

На правах рукописи

АБАЕВ АЛАН МИХАЙЛОВИЧ

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

Специальность 13.00.01 – общая педагогика,
история педагогики и образования

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Владикавказ 2007

Работа выполнена в государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Северо-Осетинский государственный университет им К.Л. Хетагурова.»

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор
Цаллагова Зарифа Борисовна

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор
Силяева Елена Григорьевна,
кандидат педагогических наук
Лазарева Лидия Михайловна

Ведущая организация: Институт инновационной деятельности в образовании РАО (г. Москва)

Защита состоится « ____ » _____ 2007 г. в _____ часов на заседании диссертационного совета К 212.248.01 при Северо-Осетинском государственном университете им. К.Л. Хетагурова по адресу: 362025 г. Владикавказ, ул. Ватутина, 46, корп.4, ауд.1.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке Северо-Осетинского государственного университета им. К.Л. Хетагурова.

Автореферат разослан « ____ » _____ 2007 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета
кандидат педагогических наук,
доцент

Н.М. Мкртычева

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. В настоящее время проблема сохранения здоровья детей приобрела особую актуальность, ей принадлежит приоритетное направление федеральной политики государства в области национальной безопасности России. Современное состояние общества, экономики и экологии неблагоприятно отражается на здоровье, растет число детей, которым необходима специализированная медицинская и психологическая помощь, шадящая здоровье организация образовательного процесса. Данная ситуация обусловлена рядом социально-экономических факторов, которые в течение последних десяти лет неблагоприятно влияли на условия жизни и развития ребенка. В связи с общими тенденциями ухудшения здоровья детей необходимо развитие мотивации к учебной деятельности в контексте формирования здоровой личности ребенка, механизмов стрессоустойчивого поведения как основы психического здоровья школьников через освоение ребенком здоровьесберегающих технологий.

Очень важно в подростковом возрасте первоначально сформировать потребность быть здоровым и на этой основе прививать соответствующие стереотипы поведения. Наиболее результативно такую работу можно проводить в учреждении дополнительного образования детей спортивного профиля. Сегодня данная система по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Она органично сочетает в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка. В ее основе лежат Национальная доктрина образования Российской Федерации и Федеральная программа развития образования.

В настоящее время в стране насчитывается 18 тысяч образовательных учреждений дополнительного образования детей различной ведомственной принадлежности, в том числе 1800 учреждений спортивного профиля. В них наиболее эффективно внедряются социально-педагогические модели деятельности и образа жизни, поскольку традиции, стиль и методы работы этих учреждений максимально учитывают особенности социума; способствуют духовному и физическому росту, социальной адаптации детей к изменяющимся условиям жизни. Все это усиливает интерес родителей к внешкольной деятельности детей, подтверждает необходимость серьезного пересмотра содержания, форм и методов деятельности учреждений дополнительного образования, в которых работает много высококвалифицированных специалистов. К тому же данные учреждения имеют несравненно большие по сравнению с общеобразовательными учреждениями возможности по введению новых образовательных программ, увеличению сроков обучения, привлечению к обучению детей различных специалистов. Актуальными направлениями в системе дополнительного образова-

ния детей сегодня являются оздоровление детей и формирование основ здорового образа жизни. Особенно значимы эти направления для Северной Осетии. Именно поэтому республиканское правительство выступило инициатором и разработчиком целевой программы «Здоровое поколение» на 2007 -2011 гг., направленной на сохранение, восстановление и укрепление здоровья детей, привитие им навыков здорового образа жизни. Специалисты в области охраны детства констатировали, что в республике проблема здоровьесбережения продолжает оставаться острой и диктует необходимость проведения экстренных здоровьесберегающих мер; определенные надежды они возлагают на пропаганду здорового образа жизни и ежегодную обязательную диспансеризацию детей.

Эту работу могли бы возглавить специалисты республиканских детско-юношеских спортивных школ. Однако они не проявляют должной активности в расширении своей здоровьесберегающей деятельности, несмотря на имеющиеся хорошие базовые возможности пропаганды здорового образа жизни. В работе спортивных учреждений дополнительного образования детей мало используется национально-региональный материал, заключающий в себе народно-педагогический здоровьесберегающий потенциал и возможности этнопедагогики. Между тем, указывая на важность исследования педагогического наследия этноса, выдающийся русский педагог К.Д. Ушинский еще в середине XIX века особо подчеркивал: «Воспитание, созданное самим народом и основанное на народных началах, имеет ту воспитательную силу, которой нет в самых лучших системах, основанных на абстрактных идеях или заимствованных у другого народа».

Осетины от поколения к поколению передавали практический опыт формирования культуры здоровья, формы, методы, приемы и средства воспитания физически здоровых, выносливых людей. Горский народный идеал совершенной личности нацеливал на воспитание сильного, ловкого, выносливого, закаленного, смелого охотника и воина. Однако методология использования осетинского этнопедагогического наследия в деятельности современных учреждений дополнительного образования детей мало разработана.

Таким образом, изучение состояния вопроса по теме диссертационного исследования позволило выявить ряд ведущих **противоречий** между:

- необходимостью формирования основ здорового образа жизни, как условия лично-индивидуализированной адаптации к негативным факторам социальной и природной среды, и недостаточной оснащенностью целостного воспитательного процесса соответствующими педагогическими технологиями, научно-методическими и учебными комплектами;

- наличием богатого здоровьесозидающего потенциала этнической педагогики и

недостаточно разработанной научно-методической и практической базой его использования в учреждениях дополнительного образования детей для формирования ценностного отношения их к своему здоровью;

- потребностью в формировании основ здорового образа жизни подростков, как одной из приоритетных задач республиканского образования, и реально низким уровнем их здоровья;

- пониманием значимости интеграции учреждений дополнительного образования детей в здоровьесберегающую систему и недостаточной разработанностью этого вопроса в концептуальном плане;

- потребностями данных учреждений в необходимости изменения подхода к формированию здорового образа жизни детей и отсутствием педагогической технологии здоровьесберегающего обучения.

