

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Кафедра педагогики

**Бутовичев Андрей Владимирович**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема «Формирование культуры здоровьесбережения обучающихся в условиях  
кадетского корпуса»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение  
здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой педагогики  
доктор педагогических наук, профессор  
Адольф В.А.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
доктор педагогических наук, профессор  
Адольф В.А.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Научный руководитель  
кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры педагогики Журавлёва О.П.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Обучающийся Бутовичев А.В.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Красноярск 2021

## Реферат

Магистерская диссертация «Формирование культуры здоровьесбережения обучающихся в условиях кадетского корпуса» содержит 89 страниц текстового документа, 51 использованный источник, 5 таблиц, 3 рисунка.

Объект исследования: образовательный процесс в кадетском корпусе.

Предмет исследования: педагогические условия формирования культуры здоровьесбережения обучающихся в кадетском корпусе.

Цель исследования: выявить, теоретически обосновать и проверить в опытно-экспериментальной работе педагогические условия формирования культуры здоровьесбережения обучающихся в кадетском корпусе.

Научная новизна исследования заключается в том, что:

- уточнено и дополнено понимание образовательного процесса в кадетском корпусе в контексте культуры здоровьесбережения;
- определены уровни проявления культуры здоровьесбережения воспитанников кадетского корпуса, а также критерии ее оценки;
- разработаны и реализованы педагогические условия, отражающих специфику учебно-воспитательного процесса в кадетском корпусе.

Теоретическая значимость исследования заключается в уточнении определения понятия культура здоровьесбережения применительно к воспитанникам кадетских корпусов, анализе особенностей образовательного процесса в кадетских учреждениях, выделении критериев и уровней сформированности культуры здоровьесбережения обучающихся в условиях кадетского корпуса.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные в ходе исследования материалы позволили разработать и экспериментально подтвердить результативность педагогических условий для успешного формирования культуры здоровьесбережения воспитанников кадетского корпуса, материалы также могут быть использованы в работе учебных заведений военизированного типа по здоровьесберегающему сопровождению воспитанников и профилактике ведения ими здорового образа жизни.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе КГБОУ «Красноярский кадетский корпус имени А.И. Лебеда» г. Красноярск.

Основные идеи и результаты отражены в публикациях VII Всероссийской научно-практической конференции «Адаптация детей и молодежи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий» (г. Абакан, 22 октября 2020 г.) и VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Вызовы современного образования в исследованиях молодых учёных» (г. Красноярск, 21 мая 2021 г.).

## Report

The master's thesis «Formation of a culture of health saving of students in the conditions of the cadet corps» contains 89 pages of a text document, 51 sources used, 5 tables, 3 figure.

Object of research: educational process in the cadet corps.

Subject of research: pedagogical conditions for the formation of a culture of health saving of students in the cadet corps.

The purpose of research: to identify, theoretically justify and test in experimental work the pedagogical conditions for the formation of a culture of health saving of students in the cadet corps.

The scientific novelty of research is that:

- The understanding of the educational process in the cadet corps in the context of the culture of health saving has been clarified and supplemented;
- The levels of manifestation of the culture of health-saving of pupils of the cadet corps, as well as the criteria for its assessment, are determined;
- Pedagogical conditions have been developed and implemented, reflecting the specifics of the educational process in the cadet corps.

The theoretical significance of research consists in clarifying the definition of the concept of health-saving culture in relation to pupils of cadet corps, analyzing the features of the educational process in cadet institutions, identifying criteria and levels of formation of health-saving culture of students in the conditions of the cadet corps.

The practical significance of research is that the materials obtained during the study made it possible to develop and experimentally confirm the effectiveness of pedagogical conditions for the successful formation of a culture of health-saving pupils of the cadet corps, the materials can also be used in the work of paramilitary-type educational institutions for the health-saving support of pupils and the prevention of their healthy lifestyle.

The main ideas and results are reflected in publications VII of the All-Russian academic and research conference «Adaptation of Children and Youth to Modern Social and Economic Conditions on the basis of Health Saving Technologies» (Abakan, October 22, 2020) and the VII All-Russian academic and research conference with the international participation «Calls of modern education in researches of young scientists» (Krasnoyarsk, May 21, 2021).

