

БЫТЬ здоровым — здорово и модно!

Е.А. Бондарчук

Фонд «Устойчивое развитие»

«Молодежь голосует за здоровье!» — программа, нацеленная на внедрение здорового образа жизни молодого поколения, реализующаяся с 2011 г. на двух пилотных территориях (Кировский район г. Самары и г. Белая Калитва Ростовской области). Программа разработана и выполняется фондом «Устойчивое развитие» (ФУР) при финансовой поддержке Фонда Алкоа и в партнерстве с российскими предприятиями Алкоа в Белой Калитве (ЗАО «Алкоа Металлург Рус») и Самаре («Алкоа СМЗ»).

В городах появились дворовые площадки с фитнес-тренажерами, однако без специальных программ, без привлекательных событий вокруг этих тренажеров нового поколения, без создания специальной культуры здоровья сами тренажеры зачастую остаются просто железками. Тем временем в стране накапливается опыт проведения фестивалей, праздников и уроков здорового образа жизни, культуры ежедневных занятий, и этот опыт открыт для участия и широкого внедрения.



Здоровье — это самое ценное, что есть в жизни. И одно из важнейших условий его сохранения — занятия спортом для ежедневной активной и созидательной жизни. Вот такая программа «Молодежь голосует за здоровье!» (новые технологии здоровьесбережения) и реализуется в городах Самара и Белая Калитва с 2011 г. Программа является основой для долгосрочной стратегии формирования здорового образа жизни молодежи и населения, поскольку создает дополнительную инфраструктуру в городах, предоставляющую возможность активного досуга и ежедневных занятий. Бесплатные тренажерные залы под открытым небом, доступные для всех жителей города и района, — это основная идея программы. Уличные тренажеры — это дополнительная бесплатная возможность приобщения молодежи и людей разного возраста к массовым занятиям физической культурой, ведь не каждому жителю по карману тренировки в фитнес-зале. Но главный вопрос: как привлечь людей к ежедневному занятию собственным здоровьем (в нашем случае — на фитнес-площадках), к приобщению к здоровому образу жизни? Существует множество теорий и практик, методов, технологий и способов, видов спорта и увлечений, но... проблема здоровьесбережения остается актуальной.

Другое название занятий на уличных фитнес-тренажерах — «дворовая гимнастика», дисциплина относительно новая в России, но уже набирающая популярность среди подростков и молодежи. Эти занятия включают в себя упражнения традиционной спортивной гимнастикой, а также силовые тренировки. В итоге появляется новый вид физической культуры, один из принципов которого — доступность. Всё, что нужно для занятий, — это разнообразные турники, тренажеры и... хорошее настроение.

Каков же алгоритм осуществления такой стратегии? Прежде всего, обустройство фитнес-площадок, оборудованных уличными тренажерами, во дворах школ и детских учреждений дополнительного образования. Поэтому на первом же этапе выполнения программы, чтобы привлечь внимание молодежи и всего местного сообщества, были организованы конкурсы на создание эмблемы программы, ее слоганов. Следующий этап — разработка и проведение постоянных занятий с разновозрастными группами школьников и населения на комплексе уличных тренажеров. Важный компонент программы — создание информационной среды, посвященной здоровому образу жизни молодежи, которая включает проведение различных мероприятий: конкурс для учителей (а также студентов педагогических вузов и старшеклассников) на разработку факультативных уроков и проектов здорового об-



раза жизни, проведение уроков и реализация в школах проектов, посвященных здоровьесбережению. И завершающий этап — проведение торжественных открытий программы в формате фестивалей здоровья на новых тренажерных площадках во дворах школ и организаций дополнительного образования, участвующих в проекте.

Так, в Кировском районе Самары, в Белой Калитве и Белокалитвинском районе было открыто 12 фитнес-площадок на территории партнерских школ. Счастливыми обладателями новых уличных фитнес-тренажеров стали школы Кировского района № 72, 96, 112, 133, 135, 150, 162. А в Белой Калитве — Дом детского творчества и городские школы № 4 и 5, школа № 9 (пос. Восточно-Горняцкий), казачье кадетское профессиональное училище № 90 (на территории Коксовского сельского поселения).

К разработке занятий со школьниками разного возраста были привлечены специалисты-инструкторы по фитнесу Е.В. Киселева (Белая Калитва) и по физической культуре С.И. Кудинов, доцент Поволжской государственной социально-гуманитарной академии.

Каждое открытие фитнес-площадки становилось настоящим праздником здоровья для школ Белой Калитвы и Кировского района Самары, на которые собирались и ученики, и родители, и жители ближайших микрорайонов, представители департаментов образо-



вания и здравоохранения, средств массовой информации. Праздник создавали все вместе: участники спортивных секций и кубов партнерских школ и волонтеры предприятий «Алкоа», танцевальные коллективы школ, представители местного бизнеса, которые дарили призы выступающим, родители, которые участвовали в спортивных конкурсах.

Основной темой всех выступлений почетных гостей было, конечно же, здоровье как основной ресурс и богатство и страны, и каждого человека, особенно молодого человека. Неоднократно звучало напоминание о том, что быть здоровым сегодня модно! Ведь само название программы «Молодежь голосует за здоровье!» звучит как девиз.

