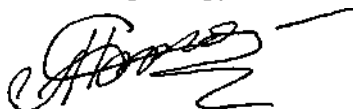


На правах рукописи



**Каракотова Светлана Магомедовна**

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
В УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО  
КОМФОРТА В СЕМЬЕ.**

**13.00.01 - общая педагогика,  
история педагогики и образования**

**АВТОРЕФЕРАТ  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук**

021014

**Карачаевск  
2004**

**Работа выполнена на кафедре педагогики и педагогических технологий Карачаево-Черкесского государственного университета**

**Научный руководитель - доктор педагогических наук, профессор  
Тарасюк Валентина Николаевна**

**Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, доцент  
Гранкин Александр Юрьевич**

**кандидат педагогических наук, доцент  
Байчорова Радима Иммолатовна**

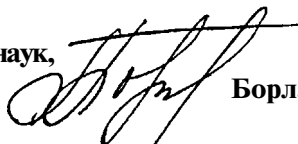
**Ведущая организация - Ставропольский государственный университет.**

**Защита состоится 18 июня 2004г. в 14 часов на заседании диссертационного совета К 212.086.01 по присуждению ученой степени кандидата педагогических наук при Карачаево-Черкесском государственном университете по адресу: 369202, Карачаевск, ул. Ленина, 29.**

**С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Карачаево-Черкесского государственного университета.**

**Автореферат разослан 18 мая 2004г.**

**Ученый секретарь  
диссертационного Совета  
кандидат педагогических наук,  
доцент**



**Борлакова Б.М.**

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Актуальность исследования определяется рядом причин социокультурного, психолого-педагогического, социально-политического порядка. К сожалению, в настоящее время в России в просветительской и практической работе наблюдаются негативные тенденции состояния физического, психического, духовного и нравственного здоровья. В связи с этим возникает проблема необходимости совершенствования этой деятельности как в школе, так и в семье. Несмотря на то, что забота о подрастающем поколении является одной из главных задач президента, правительства, Государственной думы и руководства регионов России, нынешнее состояние здоровья и уровень заболеваемости детей далеки от совершенства.

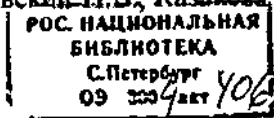
Разрозненность и противоречивость влияний на личность, семью различного рода государственных и общественных организаций снижает эффективность позитивных воспитательных влияний на социальное здоровье личности ребенка и семьи в целом.

Между тем, интерес к индивидуальному здоровью человека огромен, о чем свидетельствует большое количество исследований ведущих ученых России и мира, хотя обращение к проблеме здоровья ребенка не является чем-то новым в отечественной науке. Об этом свидетельствуют труды многих отечественных ученых (Ш.А. Амонашвили, П.П. Блонский, А.И. Герцен, Н.А. Добролюбов, П.Ф. Лесгафт, Н.И. Новиков, В.А. Сухомлинский, Н.И. Пирогов, Б.Н. Смольский, А.Г. Хрипкина, К.Д. Ушинский и др.).

Общие закономерности социального взаимодействия, его детерминации в процессе становления личности, формирования человека раскрыты в исследованиях Ю.Л. Азарова, И.В. Бестужева-Лада, И.С. Кона, В.К. Шаповалова и др.

Существенной предпосылкой нашего исследования стали труды по различным аспектам социальной педагогики /И.А. Арабова, Б.З. Вульфова, И.В. Гребенникова, В.Н. Гурова, Л.Е. Журова, С.В. Дармодехина, Ф.А. Куриковой, Б.Г. Лихачева, К.Б. Семенова, Т.Ф. Ярковой и др./.

За последние годы появились исследования этой проблемы в интересующем нас аспекте: Бахрам И.И., Безруких М.М., Брук Т.М., Горячев В., Грец Г.Н., **Ижевский П.В.**, Казакова Е.И., Коре-



невский С.А./ Коростелев Н.Б., Ляпис Г.А., Любая В., Макеева А.Г., Плаксиенко Н.Р., Румянцев А.Г., Смирнов А.Т., Тростанецкая Г.Н., Топоров Т.А., Шпицына Л.М. и др., в которых доказывается, что формирование здорового образа жизни у школьников возможно как в процессе целенаправленной учебной деятельности (в школе), так и в организуемой расширенной и углубленной деятельности «открытой» школы в социуме, работе с родителями и жителями микрорайона, совместной работе детей и родителей путем объединения усилий врачей, педагогов, практических психологов.

В связи с вышесказанным можно выделить ряд противоречий, требующих своего разрешения:

- между потребностью практики в обновлении мотивации родителей на новую ценностную комфортную систему взаимоотношений в семье и неразработанностью механизмов его формирования в содержании педагогического образования;

- между динамично меняющейся социально-экономической ситуацией и потребностью педагогов в повышении уровня знаний, ориентированных на семью как на социокультурную ценность;

- между необходимостью каждой личности стремиться к здоровому образу жизни и несформированностью у нее этой потребности;

- между потенциальной возможностью эффективности объединения усилий общества и школы в целях решения проблемы формирования здорового образа жизни учащихся и недостаточной подготовленностью их к этому.