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава I. Теоретические предпосылки формирования культуры здоровьесбережения обучающихся в условиях кадетского корпуса ....</b>	10
1.1. Культура здоровьесбережения как педагогическая проблема .....	10
1.2. Особенности образовательного процесса в кадетском корпусе в контексте культуры здоровьесбережения .....	20
1.3. Сущность, структура, критерии и уровни сформированности культуры здоровьесбережения обучающихся в условиях кадетского корпуса .....	30
<i>Выводы по первой главе</i> .....	41
<b>Глава II. Организация опытно-экспериментальной работы по формированию культуры здоровьесбережения обучающихся в кадетском корпусе</b> .....	43
2.1. Характеристика исходного уровня сформированности культуры здоровьесбережения кадет .....	43
2.2. Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по формированию культуры здоровьесбережения обучающихся в кадетском корпусе .....	56
2.3. Анализ опытно-экспериментальной работы по формированию культуры здоровьесбережения обучающихся в кадетском корпусе .....	66
<i>Выводы по второй главе</i> .....	71
Заключение .....	74
Список использованных источников .....	79

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Демократизация Российского общества повлекла существенные изменения в различных сферах жизнедеятельности, в том числе и в Российской Армии. Активная модернизация и реформирование вооруженных сил не дает ожидаемых скорых результатов по причине недостаточно учтенного человеческого фактора. Реформирование вооруженных сил России, безусловно, будет более эффективным в случае максимального учета человеческого фактора. Затянувшиеся реформы Российской Армии не способствуют повышению ее престижа. Интерес молодежи к армии и стремление быть защитником Отечества – явление далеко не массовое, как это было в недавнем прошлом, и остается желаемым сегодня. На фоне снижения престижа армии ярко обозначилась проблема несоответствия физической подготовки юношей, готовящих себя к службе в армии. Трудности службы зачастую не под силу современной молодежи по состоянию здоровья морального и физического. Армия нуждается в молодом пополнении, максимально готовом морально и физически к жизни и деятельности в сложных непрерывно изменяющихся социальных и психолого-педагогических условиях.

Заложенный от природы ресурс здоровья, к сожалению, не сберегается к возрасту призыва в армию по ряду социально-педагогических причин. Молодежь, предоставленная сама себе, подвержена здоровьеразрушающим воздействиям, не противостоит соблазнам нездорового образа жизни. Социально значимо и жизненно важно обратить пристальное внимание на проблему здоровьесбережения юношей. Широкие возможности для её решения предоставляет расширяющаяся сеть кадетского образования. Специфика организации учебно-воспитательного процесса в условиях кадетского корпуса позволит целенаправленно формировать культуру здоровьесбережения, своевременно осуществлять как диагностику, так и коррекцию ее компонентов.

Двухсотлетний отечественный опыт воспитания офицерских кадров в системе кадетского образования подтверждает ее результативность, что доказывается в трудах Н.И. Алпатова, С.В. Богданова, В.Н. Бондаренко, И.А. Гелиновского, В.К. Герштейнцвейга, Т.П. Жестоковой, Н.П. Ломана, П.А. Зайончковского, Н.Г. Сарминского, В.Г. Кульчинского и других. Авторами подчеркивалась роль комплекса интеллектуального, музыкального, патриотического и физического развития будущих военных. Особо выделяется необходимость усиления внимания к проблеме формирования культуры здоровьесбережения обучающихся. Исследователи истории кадетских корпусов подчеркивают, что система организации жизнедеятельности в образовательных учреждениях этого типа, способствует формированию физически и морально здоровых юношей, способных к полноценному выполнению своих функций в различных сферах деятельности.