С учетом выявленных противоречий была определена **тема исследования «Формирование основ здорового образа жизни у подростков в учреждениях дополнительного образования»** и сформулирована его **проблема**: какова совокупность педагогических особенностей формирования основ здорового образа жизни у подростков в учреждениях дополнительного образования. Решение этой проблемы составило **цель исследования**.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс в учреждении дополнительного образования детей.

Предмет исследования: педагогические особенности формирования основ здорового образа жизни у подростков в учреждениях дополнительного образования.

Гипотеза исследования: формирование основ здорового образа жизни у подростков в спортивном учреждении дополнительного образования будет успешным, если выполняются следующие условия:

- определены педагогические принципы и задачи формирования основ здорового образа жизни;

- учебно-воспитательный процесс в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание здоровьесберегающей среды, способствующей деятельностному освоению основ здорового образа жизни;

- выявлен и используется здоровьесберегающий потенциал народной педагогики;

- разработана и реализована модель формирования основ здорового образа жизни, базирующаяся на научных психолого-педагогических основах;

- в основе данной модели лежит авторская здоровьесберегающая комплексная программа «Спорт и здоровье», отражающая ведущие положения идеи, условия, направления, способы, средства и принципы построения деятельности данного образовательного учреждения;

- в структуре учреждения дополнительного образования работает консультативно-оздоровительный центр, систематизирующий и координирующий усилия преподавателей по реализации авторской программы;

- оценка и самооценка результатов сформированности основ здорового образа жизни осуществляется на основе специально разработанных диагностируемых критериев.

В соответствии с проблемой, целью, объектом, предметом и гипотезой исследования поставлены следующие **задачи**:

- определить специфику формирования основ здорового образа жизни подростков в условиях учреждений дополнительного образования;

- разработать и практически апробировать модель формирования здорового образа жизни у подростков в этих образовательных учреждениях, базирующуюся на авторской здоровьесберегающей комплексной программе «Спорт и здоровье», интегрирующей ведущие способы, средства и принципы деятельности; работе в их структуре консультативно-оздоровительного центра, систематизирующего и координирующего усилия преподавателей по реализации данной комплексной программы; оценке и самооценке результатов формирования здорового образа жизни посредством специально разработанных диагностируемых критериев, определяющих уровни формирования основ здорового образа жизни.

Методологическую основу исследования составили основополагающие идеи философской антропологии о человеке и его воспитании, о единстве духовного, психического и телесного, взаимосвязи социального и биологического, интеллектуальной и физической работоспособности, роли деятельности, социально-культурных и этно-конфессиональных условий в формировании и развитии личности. Методологическими ориентирами служили системный, аксиологический, культурологический, антропологический и деятельностный подходы.

Теоретическим фундаментом исследования являлись теории:

- гуманистической педагогики и психологии (Ш.А. Амонашвили, В.Г. Белинский, О.С. Газман, Я.Л. Коменский, Н.К. Крупская, И.Г. Песталоцци, М.В. Ломоносов, С.Н. Лысенкова, А. Маслоу, В.И. Радионов, В.А. Шаталов и др.);

- личности, деятельности и общения (А.Г. Асмолов, Б.Г. Ананьев, Ю.П. Зинченко, А.Н. Леонтьев, Б.В. Ломов, А.В. Мудрик, В.С. Мухина, А.В. Петровский, С.Я. Рубинштейн и др.);

- и технологии обучения (Ю.К. Бабанский, В.П. Беспалько, А.В. Библер, Т.И. Ильина, Н.В. Кларин, М.М. Левина, Г.К. Селевко, Д.В. Чернилевский и др.);

- и концепции развития культуры и образования, положения об этнической культуре и ее воспитательных возможностях (Г.Н. Волков, С.А. Арутюнов, Ю.Д. Анчабадзе, Ю.В. Бромлей, Л.Н. Гумилев, Э.С. Маркарян и др.);

- физической культуры личности (М.Я. Виленский, Н.Н. Визитей, Л.И. Лубышева, В.А. Петьков, Г.М. Соловьев, Р.И. Айсман, И.И. Брехман, Э.Н. Вайнер, В.В. Колбанов, А.Г. Щедрина и др.);

- о содержании здоровья и здоровом образе жизни (Н.М. Амосов, А.Л. Алексеев, И.В. Бестужев-Лада, А.Т. Бутенко, И.М. Быховская, М.Я. Виленский, П.А. Виноградов, В.П. Казначеев, А.А. Остроумов, М.М. Борисов, О.А. Мильштейн, Г.М. Соловьев, А.Д. Степанов и др.);

- о здоровьесберегающих технологиях в системе образования (В.Ф. Базарный, М.М. Безруких, О.В. Белоусова, Л.И. Губарева, В.В. Колбанов, В.Р. Кучма, Т.Г. Олешкевич, Н.К. Смирнов, Г.М. Соловьев, Н.Д. Сухарева, Б.Н. Чумаков и др.);

- работы, посвященные культуре и быту осетин (К. Хетагуров, М. Туганов, И. Кануков, А. Гассиев, Г. Цаголов, Б. Каргиев; В.И. Абаев, Б.А. Калоев, А.М. Магомедов, С.В. Уарзиати, А.Х. Хадикова, З.В. Канукова, Т.А. Гуриев, Х.Х. Хадиков, Л.К. Гостиева, А.А. Хадарцева, Е.Е. Хатаев, В.К. Кочисов, Б.А. Тахохов, С.Г. Ваниева, Т.Б. Кодзаев, Э.С. Дзугцев, З.Б. Цаллагова, С.З. Габисова, К.В. Кулаев и др.).

Для решения поставленной цели и задач исследования использовался комплекс взаимодополняющих **методов**: теоретический анализ и обобщение научно-литературных источников, документов и практического опыта; поисковые исследования; психолого-педагогические и социологические методы (опрос, интервью, анкетирование, наблюдение); педагогический эксперимент; статистические методы обработки материалов исследования.