В Белой Калитве были подготовлены яркие спортивно-театрализованные представления, проводились разминки с воспитанниками из детского объединения «Лидер-центр» в Белой Калитве (координатор И.Г. Середина). Порадовали гостей и показательные выступления по фитнес-аэробике девушек-волонтеров ЗАО «АМР» на степ-платформах. А в пос. Горняцком церемонию открытия украсили мотоциклисты, велосипедисты, юные гимнасты, танцоры и школьная вокальная группа. Так новая мода на здоровый образ жизни

начала свое шествие по Белокалитвинскому району. Такие яркие события и создают общую атмосферу уважительного отношения к здоровью, моду на здоровье, ощущение радости совместного досуга, а на языке сухой отчетности — способствуют распространению здоровьесберегающих технологий, активному внедрению инновационных практик и технологий здорового образа жизни.

Программа предоставила возможность более 8000 школьников из 12 школ и учебных заведений дополнительного образования Самары и Белой Калитвы и жителям соседних микрорайонов ежедневно бесплатно заниматься оздоровительной гимнастикой, поддерживать свой тонус и хорошее настроение, ибо в здоровом теле — здоровый дух!

Однако цель программы — не просто организация фитнес-площадки для активного досуга школьников, молодежи и жителей старших поколений, но и активное распространение здорового образа жизни, т. е. изучение, исследование и пропаганда здорового образа жизни, что и дает толчок к созданию моды на здоровье. Поэтому ежегодно проводились конкурсы на разработку и внедрение факультативных уроков по здоровьесбережению (включая занятия по социализации



детей-инвалидов), конкурс на создание эмблемы и гимна программы «Молодежь голосует за здоровье!», праздников открытия площадок и показательных выступлений.

Более 40 учителей и студентов стали победителями конкурсов за эти годы и около 3000 школьников получили новые знания о здоровом образе жизни. Ребята пишут рефераты, эссе, создают презентации, мультфильмы, которые служат учебным материалом для следующих поколений школьников. Вот самые популярные темы факультативных уроков: «Экологическая тропа», «Пища как фактор здоровья человека», «Школьный стресс и его профилактика», «О роли и пользе воды», «Дорога жизни», «Пищевые добавки и здоровье человека», «Наша традиция — быть здоровыми», «Быть здоровым — модно!», «Нарушения осанки». В Самаре участники программы издали методические разработки уроков (пособие для учителей общеобразовательных учреждений «Здоровый образ жизни»), которые были переданы в десятки школ Самары.

С особым интересом и вниманием ребята Белой Калитвы отнеслись к разработке и выполнению собственных мини-проектов по теме здоровьесбережения: медиа-проект «Путешествие молока», практикум

«Здоровье человека и окружающая среда», проекты «Дневник здоровья», «Здоровячок», «Употребление или злоупотребление», «Человек предупрежден — значит вооружен», «Наша перемена — спортивная арена», «Здоровье — величайшая ценность для личности и общества», «Быть здоровым — это здорово!». Все материалы исследований ребята помещали в создаваемые школьные газеты и буклеты, рекламу, плакаты. А в школе № 9 появилась брошюра «Лаборатория ЗиП (здоровье и питание)». Все материалы факультативных уроков и минипроектов по здоровому образу жизни размещены на диске и распространяются в другие школы района. Теперь во всех партнерских школах и училищах проходят факультативные уроки «Здоровый образ жизни», ставшие победителями в специальном конкурсе программы в 2012 г. И учителя, и школьники участвуют в создании и распространении новых материалов и пособий, презентаций и мультфильмов, с тем чтобы тема здорового образа жизни стала главной и популярной среди всех жителей.

Программа развивается, ее участники вовлекают новые группы населения в занятия по оздоровлению. Тренер по фитнесу Белокалитвинского казачьего кадетского профессионального училища № 90 Владимир Митько в этом году ко Дню пожилого человека организовал показательные занятия для людей старшего возраста и планирует в этот праздник проводить соревнования между пенсионерами. В следующем году в Белой Калитве откроются еще три фитнес-площадки, будут разработаны сценарии и правила первых соревнований и показательных выступлений молодежи на уличных фитнес-тренажерах. Программа выходит на новый виток развития, на наших глазах создается новая мода, она претендует на внимание областного уровня. Самара и Белая Калитва одними из первых в стране внедряют новые технологии здоровьесбережения молодежи на базе уличных фитнес-тренажеров.

Для более широкого распространения новых факультативных программ и мини-проектов по здоровому образу жизни школьники участвовали во всероссийской интернет-телеконференции «Экологическое содружество». На сайте конференции были открыты новые тематические страницы, посвященные исследованию школьников в области здоровьесберегающих технологий (включая здоровое питание), куда ребята присылали свои работы.

Программа «Молодежь голосует за здоровье!» вошла в 2011 г. в список «100 лучших практик формирования здорового образа жизни молодежи в России», составленный по результатам Всероссийского конкурса проектов по здоровому образу жизни, организованного Минздрава.