Исходя из практической востребованности, актуальности, недостаточной разработанности проблемы, мы определили тему исследования: «Формирование здорового образа жизни в условиях развития психолого-педагогического комфорта в семье». Акценты в нашем исследовании мы расставили на развитии комфортной, счастливой семьи поскольку именно такая семья является важнейшим компонентом воспитательного пространства общества, частью социальной среды и поскольку в нашей стране в последние десятилетия больше говорят о негативе, чем о счастье в семье. Между тем семья в значительной мере является фундаментом духовного и физического развития человека и претерпевает в настоящее время серьезные, изменения, развиваясь в новых социо-

культурных условиях, оказываясь ядром, центром воспитательных влияний на детей. Именно комфортная семья выполнит функции, которые во многом определяют сохранение и укрепление здоровья человека и общества. В этом и заключается проблема исследования: определить, каковы психолого-педагогические условия, позволяющие формировать здоровый образ жизни в семье.

Целью исследования является поиск педагогических технологий и условий формирования здорового образа жизни в семейном воспитании.

Объект исследования: семья в условиях развития психолого-педагогического комфорта.

Предметом исследования явился процесс выявления особенностей формирования здорового образа жизни в условиях развития психолого-педагогического комфорта в семье.

Гипотеза исследования состоит в том, что формирование здорового образа жизни в семье будет происходить успешно, если:

- будут разработаны и определены организационно-педагогические условия и механизмы внедрения здорового образа жизни в процессе развития комфортной семьи;
- проанализировано состояние готовности родителей использовать национальные культурные традиции в целях воспитания у детей потребности в ведении здорового образа жизни;
- будет осуществляться согласованное взаимодействие семьи и образовательного учреждения, учитывающее современные тенденции развития необходимости ведения здорового образа жизни.

- в содержание, формы и методы подготовки молодежи к семейной жизни включается использование опыта формирования здорового образа жизни в комфортной семье.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой обозначены следующие задачи исследования:

- раскрыть сущность здорового образа жизни с позиции физического, духовного, психологического и социального благополучия и разработать механизмы внедрения здорового образа жизни в массовую практику семейного воспитания.
- внедрить в деятельность семей основы медицинских знаний, позволяющих объективно оценивать собственные достоинства и упущения в формировании здорового образа жизни.

- обеспечить родителей педагогическими и медико-психологическими знаниями, позволяющими создать комфорт и здоровый образ жизни в семье.

- показать влияние национальных обычаев и традиций на формирование здорового образа жизни.

- разработать технологии и критерии здорового образа жизни, позволяющие развивать психолого-педагогический комфорт в семье.

Методологической основой исследования явились; аксиологический подход, в рамках которого человек признается как наивысшая ценность общества; культурологический подход к проблемам общества и процессам его развития, системообразующая роль культуры в обществе; системный подход к исследованию; общие закономерности психолого-физиологического развития детей школьного возраста в семьях.

Теоретическую основу исследования составили идеи и концепции, в которых раскрываются: демократизация и гуманизация образования (Ю.К. Бабанский, ЯЛ. Коменский, КБ. Котова, Н.К. Крупская, Д. Локк, А.С. Макаренко, И.Г. Песталоцци, Ж-Ж. Руссо, В.А. Сухомлинский, СТ. Шацкий, Е.И. Шиянов); медицинский аспект образования и воспитания (В.М. Авакумов, Н.М. Амосов, П.В. Ижевский, Г.А. Лапис, Б.И. Мишин, Е.Д. Марьясис, Ю.К. Скрипкин, А.Г. Смирнов); психологические основы формирования личности (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, З.И. Калмыкова, Н.В. Кузьмина, Н.А. Менчинская, Е.Ф. Рыбалко, Ю.А. Самарин, В.Д. Шадриков, К.Д. Ушинский); общие и этнорегиональные основы семейного воспитания (Айбазова М.Ю., Арабов И.А., Азаров Ю.П., Байчорова Р.И., Багчаева Х.Х.-М, Бойко В.В., Борлакова Б.М., Буянов М.М., Волков Г.Н., Гранкин А.Ю., Гребенников И.В., Гудкович Л.И., Измаилов А.Э., Ковалев В.С., Кондратов А.М., Куликова Т.А., Кущетерова Ф.Т., Семенов К.Б., Хрипкова А.Г., Якубов З.А.).

Использованы следующие методы исследования: теоретическое изучение и анализ документов об образовании и воспитании, положения о состоянии здоровья населения, учебники, программы, педагогическая, психологическая, медицинская, социологическая и философская литература, научно-методические журналы; обобщение и систематизация данных; наблюдения; беседы; анкетирование; опрос родителей и детей; тестирование; опытно-

экспериментальная работа; математико-статистические методы.

Экспериментальное исследование проводилось на базе средних общеобразовательных школ №1, №5, №6 г. Карачаевска, гимназии №1 г. Карачаевска, средних школ №1 и №2 пос. Медногорский, Урупского района, Карачаево-Черкесской республики. Исследованием охвачено было более 280 родителей учащихся 1-11 классов.

Исследование проводилось в период 1995-2004 г.г.

