский педагогический гос. ун-т. – М.: Прометей, 2012.

194. Стратегия государственной молодежной политики в Российской Федерации до 2016 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 18 декабря 2006г. № 1760-р.

195. Стрельцов Ю.А. Культурология досуга .- М.: МГУКИ, 2003 .- 296 с.

196. Стрельцов Ю.А. Педагогика досуга / Ю.А. Стрельцов, Е.Ю. Стрельцова.- М.: МГУКИ, 2008. - 272 с.

197. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология. Генезис. Тенденции развития .- СПб.: Петроградский и К. 1995 .- 352 с.
198. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
199. Теория и методика фитнес-тренировки: учебник фитнес-инструктора / Ас-соц. Профессионалов фитнеса.; сост.: В.И. Тхоревский д.м.н., проф., Д.Г. Калашников; под ред. Д.Г. Калашникова. – М.: Фронтэра, 2003. - 137 с.
200. Третьяков П.И. Адаптивное управление педагогическими системами / П. И. Третьяков, С. Н. Митин, Н. Н. Бояринцева.- М.: Академия, 2003. - 368 с.
201. Троянский В.А. Здоровый образ жизни: философские и медико-биологические проблемы.- Кишинев: Штиинца, 1991. - 260 с.
202. Туев В.В. Социокультурно-культурная деятельность в таблицах и схемах .- Кемерово, 2006. - 87 с.
203. Туев В.В. Технология организации инициативного клуба. 2-е изд., доп. и перераб. - М.: МГУКИ, 2002. - 255 с.
204. Уэйберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев.: Олимпийская литература, 2000.- 335 с.
205. Фельдштейн Д. И. Психология развития личности в онтогенезе .- М.: Педагогика, 1989 .- 206 с.
206. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: Избранные труды. – 2-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2004. - 672 с.
207. Физическая культура - основа здорового образа жизни: учебное пособие / Данюшевский А. Е. и др. ; под общ. ред. В. А. Дубова; Российская акад. гос. службы при Президенте Российской Федерации. – М.: Изд-во РАГС, 2010. - 142 с.

208. Физическая культура и спорт в условиях глобализации образования: международная научно-практическая конференция, 21-22 ноября 2014 года, г. Чита / ФГБОУ ВПО «ЗабГУ». - Чита: ЗабГУ, 2013. - 237 с.

209. Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е. С. Григорович и др.; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск: Вышэйшая школа, 2011. - 349 с.

210. Фисюк Т.Т. Психолого-педагогический аспект сценария молодежных культурно-досуговых программ.- Барнаул, 2001. - 168 с.

211. Фитнес-клуб: Сборник / Авт.-сост. Галина Голикова. - М.: Лабиринт-Пресс, 2003. - 44 с.

212. Фомченкова Г.А. Духовная сфера современной молодежи: угрозы и проблемы безопасности [Текст]: монография. - Смоленск : Смоленская гор. тип., 2015. - 206 с.

213. Формирование здорового образа жизни [Текст] / Российская мед. акад. последипломного образования; подгот.: Авалиани С.Л. и др.. - Москва: Медпрактика-М, 2014. - 1131 с.

214. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура: учебник / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа.- Мн.: Тесей, 2003. - 528 с.

215. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 2-е изд., испр. и доп..- М.: Академия, 2001. - 480 с.

216. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / пер. с англ. А. Яценко .- М.: Олимпийская литература, 2000. - 367 с

217. Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Т. Хоули, Д. Френкс .- Киев: Олимпийская литература, 2004. - 375 с.

218. Царевский Л.П. Общая ваалеоэкология человека. Учебное пособие. - Калининград: КГУ, 2001 .- 256 с,

219. Чернышев М.А. Принципы муниципальной политики в развитии спорта для всех и спорта высших достижений / М.А. Чернышев, А.И. Орехов, С.Н. Литвиненко // Теория и практика физической культуры.- 2004. - № 2 .- С. 14-16.
220. Чижиков В.М., Чижиков В.В. Введение в социокультурный менеджмент.- М.: МГУКИ. 2003. – 540 с.
221. Шадриков В.Д. психология деятельности и способности подростков: Учебное пособие. 2-е изд., перераб. и доп. - М.: 1996. – 320 с.
222. Шамсутдинова Д.В. Социально-культурная интеграция личности в сфере досуга. - Казань: КГУ, 2001. - 256 с.
223. Шипилина И.А. Фитнес спорт: учебник для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования / И.А. Шипилина, И.В. Самохин. - Ростов-на-Дону: Феникс. - 2004. - 217 с.
224. Щеголев В.А. Физическое воспитание в образовательных системах: новые подходы / В. А. Щеголев, В. П. Панасюк.- СПб.: Питер, 1994. - 20 с.
225. Щуркова Н.Е. Прикладная педагогика воспитания: Учебное пособие.- СПб: Питер, 2005 .- 365 с.
226. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе.- М.: Сентябрь, 1996. - 96 с.
227. Яхонтов Е.Р. Методология спортивно-педагогических исследований: курс лекций. 2-е изд., перераб. и доп.. – СПб.: Олимп, 2006. - 187 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Опросник для определения наличия научных представлений о правилах и принципах физических упражнений

1. Что такое «систематичность физических упражнений»?

