

СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

А. Ю. Шернаева

Соискатель кафедры СКД

Кемеровский государственный университет культуры и искусств

СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Задачи сохранения, укрепления и развития здоровья, привитие ценностных ориентаций к сознательному ведению и пропаганде здорового образа жизни нашли свое отражение в различных нормативных документах: «Конвенция о правах ребенка», Закон РФ «Об образовании», «Концепция охраны здоровья населения РФ на период до 2010 года», Президентская программа «Дети России», Закон «Об охране окружающей среды», «Семейный кодекс РФ», «Конвенция развития здравоохранения медицинской науки в РФ» и другие. В настоящее время в психолого-педагогических и медико-биологических исследованиях определены подходы к здоровому образу жизни как ведущему фактору формирования здоровья.

Вместе с тем, выброс на российский рынок некачественных зарубежных товаров, развитие по всей нашей стране систем быстрого питания, засилье различных газированных напитков, пропаганда курения и слабых алкогольных напитков преподносится российским гражданам в виде рекламы. И самыми падкими на такую рекламу оказываются дети и подростки, у которых средства массовой коммуникации формируют нравственный облик современного подрастающего поколения.

Самыми мощными средствами массовой коммуникации являются Интернет и телевидение. Образ рабочего человека с завода ушел с экранов. С экранов телевизоров и компьютеров идет пропаганда Супергероя, который один может справиться с целой бандой преступников, не имея мозгов, а только накаченные мышцы; пропаганда образа жизни богатого человека; засилье юмора «ниже пояса», когда молодежь уверяют, что звездой стать легко (все больше на российской эстраде появляется звезд низкого уровня).

Свой досуг современная молодежь проводит в ночных барах, на дискотеках, на модных стриптиз-шоу. Молодежь, особенно подростки, легко попадают под влияние криминальных авторитетов, пропагандируется доступность всего и во всем. У подрастающего поколения формируется мнение, что всего можно добиться сразу. Неустойчивая психика подростка проявляется в его ценностно-трудовых ориентациях. Около 80 % подростков вообще не стали бы работать, если бы были материально обеспечены. Около 50–60 % подростков и молодых людей связывают мотивацию к трудовой деятельности исключительно с деньгами и стремлением зарабатывать их любыми средствами, в том числе и противозаконными [8].

В связи с этим, вопросы здорового образа жизни являются насущной проблемой не только отдельного человека, но и важной государственной задачей. Не случайно в последнее десятилетие активизировалась работа по здоровьесбережению, в том числе и через реализацию федеральных и региональных целевых программ по сохранению здоровья нации.

Проблемы, связанные с сохранением здоровья населения Алтая и генофонда российской нации, в ноябре 2002 г. обсуждались на депутатских слушаниях краевого совета народных депутатов, руководителей и других работников структурных подразделений администрации Алтайского края, стали предметом обсуждения «Круглого стола» с привлечением крупных специалистов в области педагогики, психологии и медицины. Идея здоровьесбережения на основе познания и использования фундаментальных законов мира, где живут люди (в том числе и сибиряки), была основной темой докладов и выступлений делегатов и гостей II съезда общественного движения «Сибирский народный собор» (г. Красноярск, 2003). В них представлены и психолого-педагогические аспекты здоровьесбережения, как всенародной, крупной общественной проблемы [4].

Важнейшим фактором в сохранении здоровья населения нашей родины, частью единой системы здравоохранения и одним из основных звеньев в комплексе лечебно-профилактических мероприятий восстановления и укрепления здоровья является курортное лечение. Трудно переоценить его роль и значение в реабилитации человека, эффективность которой очевидна и во времени, и с точки зрения доказательной медицины.

Современные тенденции развития отечественной системы курортного дела связаны с процессами глобализации и с изменениями, происходящими в социально-экономическом развитии страны. В настоящее время, в результате относительной стабилизации экономического положения заметно активизировалась деятельность санаторно-курортного комплекса. Сеть санаторно-курортных организаций и учреждений составляет более 24 тыс. здравниц общей мощностью 405,5 тыс. коек, где ежегодно получают санаторно-курортную помощь более 5 млн человек [2].

Основными регионами России, где наиболее развита инфраструктура санаторно-курортных учреждений, являются Краснодарский край, Кавказские минеральные воды, Подмосковье и Ленинградская область. Это связано как с климатическими условиями и объемами финансирования, так и местом расположения, характеризуемым приближенностью к центру.

