

УДК [373+378] (082)

СУЩНОСТЬ ПРОЦЕССА РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРАЕКТОРИИ СТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Носов А.Г.*ГОУ ВПО «Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского», Саратов,
e-mail: tooalexander@mail.ru*

Проведен анализ педагогической проблемы разработки и реализации индивидуальной траектории становления здорового образа жизни. Выявлена сущность индивидуальной траектории становления здорового образа жизни. Индивидуальная траектория становления здорового образа жизни, понимаемая нами как совокупность целей и ценностей, накопленных знаний и деятельности по их применению, обеспечивающая изменение образа жизни субъекта согласно интересам своего здоровья и общественным нормам поведения в здоровый образ жизни, учитывающий при этом индивидуальные отличия и жизненные цели личности. Рассмотрены этапы планирования индивидуальной траектории и реализации с помощью тетради саморазвития. Рассмотрена структура тетради саморазвития и сущность ее содержания. Далее в статье приведены рекомендации для педагога по организации работы обучающихся в процессе планирования и реализации индивидуальной траектории становления здорового образа жизни. В результате исследования был сделан вывод о том, что разработка и реализация индивидуальной траектории является целесообразным способом педагогического обеспечения успешного становления здорового образа жизни, а педагогическое сопровождение обучающихся в этом процессе сможет обеспечить положительные итоги деятельности.

Ключевые слова: индивидуальная траектория становления, здоровый образ жизни, становление, разработка индивидуальной траектории, тетрадь саморазвития, педагогическое сопровождение

THE ESSENCE OF THE PROCESS OF DEVELOPMENT AND IMPLEMENTATION OF INDIVIDUAL TRAJECTORIES OF FORMATION OF A HEALTHY WAY OF LIFE

Nosov A.G.*Saratov State University n.a. N.G. Chernyshevsky, Saratov, e-mail: tooalexander@mail.ru*

The analysis of pedagogical problems of development and realization of individual trajectories of formation of a healthy way of life. The nature of individual trajectories of formation of a healthy way of life. Private trajectory of formation of a healthy way of life, which understood as a set of goals and values, knowledge and activities for their implementation, providing the change of the way of life of the subject according to the interests of her health and social norms of conduct in a healthy lifestyle, taking into account the individual differences and aims of life personality. The stages of the planning of individual trajectory and the implementation of notebooks self-development. The structure of the notebook self-development and the essence of its content. Forth in article provides recommendations for a teacher for the organization of work of students in the process of planning and implementation of the individual trajectories of formation of a healthy way of life. In result of studies it was concluded that the development and implementation of individual trajectory is a useful way of pedagogical ensure the successful formation of a healthy lifestyle, and educational support of students in this process will ensure the positive outcome of the activity.

Keywords: trajectory of individual formation, healthy way of life, formation, development of individual trajectory, notebook self-development, pedagogical accompaniment

Здоровый образ жизни как социальный феномен никогда не потеряет своей актуальности, так как является определяющим фактором сохранения здоровья и панацеей от большинства современных болезней.

Однако, процесс приобщения к нормам здорового образа жизни в современном мире является весьма сложным эволюционным преобразованием ряда личностных характеристик и, помимо традиционной деятельности в рамках сбережения здоровья, требует наличия у субъекта мотивации и определенных знаний. Ранее мы обозначили данный этап развития личности как становление здорового образа жизни. В предыдущих работах [4, 5] мы определили, что становление здорового образа жизни представляет собой осознанный процесс трансформации «пассивного образа жизни», который управляется преимуществен-

но обстоятельствами «из вне» в активный, направленный на достижение жизненных целей и учитывающий индивидуальные качества субъекта.

Так как становление здорового образа жизни было рассмотрено нами как педагогическая проблема, в данной статье нам хотелось бы расширить понятийный аппарат данной категории и представить процесс разработки и реализации индивидуальной траектории становления здорового образа жизни как одно из средств ее решения.