Опытно-экспериментальной базой исследования являлись учреждения дополнительного образования детей спортивного профиля г. Владикавказа.

Исследование осуществлялось в **три этапа**:

На первом - (2001-2003 гг.) - поисково-подготовительном этапе определялась проблема и тема исследования, изучалось состояние вопроса в теории и практике педагогики дополнительного образования, анализировался отечественный опыт внедрения здоровьесберегающих технологий и формирования культуры здорового образа жизни у воспитанников спортивных учреждений дополнительного образования. На основе полученной информации выявлялись противоречия, формировалась проблема, цель, объект и предмет исследования; конкретизировались его задачи, методология, методы и средства реализации.

На втором - (2004-2006 гг.) - поисково-экспериментальном этапе уточнялись организационно-педагогические и психолого-педагогические условия реализации гипотезы; осуществлялась экспериментальная проверка отдельных слагаемых педагогической модели формирования основ здорового образа жизни подростков в УДОД; проводилась подготовка педагогического состава к реализации инновацион-

ной деятельности; экспериментально проверялась степень эффективности созданной модели формирования основ здорового образа жизни учащихся в условиях детско-юношеских школ г. Владикавказа.

На третьем - (2007 г.) – этапе проводилась обработка результатов исследования, их обобщение и систематизация, работа над оформлением диссертации.

Научная новизна исследования заключается в том, что:

- дан ретроспективный анализ литературы, посвященной описанию состояния проблемы здоровьесбережения подростков, обобщены данные о современном состоянии подросткового здоровья в РСО-Алания; в ракурсе предпринятого исследования скорректировано понятие «формирование основ здорового образа жизни»;

- разработана целостная модель формирования основ здорового образа жизни подростков в учреждениях дополнительного образования детей спортивного профиля и авторская программа «Спорт и здоровье» по ее реализации;

- выявлен и использован здоровьесберегающий потенциал народной педагогики в формировании основ здорового образа жизни у данных подростков;

- разработаны положения консультативно-оздоровительного центра в структуре данного типа учреждений.

Теоретическая значимость исследования состоит в обосновании модели формирования основ здорового образа жизни подростков в учреждениях дополнительного образования и определении ее педагогических особенностей. Данная работа может служить методологической основой при проведении здоровьесберегающей работы в этих учреждениях с другими возрастными группами детей, в работе учителей физической культуры в общеобразовательной школе, служить методологическим ориентиром при использовании в образовательном процессе здоровьесберегающего этнопедагогического материала других этносов.

Практическая значимость исследования определяется тем, что содержащиеся в нем теоретические положения и выводы дают возможность для проведения реальной педагогической работы по формированию основ здорового образа жизни среди подростков в условиях учреждений дополнительного образования спортивной направленности.

Практически значимой является педагогическая апробация форм привития основ здорового образа жизни, описание специфики этой работы в условиях данных спортивных учреждений. Результаты исследования могут быть использованы в разработке учебных планов, программ и пособий для преподавателей системы дополнительного образования, в практике повышения квалификации школьных преподавателей физической культуры, а также в рамках реализации республиканской целевой программы «Здоровое поколение» (2007 -2011 гг.).

Положения, выносимые на защиту.

1. Формирование, развитие и сохранение здоровья детей и подростков – одна из самых важных задач республиканского образования. Успех работы по здоровьесбережению подрастающего поколения во многом зависит от своевременно начатых образовательных мер в дошкольном, начальном школьном и подростковом возрасте. Особенно эффективно проведение формирования основ здорового образа жизни у подростков в системе дополнительного образования. Подобные учреждения спортивной направленности при условии научно-методической оснащенности учебно-воспитательного процесса могут эффективно решать задачу формирования основ психосоматического здоровья своих воспитанников.

2. Народная педагогика, содержащая большой здоровьесозидающий потенциал – действенное средство формирования основ здорового образа жизни у подростков в условиях учреждений дополнительного образования. Ее традиции здоровьесозидания, информация об этнопедагогических факторах, средствах и формах профилактики и укрепления здоровья - важнейшие составляющие содержательной основы образовательной работы по формированию здорового образа жизни среди подростков.

3. Успешная реализация педагогической модели формирования данного образа у подростков предусматривает внедрение в учебно-воспитательную работу учреждений дополнительного образования спортивного профиля авторской программы «Спорт и здоровье». Данная программа содержит апробированное описание технологических, функциональных и операциональных действий по интеграции в образовательный процесс учреждений дополнительного образования под патронажем координирующих работу преподавателей консультативно-оздоровительного центра.

Достоверность и обоснованность полученных результатов и выводов обеспечивается методологической обоснованностью исходных теоретических положений, применением совокупности методов, адекватных объекту, предмету, задачам исследования, использованием репрезентативного объема выборки и статистической значимостью экспериментальных данных, сочетанием количественного и качественного анализов.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные положения и выводы диссертационного исследования обсуждались и получили одобрение на заседании кафедры педагогики высшей школы Северо-Осетинского государственного университета им. К.Л. Хетагурова, на международных научно-практических конференциях в г. Троицке Московской области («Применение новых технологий в образовании»), в г. Москве («Актуальные вопросы интерактивной медицины», «Технологии развития сознания и здоровье людей», «Традиционные медицинские системы мира»), на VII конгрессе этнологов и антропологов России в г. Саранске,

на международном конгрессе «Интерактивная медицина» (г. Москва). Практические результаты исследования были использованы в работе детско-юношеских спортивных школ г. Владикавказа, в подготовке педагогов на факультете физического воспитания Северо-Осетинского государственного университета им. К.Л. Хетагурова, в процессе переподготовки специалистов в Северо-Осетинском республиканском институте повышения квалификации работников образования.