На первом этапе (1995-1998 год) проводился сбор и систематизация педагогической, медико-психологической, философской и социологической литературы по проблеме исследования, документов государства по охране и укреплению здоровья населения, особенно детей в семье, определялись методология и методы исследования.

На втором этапе (1998-2000 год) проводилось изучение опыта работы родителей из благополучных семей по проблеме, разрабатывались технологии внедрения в семьи здорового образа жизни, проводилась опытно-экспериментальная работа.

На третьем этапе (2000-2004 год) корректировалась экспериментальная работа, обобщались и систематизировались материалы, апробировались результаты, которые внедрялись в практику семейного воспитания.

**Научная новизна исследования:**

- систематизированы и обобщены концепции отечественных ученых по проблемам типологии и функциональных характеристик семейного воспитания, ведения здорового образа жизни в семьях;
- раскрыты особенности, содержание здорового образа жизни в семьях в условиях развития комфортного, благоприятного микроклимата;
- выявлены пути овладения здоровым образом жизни и педагогические условия формирования здорового образа жизни в условиях развития комфортной семьи;
- определены основные критерии психолого-педагогического комфорта в семье, среди которых акцентирование внимания на восстановительной функции, на создании положительного микро-

климата, толерантности в семейных отношениях, опора на воспитательный потенциал семьи, ее ценности, идеалы: ценностная гражданская и этнорегиональная направленность жизнедеятельности и образа жизни в семье, ответственность родителей за воспитание детей, их интеллектуальная педагогическая подготовленность.

Теоретическая значимость исследования заключается в следующем:

- разработаны и теоретически обоснованы приемы нейтрализации вредных привычек у детей и родителей в семейном воспитании;
- обосновано содержание понятия «комфортная» семья;
- разработаны технологии внедрения этического кодекса «Тау адет» в жизнедеятельность семей;
- раскрыты и теоретически обоснованы результаты влияния национальных традиций и обычаев на здоровый образ жизни в семьях горцев.

Практическая значимость исследования заключается в том, что его научные выводы могут использоваться в семейном воспитании с целью повышения основ медицинских знаний родителей, уровня их готовности к организации формирования здорового образа жизни собственных детей. Сформулированные автором положения могут быть включены в курс педагогики и психологии семьи, использованы в системе повышения квалификации работников образования, а также для «Родительских университетов», «Родительских лекториев».

Достоверность и обоснованность теоретических выводов и практических результатов исследования обеспечиваются исходными методологическими положениями, системой методов исследования, адекватных поставленным задачам, позитивным влиянием разработанных автором технологий на здоровье детей в семьях, апробацией полученных результатов.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Содержание процесса формирования здорового образа жизни в условиях развития благополучной, комфортной семьи должно предполагать широкую осведомленность родителей о современных социокультурных, психолого-педагогических ценностях, вла-



дение определенными умениями и навыками двигательной активности, организации труда, режима, личной гигиены, борьбы с вредными привычками, положительное отношение к сохранению и укреплению здоровья.

2. Педагогическая здоровьесберегающая система должна стимулировать развитие соответствующих качеств у родителей и детей, быть направленной на сохранение и укрепление их здоровья. Основным механизмом внедрения здорового образа жизни следует считать собственную активность родителей и детей, направленную на их социокультурное и физическое совершенство.

3. Критерии жизнедеятельности и развития комфортной семьи должны базироваться на реализации восстановительной функции семейного воспитания, ее воспитательном потенциале, ответственности, гражданской и педагогической подготовке родителей.

4. В процессе формирования здорового образа жизни семьи должны учитываться этнорегиональные особенности воспитания детей. Использование народных традиций в семейном воспитании должно носить не эпизодический характер, а стать частью целостной воспитательной системы и осуществляться постоянно.

#### Апробация и внедрение результатов исследования.

Основные положения и результаты исследования обсуждались на заседании кафедры педагогики и педагогических технологий, кафедры психологии Карачаево-Черкесского университета, на научно-методических семинарах (2003 г.), на городских научно-методических психолого-педагогических конференциях, на Всероссийской конференции «Вузовская наука - Северо-Кавказскому региону» (г. Ставрополь, 2001г.), на Всероссийской конференции по науке «Нервно-психологическое утомление человека в современных условиях» в городе Карачаевске (2002г.), на районной научно-Практической конференции родителей (2003г.), на республиканском семинаре «Инновации в педагогике» (2004г.) в г. Карачаевске. Опубликованные материалы использовались членами кафедры психологии и педагогики КЧГУ, учителями и психологами школ г. Карачаевска, преподавателями педагогики и психологии семьи Ставропольского педуниверситета на лекциях, спецсеминарах, при выполнении студентами курсовых и дипломных работ по дисциплинам психолого-педагогического цикла. Результаты не-

следования нашли свое отражение в 6 публикациях.

Структура диссертации.

Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, библиографии, включающей 209 источников. Работа содержит: 20 таблиц, 1 диаграмму и 1 гистограмму.