Анализ педагогических работ [1, 2, 3] позволил нам убедиться, что под индивидуальной траекторией становления здорового образа жизни можно понимать совокупность целей и ценностей, накопленных знаний и деятельности по их применению, обеспечивающую изменение пассивного образа жизни согласно приоритетной

ценности здоровья и общественным нормам поведения в здоровый образ жизни, учитывающий при этом индивидуальные отличия и жизненные цели человека.

Сущность индивидуальной траектории становления здорового образа жизни предполагает ее разработку и последующую реализацию, что при положительном результате будет выражаться в осознании ценности здоровья, индивидуализации общественной модели здорового образа жизни и принятии субъектом ответственности за свое будущее.

Логика данного процесса будет основываться на:

- мотивации субъекта, а именно: формировании личностно значимых жизненных целей; принятии здоровья как высшей ценности и осознании здорового образа жизни как потребности;

- работе субъекта со знаниями, включающей изучение общих принципов здорового образа жизни и своих индивидуальных особенностей с использованием «тетради саморазвития»;

- индивидуальной деятельности, подразумевающей планирование и последующую реализацию субъектом собственного образа жизни согласно общественной модели здоровьесберегающей деятельности и выявленным индивидуальным отличиям.

Разберем подробней логику данного процесса на примере работы педагога с обучающимися и через нее раскроем сущность интересующего нас понятия.

I. Мотивация обучающихся: этап постановки цели и осознания ценности здоровья.

1.1. Формирование значимых жизненных целей.

Здесь, проводя мастер-класс с аудиторией, педагог должен использовать общее представление об образе желаемого (успешного) будущего обучающейся молодежи. На базе полученных и обобщенных знаний каждый обучающийся сможет в дальнейшем создать индивидуальный образ своего успешного будущего, включающий в себя общепризнанные ценности и значимые жизненные цели.

1.2. Осознание здоровья как высшей ценности и принятие здорового образа жизни как значимой потребности.

Далее педагог в процессе работы с аудиторией должен связать успех в достижении поставленных целей с состоянием здоровья и его сохранением, причем педагогу нужно опираться на жизненные цели и интересы обучающихся. Так как процесс воплощения задуманного длительный и требует самонализа и коррекции результатов, логично будет его фиксировать. Педагог может

предложить обучающимся завести «тетрадь саморазвития», в которой фиксировать свои цели и задачи, после чего планировать процесс их достижения.

II. Работа со знаниями: этап создания и заполнения тетради саморазвития.

2.1. Создание обучающимися собственной «тетради саморазвития».

Когда обучающиеся мотивированы и заинтересованы в процессе сохранения здоровья, педагог предлагает разработанный шаблон «тетради саморазвития». Шаблон тетради может быть представлен как в электронном, так и в бумажном варианте. Структура тетради представляет собой совокупность 3 разделов: мотивационного, знаниевого и деятельностного. Данные разделы синонимичны с компонентами становления здорового образа жизни, но для самих обучающихся они могут быть обозначены более просто: «зачем мне вести здоровый образ жизни?», «что я знаю о здоровом образе жизни?», «что я делаю, чтобы вести здоровый образ жизни?».

Каждый из разделов разделен на инвариативную и вариативную части. Инвариативный (коллективный) раздел заполняется в процессе изучения информации о здоровом образе жизни, вариативный (индивидуальный) отражает особенности обучающегося, его точку зрения и выбор средств для реализации здорового образа жизни.

2.2. Изучение общественной модели здорового образа жизни и своих индивидуальных отличий, их фиксация в тетради.

На тренинге с аудиторией педагог должен «подвести» обучающихся к выводу, что успех и счастье человека являются желаемыми результатами деятельности для большинства из современных людей. Также в процессе коллективного обсуждения, педагог с обучающимися должны составить общее представление успешного человека, понимаемого данной аудиторией.

В общей части раздела педагог может привести афоризмы и цитаты, подчеркивающие ценность здоровья. В дальнейшем каждый обучающийся дорабатывает общественный идеал и создает на его основе свой образ «успешного будущего». При этом обучающемуся необходимо выделить ключевые жизненные цели, определить направление развития деятельности, спланировать долгосрочные, промежуточные и краткосрочные цели. Далее, возвращаясь к обозначенному выше образу успешного будущего, педагог помогает скорректировать его с учетом ближайшей цели и деятельности (в данном случае получения образования, так как целевая аудитория нашего курса – это обучающаяся молодежь).