Структура работы соответствует логике исследования и включает в себя введение, две главы, заключение, список литературы, приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обосновывается актуальность избранной темы, формулируются цель исследования, его объект, предмет, гипотеза и задачи, характеризуются методы, научная новизна и практическая значимость исследования, приводятся основные положения, выносимые на защиту, данные об апробации и внедрении результатов работы.

В первой главе «Теоретические основы формирования основ здорового образа жизни подростков в учреждении дополнительного образования» дано аналитическое рассмотрение работ по проблеме здоровья подростков, рассмотрены психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни воспитанников учреждений дополнительного образования спортивного профиля, представлен анализ научных подходов к определению понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», выявлены методологические подходы к изучению здоровья, под которым, согласно Всемирной организацией здравоохранения, понимается состояние физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Исходя из того, что основой для обеспечения здоровья современного человека являются генетические факторы, состояние окружающей среды, медицинское обеспечение, условия и образ жизни людей, эксперты различных стран определили, что среди них ведущая роль принадлежит условиям и образу жизни, от которых более чем на 50-55% зависит здоровье. Н.М. Амосов, сформулировавший основные принципы философии здоровья, особо выделил среди них принцип самоорганизации человека, его активной позиции к собственному здоровьесозиданию, требующей постоянных и значительных усилий в области сохранения и укрепления здоровья. В связи с этим актуальность и действенность приобретает педагогический аспект здоровья и здорового образа жизни, необходимость их целенаправленного формирования, так как распространенность заболеваемости детей и подростков имеет тенденцию к увеличению.

Особое место среди заболеваний занимают болезни органов пищеварения, костно-мышечной и эндокринной систем, нарушение обмена веществ. Отмечается ежегодная тенденция роста хронической заболеваемости подростков со среднегодовым темпом 5,84%. Одна из самых частых патологий у подростков — нарушение остроты зрения (до 30-40% в ряде регионов России). Близорукость занимает ведущее место в этой патологии и является одной из причин инвалидности и ограничений в выборе профессии. Патология опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки и искривление позвоночника) чаще встречается у ослабленных детей, перенесших болезни, особенно связанные с нарушением солевого обмена. К числу наиболее распространенных форм заболеваний у школьников относятся заболевания сердечно-сосудистой системы (отклонения артериального давления, вегето-сосудистая дистония и др.), пищеварительной системы (гастриты, холециститы), аллергические проявления.

Под влиянием суммарной школьной нагрузки у учеников учащаются все функциональные отклонения, особенно их астенические и невротические проявления: артериальная гипотония, преданемия, понижение иммунологической резистентности адаптационной функции надпочечников. Рост патологии у учащихся - характерная тенденция последнего десятилетия: распространенность функциональных расстройств и хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы среди старшеклассников возросла с 10,3% до 17,8%, пищеварительной системы - с 6,6% до 12,5%, позвоночника - с 4,3% до 15,7%, лор-органов - с 6,7% до 10,5%, эндокринно-обменных нарушений - с 2,4% до 7,3%. Отмечается особенный рост патологии среди учащихся школ нового типа.

По данным специалистов НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, в последние годы заметны следующие негативные тенденции: значительно снизилось число абсолютно здоровых детей; наблюдается стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний (более чем у 50-60% школьников); резкое увеличение доли патологии органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата, почек и мочевыводящих путей; увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов. Особое место в структуре подростковой патологии занимают заболевания нервной системы и психической сферы (М.В. Антропова, А.А. Баранов, М.М. Безруких, И.И. Брехман, Н.О. Березина, Д.Д. Венедиктов, А.М. Касаткин, Л.М. Кузнецов, Н.Н. Куинджи, Н.Б. Мирская, А.В. Малов, Г.Г. Онищенко, Г.Н. Сердюковская, Г.Г. Щербаков и др.), которые указывают на недостаточность усилий здравоохранения, ориентированных на лечение. По мнению ученых, необходимо как можно раньше формировать у подростка основы здорового образа жизни, прививать ему навыки и умения по развитию, поддержке и сохранению здоровья: необходимо

упреждать усилия лечебной медицины посредством здоровьесозидающей педагогической деятельности, культивирующей здоровый образ жизни. Формирование специальных здоровьесберегающих знаний, ориентаций, навыков признается необходимым условием противостояния негативным экологическим и социальным воздействиям на современного человека (Н.М. Амосов, И.И. Брехман, Д.Д. Венедиктов, В.В.Марков, Б.М.Чекменев, Г.Г.Щербаков и др.).

В научной литературе здоровый образ жизни определяется как часть общей культуры человека, характеризующаяся определенным уровнем специальных знаний и мотивационно-ценностных ориентаций, приобретенных в результате воспитания, образования, самовоспитания (Г.М. Соловьев), типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности человека (В.И. Петрушин). Отталкиваясь от этих определений и опираясь на исследования отечественных педагогов и психологов о физическом развитии детей и формировании их психики и эмоционально-волевой сферы (П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, Д.Б. Эльконин и др.), а также на работы современных ученых (В.К.Бальсевич, В.М.Баранов, М.Я.Виленский, В.И. Харитонов и др.), мы остановились на следующем определении ключевого понятия диссертации: *формирование основ здорового образа жизни – это привитие значимых для здоровья мировоззренческих установок, основных навыков сохранения и укрепления здоровья, элементов личной физической, гигиенической культуры, а также культуры психофизической регуляции и гармоничного межличностного общения.*

Изученные научные исследования и стаж практической работы позволили нам предположить, что вполне эффективно работу по формированию основ здорового образа жизни у подростков можно проводить в учреждениях данного типа, так как они занимают особое место в сфере свободного времени детей, их деятельность основана на личностных интересах, добровольности, инициативе и самостоятельности самих подростков. Именно поэтому данные учреждения при соответствующей подготовке педагогических кадров смогут превратить свою деятельность в творческий процесс, направленный на сохранение и развитие здоровья подростков, привитие им здорового образа жизни (А.Б. Бальсевич, Л.Л. Головина, А.А. Гужаловский, Ю.А. Копылов, В.В. Зайцева, В.Д. Сонькин, А.Г. Сухарев, В.В. Кудрявцев, В.И. Харитонов и др.). Для этого важно поставить во главу угла методы педагогики и педагогической психологии, конкретные методы укрепления и сохранения здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, гармонизации межличностных взаимоотношений (Н.К. Смирнов, Е.В. Степкина, Г.Г. Наталов, Ю.В. Науменко).