Вместе с тем следует отметить, что каждый регион имеет свой оздоровительный потенциал, развитие которого неразрывно связано с политической и экономической обстановкой в стране, развитием социально-экономической сферы территории, заинтересованностью инвесторов. Развитие регионального санаторно-курортного потенциала определяется законами рыночной экономики и в последние годы характеризуется рядом негативных тенденций, среди которых особо надо выделить такую, как сокращение в стране санаторно-курортных учреждений практически в 10 раз! [3]. Кроме того, сокращение объемов государственного финансирования здравниц, повышение стоимости путевок, низкая платежеспособность населения – вот далеко не полный перечень факторов, осложняющих поступательное развитие санаторно-курортного дела.

В этой связи особую актуальность приобретают вопросы оптимизации лечебно-оздоровительного процесса в условиях санатория. Потому что оздоровление и реабилитация не могут считаться полноценными, если они ограничены только медикаментозными воздействиями. Если у пациента хороший душевный настрой, хорошее настроение, то все медицинские методики идут ему на пользу и действуют на организм с повышенной отдачей. Поэтому многие психотерапевты основывают свои методики на принципах тренировки получения положительных эмоций, присовокупив к ним физические упражнения и принципы правильного питания.

В связи с этим очень важен и актуален социально-культурный подход, затрагивающий духовную сферу личности, в частности, социокультурная анимация, которая оказывает на личность человека, а особенно на личность детей и подростков, непосредственное пе-

дагогическое и здоровьесберегающее действие. История педагогики, психотерапии, искусства убеждает нас в том, что методы здоровьесбережения оказываются эффективными лишь тогда, когда они разворачиваются в диалог. Поэтому как на международном уровне, так и в рамках отдельных государств происходит переход от медицинского понимания здоровья к комплексному. В настоящее время данное понятие рассматривается не только как отсутствие болезни, но и как социальное и психологическое благополучие человека. Социально-культурный подход в сочетании с медико-социальным подходом могут дать положительный результат внедрения здоровьесберегающих технологий.

Известная система здоровья Кацудзо Ниши – это не просто комплекс правил и упражнений, это целая философия. Система направлена не на то, чтобы лечить болезни, а на то, чтобы вернуть организму человека здоровье [5]. Система М. Норбекова рассматривает не только вопросы обретения хорошего самочувствия, но и развитие интуиции, работу над собой, методику принятия верных решений, решает творческие задачи, тренирует ощущения. Богатая эмоциональная палитра пациента, умение управлять своими эмоциями – залог выздоровления [1].

Педагогическая наука решает проблему оздоровления в основном с помощью здоровьесберегающих технологий, методологической основой которых является физическая культура. Педагогика, психология и медицина стараются решить проблему оздоровления людей по-своему. Нам видится, что эту проблему надо решать совместно, делая акцент на развитие эмоциональной сферы человеческой личности, рассматривая здоровье человека в контексте с системой его социально-культурной деятельности.

Иными словами, важнейшим методологическим основанием для рассмотрения проблемы здоровьесбережения личности является анализ методов, форм и видов культурного досуга. Что же касается социально-культурной деятельности как здоровьесберегающей технологии, в систему которой включен такой важный элемент, как культурный досуг, то с этой точки зрения проблема укрепления и развития здоровья рассматривается впервые. Мы понимаем социально-культурную деятельность как процесс создания благоприятной жизнедеятельности для освоения и усвоения человеком общественных ценностей, для укрепления и развития его физического, психического и социального здоровья.

Создание здоровьесберегающей среды для благоприятной жизнедеятельности человека, что является одновременно и средством для успешного осуществления гуманистических целей нашего общества, на основе социально-культурной деятельности служит развитию и укреплению здоровья человека.

Инновационный подход в условиях деятельности местного санатория базируется на следующей гипотезе: процесс здоровьесбережения на основе социально-культурной деятельности будет эффективным, если соблюдаются следующие условия:

- создается атмосфера эмоционального комфорта для снятия проявлений напряженности и конфликтности;
- разработана культурологическая модель в системе здоровьесбережения на основе принципов комплектности, системности, поэтапности, природосообразности и социализации личности;
- здоровьесберегающая технология рассматривается как целостный процесс, учитывающий возрастные особенности субъектов;
- сформирована мотивация оздоровления;
- обеспечивается постоянный медицинский контроль.

Так в санатории «Рассветы над Бией» в направлении здоровьесбережения работает специально созданная социально-культурная служба. Здесь ведется интенсивная разработка эффективных методов оздоровления на основе социально-культурной деятельности отдыхающих, особенно детей и подростков.

Курорт «Бехтемирский» – санаторий «Рассветы над Бией» – принял первых пациентов 12 июля 1989 года. На площади 87 га заливных лугов и ленточного бора, озер и кустарников удачно вписался 4-х этажный архитектурный ансамбль. Обособленность положения курортного городка, его небольшие размеры (зимой вместимость 80 человек, летом – 130) позволяют создать здоровую психологическую атмосферу в лечебном процессе и в отдыхе приехавших [7].