Записи в этом блоке будут отражать ценностно-мотивационную сферу обучающегося, факты и утверждения, затрагивающие эмоциональный фон личности.

В **знаниевом** блоке в общей его части педагог рассматривает научные определения термина «здоровье», а также факторы, влияющие на его состояние. Среди них необходимо выделить образ жизни как приоритетный. Далее следует рассмотреть определение термина «здоровый образ жизни», проанализировать его сущность и структуру. Рассматривая его общепризнанные элементы в данном блоке, нужно зафиксировать общественную модель здорового образа жизни и подвести обучающихся к той мысли, что здоровый образ жизни является средством оптимизации профессиональной деятельности, в нашем случае обучения. Поэтому перечисленные элементы здорового образа жизни должны способствовать оптимизации работы всех систем организма, в частности центральной нервной системы.

Однако, составив обобщенное представление здорового образа жизни обучающегося, следует выделить тот факт, что каждый человек обладает индивидуальностью в физическом, психическом и духовном аспектах. Общественная модель здоровьесберегающей деятельности, являясь эталоном, не является при этом «аксиомой» для каждого, скорее это набор условий для решения частной задачи. Значит, необходимо из имеющихся средств здорового образа жизни выбрать те, которые при удовлетворении потребности в здоровьесберегающей деятельности способствуют достижению максимального комфорта.

Поэтому на следующем тренинге обучающимся необходимо проанализировать и записать в личной части знаниевого раздела свои индивидуальные отличия.

После фиксации данных следует рассмотреть влияние выделенных особенностей на процесс здоровьесбережения. Далее, исходя из поставленной цели и характера деятельности, следует привести рекомендации по выбору рациона питания и его составу. Согласно определенному типу темперамента можно скорректировать направленность физической подготовки. По типу психики и направленности личности можно определить вид двигательной активности наиболее приемлемый и перспективный для индивида. Так же, исходя из выделенных отличий, можно подобрать средства расслабления нервной системы для профилактики стресса.

Занесенная информация в данном блоке будет отражать общую модель здорового

образа жизни, а также индивидуальные отличия обучающегося. Данный блок может корректироваться и дополняться в процессе работы пользователя с информацией.

В **деятельностном** блоке в общем его разделе будет располагаться календарь, отражающий образовательные, спортивно-массовые и другие мероприятия, организованные в образовательном учреждении в рамках популяризации здорового образа жизни. Календарь должен включать в себя название мероприятия, время и место его проведения, цель посещения, процесс подготовки (если он необходим), результат посещения и выводы.

В личном разделе будут отражаться события, значимые для обучающегося (соревнования, конкурсы, конференции) к которым необходимо подготовиться. В этом же разделе обучающиеся могут фиксировать средства здорового образа жизни согласно выявленным индивидуальным качествам. Это своего рода индивидуализированные рекомендации для дальнейшего воплощения здорового образа жизни конкретным обучающимся.

В данном блоке отражается групповая и индивидуальная деятельность по воплощению здорового образа жизни. Деятельностный блок в процессе воплощения предполагает применение накопленных знаний и реализацию их с учетом личного выбора обучающегося. Результаты деятельности предполагается описывать и при необходимости обсуждать с педагогом на проводимых консультациях.

III. Индивидуальная деятельность: этап использования тетради саморазвития

3.1. Планирование воплощения индивидуальной траектории становления здорового образа жизни включает в себя определение дозировки, времени и количества использования того или иного средства здорового образа жизни, уточнение его формы и типа, планирование желаемого распорядка дня а также прогнозирование результатов деятельности;

3.2. Организация использования индивидуальной траектории становления здорового образа жизни и обеспечение материальной части предполагает выбор места занятий, питания и отдыха, покупку необходимого инвентаря или литературы;

3.3. Реализация индивидуальной траектории становления здорового образа жизни в тестовом режиме предполагает воплощение запланированного и фиксацию результатов деятельности в течение месяца, что гарантирует своевременную коррекцию сделанного выбора средств и успех в реализации здорового образа жизни.