Знание изученной научной литературы по здоровьесбережению воспитанников в учреждениях дополнительного образования было преломлено через призму состояния системы дополнительного образования и здоровьесбережения подростков в республике. Медицинская статистика свидетельствует о том, что в Северной Осетии заболеваемость детей за период с 1995 по 2005 гг. возросла на 36%, отмечен значительный рост злокачественных образований, резко возросла частота заболеваемости туберкулезом.

Среди детей возрастает число социально обусловленных и социально значимых заболеваний: проблема алкоголизма, наркомании и токсикомании смещается на более ранние возрастные группы и нарастает быстрыми темпами. Приведенные обстоятельства подтверждают очевидность необходимости мер по раннему привитию стереотипов здорового образа жизни, ведения работы по оздоровлению детей, профилактике их болезней. Данная проблема решается на правительственном уровне, в рамках целевой республиканской программы «Здоровое поколение», охватывающей 2007 -2011 гг. Для пропаганды здорового образа жизни главным участником ее реализации определено Министерство образования и науки республики. Власти Северной Осетии планируют укрепить материально-техническую базу учреждений детства; организовать подготовку и переподготовку медицинских работников, обеспечивающих реализацию данной программы, проведение семинаров для преподавателей физвоспитания в образовательных учреждениях и школьных врачей по вопросам оздоровительной физкультуры.

Свой посильный вклад в дело формирования здорового поколения Осетии могли бы внести и республиканские спортивные учреждения дополнительного образования детей при условии совершенствования своей методической базы, расширении содержательной основы проводимой здоровьесберегающей работы за счет национально-регионального компонента. Использовать возможности народной педагогики в формировании здорового образа жизни предлагал еще выдающийся отечественный педагог К.Д. Ушинский, формулируя ключевое положение антропологической педагогики: «Если педагогика хочет воспитать человека во всех отношениях, то она должна, прежде всего, узнать его тоже во всех отношениях». При этом выдающийся педагог отстаивал необходимость признания целостности человека, взаимосвязи его духовной и телесной сущности, единства умственного, нравственного воспитания с воспитанием этническим и физическим. Согласно его теории, педагогическая антропология начинается с физиологии, гигиены, факторов здоровья и нормального развития человеческого организма: «...сообразно самой природе человека и народные средства воспитательных влияний на него многообразны и безграничны, а специфика социально-экономического развития и природно-климатической среды проживания каждого народа способствуют формированию и развитию его природосообразного этнокультурного наследия».

Каждый этнос на протяжении своего исторического развития, сообразно при-
сущему ему социально-экономическому статусу и природно-климатической среде
проживания, выработал проверенную многовековым практическим опытом раци-
ональную, природосообразную, действенную систему жизнедеятельности, основу
которой составляло специфическое физическое воспитание подрастающего поколе-
ния, привитие ему навыков здорового образа жизни. Целесообразность этнических
традиций в области педагогики физического воспитания позволяла каждому этносу
жить в социальной, биологической и природной гармонии. Сегодня эти традиции
оказались в забвении. Необходимо их возродить, использовать в учебно-воспита-
тельном процессе, можно использовать их воспитательный потенциал, в частности,
по формированию и сохранению здоровья ребенка.

Аккумулируя в себе нравственные категории, отраженные в этнической культуре
и являющиеся необходимым условием воспроизводства общества и самоутверждения
человека, народные традиции обеспечивали особую психологическую среду, выступая
важнейшим средством воспитания (В.И. Абаев, Б.А. Калоев, В.С. Уарзиати и др.).

Разумеется, что довольно сложные и неоднозначные понятия народа о воспита-
нии не формулировались и не обобщались, но существовал фольклор, транслировав-
ший педагогические народные идеи и опыт из поколения в поколение, традиции се-
мейной и общинной жизни, включающие детей в этнокультурный контекст и влияю-
щие на их развитие и воспитание. Социально-этнические нормы формировали такие
качества личности, как доброта, ответственность, честность, трудолюбие, мужество,
вера, терпимость и терпение. В сказках, загадках, поговорках, легендах, эпосе этих
народов содержатся сюжеты и идеи воспитательного характера. Они в художествен-
ной форме запечатлели педагогические закономерности, факторы и рекомендации,
способствующие становлению гармонически развитой личности. Во всех фольклор-
ных произведениях образ идеального горца наделен лучшими эталонными качества-
ми: любовью к родине и родному народу, мудростью, храбростью, красотой, отвагой
и здоровьем.

В педагогической сокровищнице осетинского народа особое место занимает вос-
питание физически крепких, здоровых и нравственно благополучных детей. Здо-
ровье считалось в народе одним из самых больших благ, физическому развитию
и формированию здоровья уделялось особое внимание. Вполне успешно народная
педагогика решала задачи укрепления здоровья подрастающих поколений, их пра-
вильного физического развития, закаливания, формирования двигательных навыков
и умений, воспитания морально-волевых качеств личности и развития силы, быстро-
ты реакции и движения, ловкости и выносливости (Б.А. Калоев, А.Х.Магометов,
В.С.Уарзиати).

В соответствии с принципом природосообразности осетины на основе богатейшего опыта и наблюдений за детьми резюмировали, что воспитание, в том числе и привитие навыков здоровья, нужно начинать с раннего детства: “Дерево гнется, будучи молодым побегом”. Осетинский фольклор повествует о том, что сохранение здоровья и трудоспособности до преклонных лет у горцев считается большим счастьем и целью, к которой должен стремиться каждый человек. Основными средствами народной системы укрепления здоровья и физического воспитания детей являлись физические упражнения, игры и танцы. В процессе игры формировались те физические и психологические качества личности, которые необходимы были для успешного ведения трудовой деятельности, развивались физические (мышечная сила, ловкость) и умственные (мышление, память, воображение) способности.