Основным видом социально-культурной деятельности отдыхающих является музыка. Музыка сопровождает отдыхающего во время его пребывания в санатории. Спокойная релаксирующая музыка звучит в кабинетах, сопровождая лечебный процесс. Легкие ритмичные инструментальные композиции сопровождают прием пищи. Звучит приятная успокаивающая музыка на сеансах психологической разгрузки. И, наконец, проводятся сеансы оздоровительной музыки, где при прослушивании классических произведений используется видеоряд красивейших картин природы. Все это способствует уменьшению болевых ощущений, улучшению настроения, уменьшает тревогу и беспокойство, нормализует давление, поднимает эмоциональный тонус отдыхающих.

Другим видом социально-культурной деятельности отдыхающих, который активно способствует их оздоровлению, является танец. Он используется в различных формах досуговых программ, таких, как танцевальный вечер, игровая программа, клуб любителей ретро – танцев и др. Активное движение очень важно для здорового развития и функционирования человеческого организма, оно усиливает процесс обмена веществ, способствует обновлению тканей, придает силу мышцам и гибкость суставам. Движение, организованное музыкальными ритмами в танец, обогащенное эстетическим содержанием, удваивает оздоровляющие возможности. Танец совершенствует пластику, развивает музыкальный слух и чувство ритма, тренирует и закаляет не только мышечную, но и сердечно-сосудистую системы, а также духовно обогащает, воспитывая эстетическое чувство, воображение и творческую фантазию. Эти свойства танца определяют его использование в медицине. При этом танец выступает в основном в роли бессловесного общения и разрядки эмоционального напряжения.

Интересен опыт Вильнюсского Дома санитарного просвещения. По его инициативе во Дворце Культуры строителей начал работать экспериментальный курс лечения танцами для людей различного возраста. Этот опыт был взят на вооружение ведущими психиатрами, которые с успехом посредством танца вылечивают заболевания психики. Также опыт подтвердил, что танцы не только одна из лучших форм активного отдыха, но и эффективное средство профилактики ряда опасных и широко распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы и нервного перенапряжения [8].

Не меньшей оздоравливающей силой, чем танец, обладает еще один вид социально-культурной деятельности отдыхающих – пение. Пение применяется как средство терапии при неврозах, фобиях, депрессии, если они сопровождаются болезнями дыхательных путей, бронхиальной астмой, головными болями. Методы вокализации используются в здравоохранении для борьбы и профилактики как физических, так и психических расстройств. Психическое состояние влияет на голос. Японские ученые установили прямую связь между голосовыми характеристиками и электрокардиограммой человека. Спазм в гортани возникает и при больших физических нагрузках. Более того, ненормальное состояние внутренних органов, мышц также отражается на гортани. Когда мы говорим или поем, то при этом включаем в работу довольно большой комплекс мышц. Если мышцы работают неправильно, как при спазме, это сразу приводит к нарушению кровотока в органы и лимфосистему. Когда мы слушаем кого-то – говорит он или поет, то мышцы нашей гортани тоже двигаются, то есть мы как бы повторяем за говорящим или поющим

то, что он произносит, сами того не замечая. Поэтому вредно слушать певцов, которые не имеют природной постановки голоса или не работают над ней вообще.

Век научно-технического прогресса привел не только к недостаточности движения, но и к гиподинамии нашего звукообразующего аппарата. Без микрофона никогда бы мы не услышали «шептунов» – певцов, напевающих «вне голоса». Микрофон усиливает не только голос, но и его недостатки. А между тем, еще на заре своего развития, человечество хорошо понимало важность правильного звучания своего голоса. Вот почему люди собирались и пели хором, даже тот, кто не обладал какими-то вокальными данными, кто не мог правильно владеть своим голосом, своей гортанью, подстраивался под правильное пение. Мышцы гортани восстанавливали свою функцию, что позитивно влияло на организм.

В связи с исследованием лечебного действия правильного пения на организм человека, появились различные здоровьесберегающие технологии. Профессор Московской государственной консерватории В. П. Морозов разработал новую, так называемую «Резонансную теорию искусства пения». Основы, которой изложил в недавно вышедшей из печати монографии «Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники».

Многолетние наблюдения А. И. Попова показали, что в оптимальном звукообразовании участвуют мышцы туловища и даже мышцы конечностей. Отсюда появилась необходимость создания им методики «Физвокализа», которая призвана развивать и стабилизировать у человека комплекс мышечных групп и органов, участвующих в звукообразовании. Им также замечено, что воспроизводимый голос оказывает влияние на состояние как собственного организма, так и организма слушателей.

Работающий в московском интернате № 12 педагог-новатор Огороднов [6] в свою очередь приспособил ряд принципов вокального вибромассажа для обучения и быстрого овладения вокальными навыками людей любого возраста с любым уровнем развития музыкального слуха с попутным оздоравливающим эффектом. Метод «Физвокализа» улучшает работу сердца, исчезает отдышка, перестает болеть горло.