Со стороны педагога, по нашему мнению, будет целесообразным осуществлять педагогическое сопровождение обучающихся во время разработки ими и реализации индивидуальных траекторий становления здорового образа жизни. Данный метод работы педагога позволяет обеспечить свободу выбора обучающимся средств здорового образа жизни и снизить риски, связанные с типичными ошибками в процессе его реализации. В предыдущих работах при осуществлении педагогического сопровождения обучающихся мы остановились на таких тактиках, как «наставничество», «помощь», «поддержка» и собственно само «сопровождение». Во время применения данных тактик обучающиеся находились под контролем преподавателя и одновременно осуществляли свободный и осознанный выбор в процессе становления здорового образа жизни.

Полученная же в результате разработки индивидуальной траектории становления здорового образа жизни модель поведения обучающегося предполагает ее реализацию и дальнейшее закрепление апробированных действий как навыка в течение всей жизни, иначе говоря ее переход в режим привычки будущего специалиста.

Сущность индивидуальной траектории становления здорового образа жизни как нам удалось выяснить, заключается прежде всего в том, что субъект, в данном случае обучающийся должен четко осознавать свою жизненную цель и представлять себя в будущем. Именно положительная мотивация на успех будет способствовать решению сложных жизненных задач, проявлению волевых черт и преодолению возникающих трудностей в процессе освоения здорового образа жизни.

По нашему мнению, процесс индивидуализации здорового образа жизни, выраженный в разработке и реализации индивидуальной траектории становления, позволит субъекту более успешно и перманентно придерживаться его принципов, что несомненно должно быть проверено статистическими методами и будет отражено в дальнейших работах.

Список литературы

1. Александрова Е.А. Индивидуально-ориентированные траектории воспитания и развития как альтернатива фронтальным планам воспитательной работы в классе // Директор школы. – 2008. – № 4. – С. 73.
2. Александрова Е.А. Педагогическое сопровождение старшеклассников в процессе разработки и реализации индивидуальных образовательных траекторий // Известия саратовского университета им. Н.Г. Чернышевского. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. – 2008. – Т. 1. – № 1–2. – С. 74–78.
3. Александрова Е.А. Педагогическое сопровождение старшеклассников в процессе разработки и реализации индивидуальных образовательных траекторий: дис. ... д-ра пед. наук. – Тюмень, 2006. – 375 с.
4. Носов А.Г. Концептуальный анализ компонентного состава здорового образа жизни // Известия саратовского университета им. Н.Г. Чернышевского. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. – 2013. – Т.2, Вып. 1(5). – С. 118–123.
5. Носов А.Г. Становление здорового образа жизни как педагогическая проблема // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 11 (часть 4). – <http://www.rae.ru>.

References

1. Alexandrova E.A. Individually-oriented trajectory education and development as an alternative to the front to the plans of educational work in the classroom. The Director of the school. 2008. no. 4. pp. 73.
2. Alexandrova E.A. Educational accompaniment of high school students in the development and implementation of individual educational trajectories. News of Saratov University. N.G. Chernyshevsky. New series. Psychology of education. Developmental psychology. 2008. So 1. no. 1–2. pp. 74–78.
3. Alexandrova E.A. Educational accompaniment of high school students in the development and implementation of individual educational trajectories. The dissertation for scientific degree of the doctor of pedagogical Sciences, Tyumen, 2006. pp. 375.
4. Nosov A.G. «Conceptual analysis of the composition of a healthy way of life» News of Saratov University. N.G. Chernyshevsky. New series. Psychology of education. Developmental psychology. 2013. So.2. pp. 118–123.
5. Nosov A.G. The development of a healthy lifestyle as a pedagogical problem. Scientific Journal «Fundamental research», no. 11 (part 4), 2012. <http://www.rae.ru>.

Рецензенты:

Александрова Е.А., д.п.н., профессор кафедры общей педагогики Педагогического института, ГОУ ВПО СГУ им. Н.Г. Чернышевского, г. Саратов;

Рахимбаева И.Э., д.п.н., профессор, директор Института искусств СГУ имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов.

Работа поступила в редакцию 29.10.2013.