На примере функционирования сложившейся в народе системы физического воспитания можно видеть, что его этнопедагогика содержала такие формы, методы, приемы и средства здоровьесбережения молодого поколения, которые помогали формировать физически и психически здоровое молодое поколение.

Нравственное, эстетическое, природоохранительное и трудовое воспитание осетинских детей было тесно связано с воспитанием физическим. Труд, наряду с физическими упражнениями и закалкой, закладывал фундамент здоровья ребенка и его долголетия. У осетин предписывалось раннее приучение к труду: «Если мальчик не вырастет между быками, запряженными в плуг, плугаря из него не выйдет». Трудолюбию противопоставлялась лень, дети, не любившие трудиться, высмеивались: «Ленивому мальчику достаются пинки»; «Ленивый пастух за стадом далеко ходит (издалека его возвращает)»; «У лодыря день длинный»; «Ленивому и смех трудом кажется».

Наряду с трудолюбием в детях, согласно горскому идеалу совершенного человека, воспитывали силу, ловкость, стойкость. Физическое воспитание проводилось с учетом поло-возрастных особенностей детей. Физические нагрузки детей до 3 лет ограничивались играми и забавами, привитием первых навыков танца, бега, прыжков, метания, скольжения и лазания.

Систематическое трудовое обучение в семье, строившееся с учетом пола ребенка, предписывало детям необходимость приобретения различных трудовых умений, физической выносливости. Жизнь в условиях раннефеодальной раздробленности и межродовой вражды, воин и грабительских набегов также формировала востребованность соответствующих идеалов: меткости, прыгучести, быстроты, гибкости и пластичности. Осетины наставляли детей заботиться о своем здоровье, беречь его до самой смерти.

Взрослыми отслеживалась подготовка детей к выполнению различных социальных ролей в будущем. С 5-7 лет матери начинали напоминать мальчикам, что они

будущие мужчины и не должны обижать слабых, плакать и капризничать. После семи лет отцы учили сыновей джигитовке, набрасыванию аркана, перетягиванию каната, с этого возраста их допускали к участию в конных соревнованиях. Для безопасности ребенка жеребенка под ним седлали специальным детским седлом. Игры детей постарше носят уже спортивный характер с военизированными элементами: их готовят к охоте – одному из древнейших промыслов горцев, которая предопределяла необходимость владения оружием, меткость, умения ездить верхом на лошади, освежать убитое животное и готовить пищу.

Девочек приучали к аккуратности, прививали навыки и умения уборки, заботы о стариках и маленьких детях. Силы, терпения и здоровья требовали те виды деятельности, которые традиционно считались женскими: обработка традиционных видов сырья, шитье, рукоделие, вязание, приготовление пищи, заготовка продуктов, уход за домашними животными и т.д.

Подтверждение всему сказанному мы находим и на страницах Нартовского эпоса, являющимся поэтизированным, художественно-образным отражением исторических перипетий жизни аланского этноса. Его героям присущи необыкновенные физические качества: огромная сила, закаленное в огне крепкое, неуязвимое тело, прекрасное владение разными видами оружия, неутомимость. Эти качества у них проявляются в раннем детстве. Ревнителю осетинской народной педагогики считали, что физическое воспитание детей должно быть направлено на укрепление их здоровья, закаливание и правильное физическое развитие, на сформированность двигательных умений и навыков, выносливости, ловкости, силы, быстроты движений и реакций.

На основе теоретического анализа и методического преломления научной литературы, посвященной этнопедагогическому наследию осетинского народа (В.И. Абаев, С.Г. Гагиев, Б.А. Калоев, А.А. Магометов, В.С. Уарзиати и др.), а также возрастным особенностям функционирования организма ребенка, оздоровлению детей и подростков (Е.А. Аркин, М.Н. Алиев, А.Г. Комков, Ю.А. Копылов, Б.Н. Минаев, В.Н. Минбулатов, А.Г. Сухарев и др.), знания существующей республиканской практики дополнительного образования нами для реализации поставленной исследовательской цели была разработана модель формирования основ здорового образа жизни подростков.

Целью данной модели являлась организация образовательного процесса, сохраняющего и укрепляющего здоровье школьника, закладка фундамента его будущего социального и профессионального благополучия. При ее создании мы исходили из того, что подобная модель должна решить задачи деятельностного освоения воспитанниками учреждений дополнительного образования основ здорового образа жизни при использовании здоровьесберегающего потенциала осетинской народной педагогики.

Практическое осуществление поставленной исследовательской задачи происходило на основе авторской программы «Спорт и здоровье», реализуемой как факультатив в группах спортивного профиля. Программа предполагала не только популяризацию педагогами основ здорового образа жизни, но и обеспечивала контроль за усвоением материала, уделяла внимание психосоматическому здоровью детей, добившихся определенных результатов в большом спорте; включала подготовку и проведение общешкольных мероприятий праздничного и спортивно-игрового характера. При ее составлении были использованы труды следующих авторов: М.В. Антропова, Л.М. Кузнецова, Г.Г. Манке, Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, В.А. Апекова, Т.В. Ахутина. Написание сценариев и определение методики проведения массовых мероприятий, приуроченных, согласно программе, к концу каждого полугодия, проходило на основе работ следующих исследователей: Ф.А. Агапова, С.Г. Гагиева, В.А. Газдановой, Л.А. Грикуровой, Б.А. Калоева, И. Канукова, С.В. Кокиева, Т.Б. Кодзаева, А.А. Магометова, В.С. Уарзиати и др.