- A. Наличие специально разработанной тренером системы упражнений.
- Б. Построение цикла упражнений в соответствии с потребностью в выработке определенных физических навыков.
- В. Последовательное и регулярное применение физических нагрузок.

2. Что такое «постепенность физических упражнений»?

- A. Плавное повышение интенсивности и сложности упражнений.
- Б. Равномерное распределение физических упражнений в течение определенного времени.
- В. Переход от одного типа упражнений к другому по принципу их сходства.

3. Что такое «адекватность физических упражнений»?

- A. Соответствие упражнений целям занятий.
- Б. Соответствие упражнений уровню подготовленности занимающегося
- В. Соответствие упражнений виду спорта.

4. Чем отличается долговременная адаптация от кратковременной»?

- A. Долговременная адаптация вырабатывается длительное время.
- Б. Долговременная адаптация обеспечивает длительный эффект адаптации.
- В. Долговременная адаптация основывается на физиолого-химических изменениях организма.

5. Чем полезны эпизодические физические нагрузки?

- A. Они подготавливают организм к длительным нагрузкам.
- Б. Они способствуют повышению физической стрессоустойчивости.
- В. Их польза спорна.

6. Направленность, объем и интенсивность физической нагрузки – это синонимы или...?

А. Синонимы.

Б. Не имеют друг к другу никакого отношения.

В. Связанные между собой характеристики.

7. Является ли ритмичность необходимым условием эффективной тренировки?

А. Да.

Б. В ряде специальных случаев.

В. Нет.

8. Являются ли аэробные упражнения наиболее эффективными?

А. Нет.

Б. Да.

В. Только применительно к целям развития выносливости.

9. Изотонические упражнения - это

А. Последовательно усложняющиеся упражнения.

Б. Определенным образом организованные динамические нагрузки.

В. Сочетание динамических и статических нагрузок.

10. Можно ли заниматься силовыми упражнениями лицам с повышенным артериальным давлением?

А. Ни в коем случае.

Б. Только под наблюдением врача.

В. Только применяя специальные упражнения.

Опросник для определения наличия научных представлений о правилах и принципах здорового питания

1. Что означает «разнообразное питание»?

- A. Не повторяющееся изо дня в день.
- Б. Включающее продукты с содержанием всех групп питательных веществ.
- В. Содержащее продукты растительного и животного происхождения

2. За счет чего эффективнее снижать калорийность рациона?

- A. За счет пропорционального снижения количества всех потребляемых продуктов.
- Б. За счет жиров.
- В. За счет жиров и углеводов.

3. Сколько раз в день следует питаться?

- A. 3.
- Б. 4.
- В. 5.

4. Длительное пережевывание способствует

- A. Полному усвоению пищи.
- Б. Выработке желудочного сока.
- В. Обработке пищи ферментами слюны.

5. Вредно ли пить во время еды?

- A. Да.
- Б. В чрезмерных количествах – вредно.
- В. Нет.

6. Сколько воды в день необходимо человеку среднего веса (70 – 75 кг.)?

- A. 1,5 литра.
- Б. 2 литра.
- В. 2,5 литра.

7. Когда полезнее употреблять белковую пищу?

А. На завтрак.

Б. На полдник.

В. На ужин.

8. Нужно ли есть строго по расписанию?

А. Да.

Б. По возможности.

В. Есть желательно только когда проголодался.

9. Что способствует усвоению витаминов А и Е?

А. Сахар.

Б. Вода.

В. Жир.

10. Когда фрукты могут оказаться вредными для здоровья?

А. При наличии ряда заболеваний, таких, как диабет, панкреатит и пр.

Б. Если данные фрукты вызывают аллергию.

В. Если они содержат нитраты и пестициды.

Опросник для определения наличия научных представлений о правилах и принципах труда и отдыха

1. Какова нормативная продолжительность трудовой недели?

- A. 5 рабочих дней.
- Б. 6 рабочих дней.
- В. 40 часов.

2. Как часто в течение рабочего дня желательно устраивать перерыв на отдых продолжительностью 15 минут?

- A. 1 раз.
- Б. 2 раза.
- В. 4 раза.

3. Какой вид отдыха полезнее – активный или пассивный?

- A. Активный.
- Б. Зависит от состояния здоровья и степени утомления.
- В. Пассивный.

4. Возможен ли полноценный сон в слабоосвещенном помещении?

- A. Да.
- Б. Нет.
- В. Зависит от конкретных условий.

5. В какое время наиболее эффективен пассивный отдых?

- A. С 21-00 по 24-00.
- Б. С 02-00 по 04-00.
- В. С 04-00 по 06.00.

6. Способствует ли массаж восстановлению сил?

- A. Зависит от способа массажа.
- Б. Да.
- В. Нет.

7. Эффективно ли применение малых количеств спиртного для снятия усталости и стресса?

А. Да.

Б. Нет.

В. Для снятия стресса – да, для снятия усталости – нет.

8. В какое время суток наиболее велика работоспособность?

А. Между 06-00 и 09-00.

Б. Между 09-00 и 12-00.

В. Между 12-00 и 16-00.

9. Отличается ли режим труда и отдыха у спортсменов и работников физического труда?

А. Да.

Б. Нет.

В. Незначительно.

10. Является ли наступление физической усталости достаточным основанием для перерыва на отдых при занятии физическими упражнениями?

А. Да.

Б. Нет.

В. Зависит от цели занятий и состояния здоровья спортсмена.