## II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Для каждого человека семья имеет большое значение. Только в семье человек может быть по-настоящему счастлив, обрести душевный мир, тишину сердца. Здесь кристаллизуются его лучшие качества. Здесь созревает личность. Семья - это и результат, и в большой степени творец цивилизации. Семья - важнейший источник социального и экономического развития общества. Она производит главное общественное богатство - человека.

Вопросами семейного воспитания с позиции ее благополучия занимались Я.А. Коменский, Н.К. Крупская, А.С. Макаренко, И.Г. Песталоцци, Ж-Ж. Руссо, В.А. Сухомлинский, К.Д. Ушинский. Самое серьезное внимание уделяли этому вопросу И.А. Арабов, Ю.П. Азаров, Р.И. Байчорова, Х.Х-М. Батчаева, В.В. Бойко, Б.М. Борлакова, М.М. Буянов, Г.Н. Волков, И.В. Гребенников, А.Э. Измайлов, В.С. Ковалев, Ф.Т. Кушкетерова, Т.А. Куликова, К.Б. Семенов, З.А. Якубов и многие другие.

Как показывают исследования, цель воспитания в семье зависит от того, кого мы хотим воспитать. Также нельзя не считаться с тем, каковы тип семьи и условия семейного воспитания у того или иного ребенка. Вслед за Куликовой Т.А., Ковалевым В.С., Марьясис Е.Д., Яншиным О.В., Гребенниковым И.В. мы выделили признаки, по которым каждая семья может быть отнесена к какому-либо типу. Опытная работа осуществляется с учетом этой типологии.

Первый тип - это патриархальная (традиционная) семья. Здесь живут два-три, иногда и четыре поколения. В такой семье много детей, здесь также есть снохи, невестки, зятя, кумовья, сваты. Здесь слово старших - закон, строго соблюдаются национальные традиции, обычаи. Такой тип семей преобладает в селах, аулах, станицах Северного Кавказа, и в основном, это национальные семьи.

Второй тип семей - это нуклеарные семьи, состоящие из двух

поколений (родители и дети). Эти семьи более современные, здесь открыто проявляются забота, внимание и уважение друг к другу, взаимопомощь. Однако, с распространением таких семей стали ослабевать связи молодых людей со своими родителями.

Третий тип - это неполная семья. Ребенка здесь воспитывает один родитель - либо мать, либо отец. К сожалению, статистика свидетельствует, что сегодня в нашей стране каждый третий ребенок из такой семьи.

Четвертый тип семей - это материнская семья. Здесь мать не состоит в браке с отцом ребенка. И таких детей также много - каждый шестой ребенок.

Но нас интересовала благополучная, комфортная, здоровая семья. В исследовании представлены понятия здоровая и здоровой семьи в нескольких аспектах: с позиции общественного, индивидуального, психологического и физического благополучия. Как показали результаты теоретического анализа феноменов «здоровья» и «здоровая, комфортная семья», проблема здоровья и здорового образа жизни на современном этапе не ограничивается отсутствием болезней. Здоровье предполагает полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие. При этом нужно исходить из того, что каждый человек заинтересован в своем благополучии и счастье, которые непосредственно связаны с постоянным сохранением и укреплением духовного и психологического здоровья, соблюдением правил здорового образа жизни.

Общественное здоровье представляет собой социально-политическую и экономическую категорию, которая характеризует жизнеспособность всего общества как социального организма. Оно складывается в конечном итоге из здоровья всех его членов. Общественное здоровье и индивидуальное здоровье каждого человека неразрывно взаимосвязаны, и одно зависит от другого. Все это касается и здоровья семьи, где ее прочность и крепость зависят от здоровья каждого как физического, так и духовного. И можно сказать - здоровье семьи зависит от поведения и стремления каждого члена сохранить его.

Индивидуальное здоровье - это здоровье каждого человека в отдельности. Отметим еще раз, что в понятие здоровья в настоящее время вкладывается более широкий смысл, чем отсутствие болезней. Оно включает такие формы поведения человека, кото-

рые позволяют ему улучшить свою жизнь, сделать ее более благополучной, достичь высокой степени самореализации.

Благополучие касается всех аспектов жизни человека, а не только его физической формы. Душевное благополучие соотносится с разумом, интеллектом, эмоциями. Социальное благополучие отражает связи внутри общества, материальное обеспечение, межличностные контакты. Физическое благополучие напрямую связано со здоровьем человека и совершенствованием его тела.

Таким образом, понятие здоровья тесно связано с понятием благополучия. При этом основой человеческого здоровья все больше выступает его духовная составляющая. Духовное здоровье обеспечивается системой мышления, познанием окружающего мира и ориентаций в нем. Достигается духовное здоровье толерантностью, умением жить в согласии с собой, родными, друзьями, обществом, умением прогнозировать и моделировать события и составлять программу своих действий.

Физическое здоровье - это способность тела реализовывать разработанную программу и иметь своего рода резервы на случай непредвиденных экстремальных и чрезвычайных ситуаций. Оно обеспечивается физической активностью, рациональным питанием, закаливанием и очищением организма, рациональным сочетанием умственного и физического труда, умением правильно выбрать время, вид отдыха и исключением из употребления алкоголя, табака, наркотиков.