Исторически сложилось, что вся жизнедеятельность в кадетских корпусах была пронизана разнообразно организованной физической подготовкой. Наряду с обязательными занятиями широко использовались возможности танцев, обучения искусству фехтования, верховой езды и т.п., что способствовало здоровьесбережению кадет. Современный опыт показывает, что учебно-воспитательный процесс и организация жизнедеятельности обучающихся данного типа учебных заведений по причине ограниченного количества часов физической подготовки и отсутствия в программах сопутствующих дисциплин сегодня мало ориентированы на здоровьесбережение. Теоретическая подготовка кадет существенно выше физического и морального здоровья. Одной из причин данного обстоятельства является предание забвению уроков истории, отсутствие специализированных технологий здоровьесбережения и квалифицированных специалистов - преподавателей.

На наш взгляд, совершенствование организации жизнедеятельности и учебно-воспитательного процесса на первой ступени военной подготовки

средствами внедрения технологий здоровьесбережения внесет существенный вклад в решение актуальных проблем армии, молодежи и государства.

Актуальность исследования данной темы обусловлена наличием с **противоречия** между потребностью общества в юношах допризывного возраста с высоким уровнем культуры здоровьесбережения и неразработанностью научно-технологических основ ее формирования в образовательном процессе кадетского корпуса.

Данное противоречие позволило сформулировать **проблему** исследования: каковы педагогические условия эффективного формирования культуры здоровьесбережения обучающихся в кадетском корпусе?

Недостаточная теоретическая разработанность и очевидная практическая значимость данной проблемы определили выбор **темы исследования: «Формирование культуры здоровьесбережения обучающихся в условиях кадетского корпуса».**

**Цель исследования:** выявить, теоретически обосновать и проверить в опытно-экспериментальной работе педагогические условия формирования культуры здоровьесбережения обучающихся в кадетском корпусе.

**Объект исследования:** образовательный процесс в кадетском корпусе.

**Предмет исследования:** педагогические условия формирования культуры здоровьесбережения обучающихся в кадетском корпусе.

**Гипотеза исследования:** процесс формирования культуры здоровьесбережения обучающихся в кадетском корпусе будет более эффективным, если:

- раскрыта сущность и структура культуры здоровьесбережения;
- охарактеризованы критерии и уровни сформированности культуры здоровьесбережения обучающихся в условиях кадетского корпуса;
- реализована совокупность следующих педагогических условий, отражающих специфику учебно-воспитательного процесса в кадетском корпусе:

а) подчинение организации жизнедеятельности юношей в учебном заведении идее формирования культуры здоровьесбережения,

б) квалифицированное участие всех субъектов образовательного процесса на основе изучения специализированного курса «Культура здоровьесбережения личности кадета»,

в) интенсификация физической подготовки юношей.

**Задачи исследования:**

1. провести анализ современного состояния формирования культуры здоровьесбережения в кадетском образовании;

2. раскрыть сущность и структуру культуры здоровьесбережения;

3. разработать критериально-уровневый аппарат сформированности культуры здоровьесбережения кадет;

4. определить и экспериментально проверить совокупность педагогических условий формирования культуры здоровьесбережения обучающихся в кадетском корпусе.

**Теоретико-методологической базой исследования** являются работы: *о содержании и специфике базовой культуры личности и многообразии форм данного феномена* (А.И. Арнольдова, Э.А. Баллера, Е.В. Бондаревской, Г.И. Гайсиной, И.Ф. Исаева, М.С. Кагана, Л.Н. Когана, Э.С. Маркаряна, В.М. Межуева, Е.Г. Силяевой, В.А. Слостенина и др.); *о взаимосвязи личности и деятельности* (Е.В. Бондаревской, А.Н. Леонтьева, Б.Ф. Ломова, С.Л. Рубинштейна, В.В. Серикова, И.С. Якиманской и др.); *о готовности современной молодежи к службе в армии и организации образовательного процесса в условиях кадетского корпуса* (В.К. Бальсевича, Б.В. Богданова, В.Н. Бондаренко, М.В. Воропаева, В.А. Гурковского, В.А. Киселева, В.М. Курмышова, В.И. Ляха, А.В. Мощенко, М.Я. Набатникова, В.Г. Никитушкина, В.П. Филина и др.); *о сущности здоровья и здорового образа жизни* (Н.М. Амосова, В.М. Бехтерева, И.П. Березина, Н.П. Дубинина, В.Е. Кагана, П.Ф. Лесгафта, Ю.П. Лисицына, И.И. Мильмана, М.И. Покровской и др.); *о способах сохранения здоровья* (В.А. Ананьева, Ю.К. Бахтина, Д.Н.