Программа предусматривала сообщение воспитанникам здоровьесберегающих знаний медико-гигиенического и анатомического характера на каждом занятии во временном объеме 10-15 минут. Данная информация доводилась до сведения подростков либо в начале занятия, либо во время заранее запланированного перерыва. Красной нитью через используемую методику организации подобных занятий проходила идея связи состояния психики подростка с состоянием его тела, необходимости отношения к своему здоровью как к ценности, формирования негативного отношения к вредным привычкам. Вместе с тем сообщения такого рода использовались и в широком культурном контексте, ибо залогом привития основ здорового образа жизни, успешного физического развития является гармоничное развитие его личности, нацеленность на ее умственное, нравственное и эстетическое развитие, высокий уровень общей культуры.

Программа учитывала и возрастные особенности подростков. Помня, что подростковый период характеризуется как кризисный и связан с возрастной психосоматической перестройкой, повышением гормонального фона, формированием сознания, этому направлению было уделено особое внимание. В отечественной педагогике подростковым принято считать возраст примерно с 10-11 до 14-15 лет, в этот период главное внимание рекомендуется сосредоточить на развитии мотивационной сферы личности, формировании его сознания и ценностных установок (Л.И. Божович, А.В. Запорожец, В.В. Давыдов и др.). В это время, как известно, формируются нравственные ценности подростка, способности, интересы, тяга к общению со сверстниками. Вот почему именно в этом возрасте можно наиболее результативно сформировать у него умения осознавать свои поступки, учитывать чувства и интересы других людей.

Л.В. Божович подчеркивал, что в личностном становлении и психическом развитии ребенка определяющим является не только характер его ведущей деятельности, но и вся система отношений с окружающими людьми. Доверительное общение со сверстниками и взрослыми воспринимается подростком как нечто лично очень важное, а его отсутствие ведет к повышенной тревожности, развитию чувства неуверенности в себе, неустойчивой самооценкой, усугубляющейся, как правило, при отсутствии благоприятного эмоционального климата в семье. Поэтому при здоровьесозидающей работе с подростками на всех занятиях и мероприятиях по привитию основ здорового образа жизни мы рекомендовали преподавателям-тренерам делать упор на пробуждении у ребят интереса и доверия к себе, понимании себя и своих возможностей, способностей и особенностей характера.

Вторая глава диссертации «**Результаты экспериментальной работы по формированию основ здорового образа жизни подростков**» посвящена описанию реализации предложенной образовательной модели. В ней дана детализация образовательно-оздоровительного процесса, нацеленного на формирование основ здорового образа жизни подростков, посредством решения следующих задач:

- развития потребности в его ведении;
- привития навыков использования средств физической культуры в сохранении и укреплении своего здоровья, формирования правильной осанки, развития основных групп мышц, закаливания организма, тренировки жизненно важных двигательных умений и навыков;

- формирования навыков самоорганизации личности, разумного режима дня.

Данный процесс базировался на основных педагогических принципах:

- природосообразности, который предполагал учет биологических, психологических, социальных возможностей и антропологических особенностей детей подросткового возраста;

- культуросообразности, основанном на том, что при обучении и воспитании ребенка необходимо учитывать всю современную культуру, культурную среду страны, региона, в которой предстоит ему жить;

- системности, позволяющим сформировать у подростка целостное концептуальное видение мира и систему ценностей, основанных на приоритете здоровья и важности ведения здорового образа жизни;

- гуманизации, базирующимся на приоритете общечеловеческих ценностей, заботе о другом человеке - движущей силе воспитательного процесса;

- креативности, предполагающим создание условий для саморазвития подростка, самовыражения его в творческой деятельности; исключая авторитарный стиль отношений между педагогом и воспитанником.

Предварительная работа позволила осуществить отбор учебного материала по основам здорового образа жизни и этнического материала для его формирования в соответствии с разработанными задачами двух-этапного (констатирующего и формирующего) эксперимента. Особенности подросткового возраста, региональные проблемы гигиены и охраны здоровья детей и подростков, специфика республиканских спортивных учреждений дополнительного образования детей, здоровьесберегающий потенциал осетинского этнопедагогического наследия определили содержание и педагогическую концепцию формирования основ здорового образа жизни воспитанников, изложенную в программе «Спорт и здоровье», основными разделами которой являлись следующие вопросы:

- анатомии, гигиены и охраны физического здоровья, профилактика заболеваний, адаптация к условиям жизни (соматический компонент здоровья);
- иерархии жизненных ценностей (духовно-нравственный компонент);
- эмоциональной устойчивости (эмоциональный компонент);
- социально-ролевой саморегуляции, способности личности к творческой самореализации в социуме, сотрудничеству с другими людьми (социальный компонент);
- физической культуры и спорта (общефизическая тренировка, особенности здоровья спортсменов, культурно-массовые спортивные соревнования и праздники).

Круг образовательных тем и предопределил способы, средства и принципы построения деятельности учреждений дополнительного образования детей спортивного типа.

Для реализации предложенной педагогической модели в структуре учреждений дополнительного образования детей была организована деятельность консультативно-оздоровительного центра, систематизирующего и координирующего усилия преподавателей по здоровьесбережению детей. В его состав вошли преподаватели, ведущие занятия в подростковых группах, представители администрации, врач и психолог образовательного учреждения, консультанты и координатор программы. На первом заседании центра была заслушана примерная тематика занятий по привитию здорового образа жизни подросткам, определены частотные возможности проведения данных мероприятий в группах, обсуждена предварительная программа осуществления массовых праздников народного и спортивно-соревновательного характера, оговорены размеры призового фонда и формы поощрения подростков. На последующих заседаниях план корректировался и утверждался, назначались преподаватели-тренеры, ответственные за подготовку и проведение общешкольных и межшкольных массовых мероприятий. Кроме того, центр осуществлял работу по координации работы преподавателей, осуществляющих привитие основ здоровьесбережения в подростковых учебных группах. Для этой цели при нем был организо-

ван лекторий для подростков и их родителей, в работе которого приняли участие ведущие специалисты республики. Центр оказывал консультативную помощь по вопросам «ситуативного» характера педагогам и родителям подростков, в рамках специальной сетки часов.