Говоря о комфорте в семейном воспитании, мы имеем в виду не только материальное благополучие, но и бесконфликтное общение всех ее членов. В педагогической литературе мы не встречаем понятия «комфортная, счастливая» семья, но анализ психолого-педагогических источников показывает, что наиболее благополучными среди них считают нуклеарные и патриархальные семьи. Понятие «благополучные» семьи используют в своих исследованиях Азаров Ю.П., Амонашвили Ш.А., Макаренко А.С., Гребенников И.В., Ковалев В.С., Е.И. Наседкина и другие. На наш взгляд понятие «благополучная семья» не совсем точно отражает современную специфику семьи, воспитание в которой основано на личностно-ориентированном подходе. Новые функции семьи такие, как социализирующая, восстановительная, взаимодействия, этно-региональная, требуют психологического комфорта, создания ус-

ловий для восстановления физических и духовных сил детей и родителей, налаженности домашнего уюта. Общение членов семьи должно сплачивать общность интересов и переживаний, ограждать от стрессов и тревожности. Вот такую семью мы считаем возможным назвать комфортной, счастливой. Следовательно, под комфортной семьей мы понимаем такую семью, где каждый ее член думает о благополучии других, о психическом, физическом, духовном комфорте каждого, и строит свою деятельность и поведение таким образом, чтобы все ощущали свою защищенность в семье, любовь, понимание и счастье, где родители и дети ответственны друг перед другом. Становление такой семьи - процесс долгий и неоднозначный.

Понимание человеческого счастья разнообразно. В исследованиях отмечается, что в него входит как важнейший компонент представление о гармоничной семейной жизни - большой любви между супругами, желанных и удачных детей. Нет ни одного на свете человека, который не хотел бы иметь счастливую семью. Но для ее создания нужна предварительная работа. Весь обширный, длительный круг действий, связанный с подготовкой молодежи к семейной жизни, можно назвать половым воспитанием, которое мы рассматривали как определенную систему деятельности семьи, включающую половое просвещение, половое воспитание, непосредственную подготовку к браку, подготовку к сознательному выполнению родительского долга. И это направление было одним из основных в исследовании.

Половое просвещение - это информирование молодежи о психологических и физиологических особенностях полов, половой и семейной жизни, функциях и укладах семей, воспроизводстве населения, социальной политике государства в отношении семьи.

Половое воспитание - совокупность педагогических воздействий с целью активного, целенаправленного и систематического влияния на личность молодых людей, на их сознание и поведение ради формирования правильных взглядов на любовь, семейную жизнь.

Непосредственная подготовка к браку - обучение методам создания полноценной, здоровой семьи, ознакомление с принципами и проблемами полового и семейного партнерства, основными правилами ведения домашнего хозяйства, устройства быта. Подго-

товка к сознательному выполнению родительского долга включает систему мер, направленных на подготовку молодежи и выполнению важнейших функций семьи – рождение и воспитание нового поколения. Она включает вопрос планирования количества детей, времени их появления. Необходимы знания в области гигиены, ухода за ребенком, знакомство с профилактикой разных болезней, возможности закаливания, питания, физического воспитания детей, а также с правовой охраной материнства и детства. В связи с этим в ходе нашей отъёмно-экспериментальной работы была разработана тематика санитарно-гигиенического просвещения родителей.

Нельзя отрицать ведущей роли семьи в процессе формирования личности ребенка. Именно в семье, в первую очередь, ребенок черпает то положительное, что необходимо для его полноценного развития. Если дети видят постоянную заботу взрослых друг о друге, теплоту, постоянную готовность помочь друг другу, жертвывая собственными желаниями, они усваивают эту жизненную позицию. Семейная атмосфера проявляется в стремлении ее членов к общению между собой, совместному проведению досуга и обмену мнениями о фильмах, книгах, событиях в стране и за рубежом, о новостях на работе и школе. Совершенная любовь – это совершенное самоотречение. Родители должны быть такими, какими они хотят видеть своих детей – не на словах, а на деле. Они должны учить своих детей примером своей жизни.

В деле полового воспитания очень важен пример родителей. Их уважительное отношение друг к Другу, забота, нежность, если дети это видят с ранних лет, непременно явится огромным положительным фактором. Воспитание самой любви возможно в будущем, если у ребенка воспитана любовь к родителям, братьям, сестрам и учителям, школе, Родине. Все это приводит к тому, что он будет любить и свою будущую семью. Но если он вырос эгоистом, потребителем – то ждать уважения и любви к будущей жене и детям трудно. Такие люди непостоянны, часто меняют партнеров из-за своей неуживчивости. Исследование позволяет отметить значение занятий спортом для полового воспитания. Спорт закаляет характер и наилучшим образом способствует половому воспитанию. Половое воспитание тесно связано с этическим, трудовым, эстетическим, правовым, физическим воспитанием и, как мы уже

отметили, является средством подготовки к семейной жизни. Концепция полового воспитания в нашей стране отличается от ряда стран Европы и Америки. В ней учитываются сложившиеся в нашем народе понятия о приличии, стыде, совести, семейных традициях, обычаях, законах. Кроме того, в половом воспитании следует учитывать и национальные традиции, например, особенности русской, карачаевской, бурятской или дагестанской, татарской или черкесской семей. Испокон веков в горских семьях в этом вопросе было четко определено: «В девочке надо воспитывать женщину, а в мальчике - мужчину». И по сей день, горцы считают, что девушку украшает опрятность, скромность, послушание и трудолюбие, а мальчиков - ловкость, смелость, чувство собственного достоинства и деловитость.