Методы вокального вибромассажа используются в санатории «Рассветы над Бией» в таких формах музыкально-культурной деятельности, как песенные программы «Поем под аккордеон», «Играй, мой баян», «Караоке», в игровых программах «Песенный КВН», «Сибирская вечерка». Эти программы объединяют все виды музыкально-культурной деятельности и несут в своей основе оздоровительную и эстетическую направленность. Используемые в комплексе, они оказывают неоценимую помощь медикаментозным методикам, используемым в санатории.

Кроме вышеназванных методов, для оздоровления отдыхающих используются пешие прогулки и автобусные экскурсии:

- По археологически интересным местам. На территории санатория «Рассветы над Бией» находится несколько исторических памятников. Это древняя Бехтемирская палеологическая стоянка, которая датирована 15–13 тыс. лет назад. Дюнная стоянка, дата которой определяется периодом раннего железного в. и эпохой раннего средневековья. А также на территории санатория расположено Городище Бехтемир. По небольшой коллекции керамики, собранной сотрудниками санатория, выведена вероятная дата поселения – эпоха раннего средневековья. В 2007 году открыт и активно функционирует музей под открытым небом «Стоянка древнего человека».

- «Серебряный ключ». Основные методики лечебной работы санатория «Рассветы над Бией» базируются на эксплуатации Бехтемирского месторождения минеральных сербросодержащих вод.

- Однодневные экскурсии по Горному Алтаю.
- Терренкуры на различные расстояния для того, чтобы увеличить двигательную активность отдыхающих.

Все походы и экскурсии сопровождаются беседами, ответами на вопросы отдыхающих.

Другие формы досуга также решают задачу – дать ту или иную работу мышечной активности человека, чтобы усилить протекание оздоровительных процессов. Общение во время досуговых программ сопровождается общением со знакомыми, сменой эмоциональных воздействий. Игры на воздухе (днем) и в помещении (вечером) обеспечивают психологически оптимальный настрой отдыхающих. Игры подбираются в соответствии с возможностями того или иного возрастного контингента отдыхающих.

Но программы организации досуга не могут быть сосредоточены только на развлечениях. Переход от развлечений к более высокому уровню самих программ досуга связан с активизацией психическо-духовных интересов отдыхающих, которые пробуждают интерес к освоению более высоких «пластов» культуры (этика поведения и общения, интерес к серьезной музыке, стремление к освоению более сложных танцевальных движений, более активному участию в праздничных «шоу» и т. д.).

Система проведения досуговых мероприятий включает элементы бесед-диспутов, обсуждения прочитанной художественной литературы, встречи с интересными людьми, которых, впрочем, можно выявить и среди отдыхающих. Проводимые мероприятия стимулируют познавательные интересы каждой отдельно взятой личности, и охватывают широкий круг лиц, объединяемых во временном коллективе, сближают людей по интересам, даже не обязательно хорошо знакомых друг с другом, способствуют расширению культурного кругозора, воспитанию коммуникабельных и этических свойств личности.

Таким образом, соответствующим образом построенные программы несут в себе овладение целыми комплексами художественных и этических ценностей, которые раздвигают границы культурного мира индивидуума. На этой основе в дальнейшем расширяются как дружеские социальные связи людей, так и сферы культурного общения.

Навыки общения приобретаются человеком не только путем усвоения через «вербальную» сферу общепринятых взглядов, морали, норм поведения, но и через «невербальную» – общения с людьми. Заимствования путем подражания, сопереживания, участия в игре, эмоции, чувственное познание мира, а это в наибольшей степени связано в санатории с участием в досуговых программах в качестве «отдыхающего».

На наш взгляд, главная роль сферы проведения мероприятий по осуществлению программ культурного досуга принадлежит задаче расширения сферы познавательной деятельности, которая принадлежит к основным сферам социальной деятельности, играющей решающую роль в становлении личности, которую можно назвать социализацией человека, а культуротрафиканта – социальным терапевтом.

Роль санаториев в этой социально-функциональной деятельности крайне редко рассматривалась в изданиях, посвященных проблемам культпросветработы, но оказалась более представленной в медицинской литературе. Задача восстановления полноценного здоровья не могла иметь своего отражения в соответствующих изданиях, рассчитанных на организацию и методику работы массовых и художественных отделов Дворцов и Домов культуры. Показателями их работы выступали, прежде всего, иные критерии – массовость охвата кружковой деятельностью, количество проведенных концертов, количество проведенных массовых мероприятий (и показатель их – количество присутствовавших), наличие грамот и дипломов, полученных на конкурсах и фестивалях художественной самодеятельности.