В связи с тем, что одним из главных показателей гармоничного физического и психического развития подростков являются наиболее значимые составляющие его жизнедеятельности: состояние здоровья, поведение, круг и характер общения, взаимодействие, - в качестве основных критериев сформированности основ здорового образа жизни программой «Спорт и здоровье» были избраны когнитивность (уровень знаний, умений и навыков по основам здорового образа жизни, личная физическая культура, культура межличностных отношений, культура психофизической регуляции) и психодинамика (тревожность и агрессивность). Соответственно им был подобран набор диагностик, позволяющий максимально эффективно проводить экспериментальную работу:

- определение уровня знаний по теоретическим основам здорового образа жизни (анкетный опрос) и степени сформированности умений и навыков его ведения (тест);
- изучение динамики уровня тревожности (тест на исследование тревожности Спилберга, шкала ситуационной тревожности и шкала личностной тревожности);
- диагностика состояния агрессии (опросник «Басса-Дарки»);
- изучение динамики уровня коммуникабельности и коммуникативных умений воспитанников (тест оценки коммуникативных умений, тест В.Ф. Ряховского для оценки уровня общительности, адаптированный к условиям регионального спортивного учреждения дополнительного образования детей);
- результаты врачебного контроля за физическим развитием подростков в ходе экспериментальной работы.

Данные, полученные в ходе опытно-экспериментальной работы с подростками в детско-юношеских спортивных школах г. Владикавказа, подтвердили эффективность предложенных организационно-содержательных условий формирования основ здорового образа жизни воспитанников в учреждениях дополнительного образования. Авторская здоровьесберегающая комплексная программа «Спорт и здоровье» доказала свою состоятельность в вопросах:

- формирования мотивационно-ценностных ориентаций воспитанников на ведение ими здорового образа жизни (уровень знаний, умений и навыков по основам организации здорового образа жизни у подростков увеличился на 27%, частота активного их применения в повседневной жизни - на 22,5%);
- укрепления психического здоровья (выявлена положительная динамика результатов диагностики тревожности – увеличение на 32.2%, состояния агрессии – увели-

чение на 29,7%, уровня общительности и коммуникативных умений – увеличение на 24%);

- укрепления физического здоровья подростков (положительная динамика результатов диагностики индивидуального уровня их физической кондиции и показателей состояния физического развития по данным врачебного контроля и индивидуальным дневникам самоконтроля).

Таким образом, в диссертации обоснованы и в ходе проведенного эксперимента подтверждены теоретические положения, определившие концептуально-организационные предпосылки формирования основ здорового образа жизни подростков в учреждениях дополнительного образования детей. Проведенная опытно-экспериментальная работа наглядно продемонстрировала успешность протекания данного процесса на основе авторской программы «Спорт и здоровье», интегрирующей в себе ведущие положения, условия, направления и способы построения деятельности спортивного учреждения дополнительного образования, учитывающей возрастные особенности подростков и нацеленной на реализацию основополагающих знаний о здоровом образе жизни, осуществление деятельностного приобщения учащихся к здоровьесберегающему потенциалу народной педагогики. Существенным структурным данной программы являлся консультативно-оздоровительный центр, систематизирующий и координирующий усилия администрации, преподавателей-тренеров, консультантов и координатора по реализации данной программы. Оценка экспертами и самооценка подростками результатов сформированности основ здорового образа жизни у ребят посредством специально разработанных диагностируемых критериев, доказательно подтвердила эффективность предложенных мер по оздоровлению подростков в данном регионе.

В заключении обобщены главные итоги исследования и предложены направления дальнейшей разработки поставленной проблемы.

Проведенная работа по изучению научных основ формирования здорового образа жизни подростков показала: неуклонно возрастающая потребность общества в воспитании здорового поколения наталкивается на недостаточную разработанность системы образовательного здоровьесбережения, на что указывает как слабая научно-методическая оснащенность специальной литературой, так и отсутствие практики работы по привитию детям основ здорового образа жизни.

Предпринятое исследование помогло осветить одну из граней вопроса и обозначить новые актуальные для разработки анализируемой проблемы направления: подготовка педагогов в области физической культуры и спорта к здоровьесбережению детей, не охваченных деятельностью учреждений дополнительного образования; имидж педагога и тренера как фактор здоровьесберегающей педагогики; поддержка и сохранение здоровья воспитанников учреждений интернатного типа.

Основное содержание исследования отражено в **следующих публикациях автора:**

1. Абаев А.М. Педагогические особенности здоровьесбережения в практике современного воспитания // «Национальные ценности: традиции и современность» М.: ИЭА РАН, 2006. С. 18-23..

2. Абаев А.М. Этнокультурные особенности физического воспитания детей и юношества у народов Северного Кавказа // Материалы 7 конгресса этнологов и антропологов России. Москва-Саранск, 2007. С. 390.

3. Абаев А.М. Традиционные средства физического воспитания народов Северного Кавказа // Актуальные проблемы теории и практики социальной педагогики. / Под редакцией Л.В. Мардахаева. М.:РГСУ, 2007. С.5-11.

4. Абаев А.М. Педагогический потенциал этнокультурных традиций// Теория и практика обучения и воспитания / Под ред. Б.А.Тахохова. Вып. 7.- Владикавказ: Издательство СОГУ, 2007. С.190-194.

5. Абаев А.М. Этнопедагогические традиции здоровьесбережения детей.// Межэтническая интеграция: история, современность, перспективы. М.: ИЭА РАН, 2007. С.9-13.

6. Абаев А.М. Традиционная культура физического воспитания детей. // Этническая педагогика: теория и практика / Под редакцией Э.В. Екеевой. Горно-Алтайск: ГАГУ, 2007. С. 16-19.

7. Абаев А.М. Педагогический потенциал традиционных средств физического воспитания. // Высшее образование сегодня №9, 2007. С. 92-93.