В исследовании также определены факторы личностно-ориентированного характера, влияющие на здоровый образ жизни в семье. Наиболее значимые из них: гражданственная направленность жизнедеятельности в семье, социально-целостный характер функционирования семьи, демократический и гуманистический характер взаимоотношений в семье, психологическое доверительное общение, правильно организованный режим труда и отдыха, высокий уровень медицинской помощи, которую может оказать каждая семья.

Среди факторов, влияющих на здоровье человека, исследователи называют также физические, духовные и социальные.

Среди физических факторов наиболее важными являются наследственность и состояние окружающей среды. Исследования генетики человека свидетельствуют о существенном влиянии биологических факторов, прежде всего, наследственного предрасположения, практически на все аспекты состояния физического и психического здоровья.

Духовные факторы являются важными составляющими здоровья и благополучия. Это - понимание здоровья как способности к созиданию добра, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной взаимопомощи. Это и создание установки на здоровый образ жизни.

Социально-экономические факторы также влияют на здоровье человека. Уровень благополучия, а как следствие, и здоровья, может быть нормальным только тогда, когда имеется возможность

для самореализации, когда человеку гарантированы хорошие жилищные условия, образование, медицинское обслуживание и т.п.

Одним из факторов, влияющих на счастье и комфорт в семье, является образ жизни самих родителей. Образ жизни родителей – основа их авторитета, поэтому нужно самим вести здоровый образ жизни: не курить, не употреблять алкоголь, не сквернословить, сдерживать гнев, отрицательные эмоции, всячески способствовать охране окружающей среды, быть физически активным, воспитывать в себе противостояние стрессам, соблюдать личную гигиену, не допускать излишеств в еде и питье, и многое другое. Необходимо также приучать к заботе о младших и старших в семье. Мальчик должен уступать девочке, с этого начинается воспитание будущих отцов и матерей, счастливых супругов. Среди условий организационного характера исследование позволило выделить опору на цели и функции семьи, имеющие значение для здорового образа жизни: восстановительную, социализирующую, репродуктивную и другие, значимость самообразования, направленность содержания воспитания в семьях на здоровый образ жизни. В исследовании также определены психологические УСЛОВИЯ, необходимые для здорового образа жизни, среди которых: необходимость учета типов семей, опора на мотивационно-эмоциональные ценностные ориентации в семейном воспитании; использование стиля и характера взаимоотношений в семьях с приоритетом демократического стиля.

Во II главе представлены результаты опытно-экспериментальной работы, которые дают основание утверждать, что содержание процесса формирования здорового образа жизни, а также владение определенными умениями и навыками: двигательной активностью, организацией труда, режима, борьбы с вредными привычками – способствуют развитию потребности в положительном отношении к сохранению и укреплению здоровья. Используемая нами педагогическая здоровьесберегающая система стимулировала развитие соответствующих качеств у детей и родителей и была направленной на сохранение, укрепление их здоровья и комфорта и включала специальные программы ознакомления родителей с этикетными общепедагогическими и региональными нормами поведения в семье. Одним из этапов формирующего эксперимента было внедрение программы для родителей, предпола-



гающую образование родителей по здоровому образу жизни. Нами разработана программа, рассчитанная на родителей учащихся I - XI классов. Цель программы - ознакомление молодых родителей с нормами поведения в горской семье, помощь в определении стратегии и тактики воспитания, формирования в семьях культуры поведения, в организации связи норм поведения в семье со здоровым образом жизни, счастьем и комфортом. В ходе исследования мы обратили особое внимание на формы работы с родителями. Тематика бесед, дискуссий, лекций, докладов, деловых игр, тестов, опросников, анкетирования, проводимых на конференциях, семинарах, круглых столах, тренингах, конкурсах была разнообразна. Здесь освещались вопросы психологических и физиологических особенностей детей в семьях горцев, комфорта и морально-психологического климата в семьях с различными укладами и их влияния на здоровье и здоровый образ жизни, значения труда в современных горских семьях, роли родителей в половом воспитании и просвещении детей; проблемы подготовки детей к будущей семейной жизни, проблемы влияния алкоголя, никотина и наркотиков на здоровье человека и его потомство, вопросы режима дня, гигиены пола девочек и мальчиков, дифференцированного подхода в их воспитании и т.д. Особые акценты мы расставили на вопросах воспитания культуры поведения в обществе, уважении к старшим, демографическом и этнорегиональном просвещении.

В ходе эксперимента в наших лекциях, семинарах, практикумах, уроках здоровья мы доказывали, что нравственные традиции народов Кавказа представляют собой огромный массив знаний, которые вырабатывались в течение многих сотен лет и имеют неопределимое значение в формировании у детей отрицательного отношения к вредным привычкам.

В работе акцентировалось внимание на важном направлении - воспитании детей через культурное наследие - сказки, песни, танцы, фольклор, изобразительное искусство. С первых лет у детей необходимо формировать чувство гуманизма, упражнять в нравственном поведении. И здесь народное творчество - прекрасное средство воспитания. Жизнь ребенка становится богаче и содержательнее, он учится на примерах героев детских произведений (Аймуша, Бектемира) доброму отношению к людям, уважению к родителям, братьям и сестрам, трудолюбию, любви к животным и

природе, бережному отношению к ней. А с нартского богатыря Сосруко дети берут пример могучей физической силы. Здоровому образу жизни помогает дифференцированный подход к воспитанию мальчиков и девочек. Необходимо отметить, что такой подход существует с давних времен не только у горцев Северного Кавказа, но и у народов Средней Азии, Севера, Поволжья. Воспитанием девочек в семье занимается мать, если есть, - бабушка, а мальчиков воспитывает отец и дедушка. Авторитет отца и матери в народе определяют по тому как воспитаны сын и дочь. Поэтому карачаевская поговорка очень метко говорит: «Хочешь сына на девушке женить - спроси, кто ее мать, хочешь дочку за парня отдать - спроси, кто его отец». В сыне воспитывались и воспитываются такие черты как закалка, физическая подготовка, умение владеть оружием, стойкость духа, немногословие, суровость, независимость, храбрость, верность слову и дружбе, презрение к отрицательным привычкам: алкоголю, табаку, сдержанность в еде, питье и развлечениях. Девочек мать и бабушка учили и учат домоводству, рукоделию, умению ухаживать за детьми, а также прививают такие черты, как скромность, целомудрие и кротость.

Шла работа по организации воспитывающего общения. Разъяснялось, что комфортные и счастливые - это семьи, где родители не боятся быть в роли ученика, не останавливаются в своем росте, они догоняют своих детей и постоянно занимаются самосовершенствованием во всех областях, они стараются их обогнать, или, во всяком случае «идти с ними в ногу». Только такие родители способны «опуститься до уровня детей», чтобы понять их, вспомнить, какими они были в детстве. Такие родители способны личным примером показывать, что такое здоровый образ жизни, они рано утром встают вместе с детьми, и, отбросив в сторону свои дела, проводят с ними утреннюю гимнастику и водные процедуры, трудятся с детьми вместе на огороде, они показывают примеры доброты, порядочности, благородства, они борются с вредными привычками и учат этому детей. Они учат детей быть личностью в полном смысле. Чтобы уважать другого, нужно самому быть личностью.. Да и любовь такова, каков сам человек. Если он несовершенен, несовершенна любовь, а, следовательно, несовершенна и семья.

А.С.Макаренко писал: «Самые лучшие дети бывают у счаст-

ливых родителей. Везде, где жена мужу хочет счастья, а муж - жене, там и дети хорошие». А.С.Пушкин называл счастье лучшим университетом: оно довершает воспитание души, способной к добру и прекрасному. «Счастлив тот, кто счастлив в своем доме», - говорил Л.Н.Толстой.

В процессе просветительской деятельности родителей мы рекомендовали им: иметь возможности для постоянного и интенсивного общения детей с взрослыми; являться носителем микроклимата, основанного на неповторимой близости родителей и детей, то есть воспитателей и воспитуемых; направлять развитие общения детей во все расширяющиеся сферы родственных, соседских, трудовых, учебных, досуговых контактов и отношений; давать детям первые уроки гражданственности, патриотизма, взаимоотношений полов и будущей семейной жизни; формировать положительное отношение к учебной и трудовой деятельности, требованиям ответственности перед обществом, коллективизма и взаимопомощи; определять отношение к мировоззренческим, идеологическим, нравственным, правовым ценностям общества; формировать характер, социальное содержание, уровень самооценки и самокритичности; осуществлять руководство в выполнении общегражданских, учебных и трудовых обязанностей, моделировать структуру и содержание досуга, обеспечивать контроль над детьми и подростками как членами общества, находившимися в стадии интенсивного развития и не овладевшими еще в полной мере навыками самостоятельных решений; вводить ребенка в мир прекрасного, воспитывать эстетический вкус, эмоциональное отношение к окружающему, происходящему; удовлетворять познавательные и духовные интересы детей, формировать новое, расширять кругозор; учить организовывать собственную самостоятельную деятельность и поведение, как в семье, так и за ее пределами.

В исследовании, кроме образовательно-экспериментальной деятельности, решались и более частные задачи. Так, проанализированы определения конфликта как формы взаимоотношений супругов, родителей и детей, а также детей друг с другом, когда на фоне противоречий, возникающих в процессе их взаимодействия, отсутствует полное или частичное взаимопонимание в семье. Также выявлены основные причины семейных конфликтов, среди которых: гиперопека, гипоопека, отсутствие единства требований в

семье и др.

Определены педагогические пути, средства и способы разрешения семейных конфликтов и формирование у них на этой основе здорового образа жизни.

Исследование позволило выявить национальные традиции, способствующие здоровому образу жизни. Среди них: резко отрицательное отношение к алкоголю, наркотикам, праздности, лени, обязательность трудового и физического воспитания в семьях, привлечение к воспитанию молодежи старейшин, уважение к старшим, гостям,

Предложенный и использованный педагогический спецкурс: «Работа классного руководителя с родителями по обучению и совершенствованию в семьях положительных традиций, описанных в кодексе «Тау адет» позволил решать цели и задачи просвещения родителей в области этнорегионального воспитания. При этом в процессе исследования были выявлены механизмы внедрения комфортного образа жизни в практику семейного воспитания, которые основаны на интеллектуальном подкреплении, компенсации, повторении и подражании, которым в исследовании дается характеристика. Вся эта система работы отразилась на многих сторонах жизни семьи. Критериями оценки стали когнитивный, эмоциональный (эмоционально-мотивационный и поведенческий). Одним из результатов стало изменение мотивации, в частности, отношения к чтению, которое отражено в таблице 1.

Таблица 1

Результаты опытно-экспериментальной работы, характеризующие отношение к самообразованию у родителей.

№	ВОПРОСЫ	да	нет
1	Увеличилась ли ваша библиотека за последний год?	79,3%	20,7%
2	Появились ли в вашей библиотеке книги по семейному воспитанию?	72,3%	27,7%
3	Применяете ли вы на практике нормы горских обычаев и традиций, о которых	87,2%	12,8%

	узнали на семинарах и лекциях?		
4	Оказывает ли влияние соблюдение вашей семьей национальных традиций на формирование здорового образа жизни?	98,3%	1,7%

В контрольной группе эти показатели изменились незначительно и составили: ответы на I вопрос - 41%, на II вопрос - 47%, на III вопрос - 40%, на IV вопрос - 52%.

Наиболее существенные результаты исследования:

- Представлена характеристика феномена развития здоровой, счастливой, комфортной семьи, которая отражает социализирующие, восстановительные функции современного семейного воспитания, основанном на личностном взаимодействии членов семьи.

- Подтверждены критерии репродуктивного здоровья, среди которых: отсутствие болезней, способность выполнять основные социальные функции, умение приспосабливаться к меняющимся условиям существования в окружающей среде.

- Определена характеристика здорового образа жизни как индивидуальной системы поведения, основанной на принципах нравственности, рационально организованной, активной, трудовой, закаляющей и, в то же время, защищающей членов семьи от неблагоприятных воздействий окружающей среды, обеспечивающей человеку духовное, душевное, физическое и социальное благополучие и позволяющей сохранять здоровье до глубокой старости.

- Определены условия формирования здорового образа жизни в семье психологического, организационного, общепедагогического характера.

Эксперимент позволил установить, что основными критериями готовности молодежи к предстоящей самостоятельной семейной жизни являются представления юношей и девушек о гигиене пола и таких нравственных понятий семейной жизни, как дружба, верность, долг, достоинство, честь, скромность; их взаимоотношения со сверстниками и сверстницами, родителями и педагогами; самооценка своих поступков в процессе этих взаимоотношений; наличие умений и навыков выполнения хозяйственно-бытовых дел; сформированности навыков обращения и ухода за младшими и потребность в продолжении рода; характер суждений

молодежи о взаимоотношении полов на основе анализа литературных произведений и примеров повседневной жизни; наличие убеждений в ведущей роли общественных интересов в брачно-семейных отношениях; включение установок о будущей семейной жизни.

Основные положения диссертации изложены в следующих публикациях:

1. Каракотова СМ. Зависимость физического и психического здоровья детей в семьях от совместимости родителей. Материалы научной конференции. Карачаевск, 2001г. - С.96. - 0,1п.л.

2. Каракотова СМ. Национальные традиции образования и воспитания. Материалы Всероссийской научной заочной конференции «Семья в России. История и современность» - Тверь, 2001 г. - С32. - 0,1 п.л.

3. Каракотова С.М. Преодоление эконсихологического кризиса на планете - одна из глобальных задач современности. Материалы V региональной научно-технической конференции «Вузовская наука - Северо-Кавказскому региону». Ставрополь, 2001 г. - С76.-0,2п.л.

4. Каракотова СМ. Семейное воспитание - это начало всех начал. Материалы научной конференции. - Карачаевск, 2003 г. - С.69-0,1п.л.

5. Каракотова СМ. К вопросу о формировании здорового образа жизни у детей в семьях. Материалы научной конференции. Карачаевск, 2004 г.- С.86.- 0,1 п.л.

6. Каракотова СМ. Экологическая безопасность - один из факторов здорового образа жизни. Материалы научной конференции. Карачаевск, 2004 г. - С.87- 0,2 п.л.

**КАРАКОТОВА СВЕТЛАНА МАГОМЕДОВНА**

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
В УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОМФОРТА В СЕМЬЕ.**

**Подписано в печать 11.05.2004. Бумага офсетная.  
Формат 60x84/16. Усл. печ. л. - 1,2 Тираж 100 экз.**

**Набрано и отпечатано в типографии  
Карачаево-Черкесского госуниверситета:  
369202, г. Карачаевск, ул. Ленина, 46  
ЛР № 040310 от 21.10.1997**

**#10136**