Давиденко, Г.К. Зайцева, В.Н. Ирхина, В.П. Казначеева, В.В. Колбанова, В.П. Петленко, Л.Г. Татарниковой и др.); *о факторах здоровьесбережения* (Е.А. Покровского, И.А. Сикорского, Ф.Ф. Эрисмана, П.Ф. Лесгафта и др.); *о педагогических условиях успешности здоровьесбережения и преумножения в учебно-воспитательном процессе* (Н.А. Белоусова, В.Н. Игнаткина, Ю.М. Львина, А.В. Мощенко, И.Н. Носе, В.Ф. Перевалова, А.Б. Стариковой и др.); *об опыте внедрения элементов здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс* (Э.Н. Вайнера, С.В. Васильева, И.Ю. Глиняновой, Э.М. Казина, Т.В.Карасевой, И.А. Ерохиной, В.И. Ковалько, Л.А. Галибиной, Л.И. Уткиной М.Г. Колесниковой, Е.О. Школа и др.); *о подходах к моделированию здоровьесберегающей деятельности педагога* (Н.П. Абаскаловой, И.В. Ирхиной, И.Н. Овсиевской, Л.Г. Татарниковой и др.).

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач использовались общенаучные методы теоретического исследования: анализ философской, психолого-педагогической и методической литературы, учебно-программной и нормативной документации по общеобразовательной школе; методы эмпирического исследования: наблюдение, тестирование, анкетирование, педагогический эксперимент, качественный и количественный анализ его результатов; методы математической статистики по обработке экспериментальных данных.

**Опытно-экспериментальная база исследования:** Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Красноярский кадетский корпус имени А.И. Лебедея». В опытно-экспериментальной работе принимало участие 100 обучающихся.

**Достоверность** полученных результатов исследования обеспечена исходными методологическими положениями и научно-теоретической базой; применением разнообразных методов исследования, адекватных задачам, логике, предмету, цели исследования при сочетании их количественного и качественного анализа; проверкой теоретических выводов на практике;

положительными результатами экспериментальной работы и их корректной статистической обработкой.

**Научная новизна** исследования заключается в том, что:

- уточнено и дополнено понимание образовательного процесса в кадетском корпусе в контексте культуры здоровьесбережения;
- определены уровни проявления культуры здоровьесбережения воспитанников кадетского корпуса, а также критерии ее оценки;
- разработаны и реализованы педагогические условия, отражающих специфику учебно-воспитательного процесса в кадетском корпусе.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в уточнении определения понятия культура здоровьесбережения применительно к воспитанникам кадетских корпусов, анализе особенностей образовательного процесса в кадетских учреждениях, выделении критериев и уровней сформированности культуры здоровьесбережения обучающихся в условиях кадетского корпуса.

**Практическая значимость** исследования состоит в том, что полученные в ходе исследования материалы позволили разработать и экспериментально подтвердить результативность педагогических условий для успешного формирования культуры здоровьесбережения воспитанников кадетского корпуса, материалы также могут быть использованы в работе учебных заведений военизированного типа по здоровьесберегающему сопровождению воспитанников и профилактике ведения ими здорового образа жизни.

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Специфика организации процесса по формированию культуры здоровьесбережения обучающихся в условиях кадетского корпуса обусловлена наличием внутренних (ограниченная степень личной свободы, ограничения в общении с родителями и друзьями, самообслуживание и пр.) и внешних (прием в кадетское учреждение, ранняя профориентация, работа с кадетами офицеров-воспитателей, раздельное обучение мальчиков и девочек,

форма военной одежды, символы, ритуалы, кадетские традиции) особенностей.

2. Эффективными педагогическими условиями формирования КЗС обучающихся в кадетском корпусе являются: а) подчинение организации жизнедеятельности юношей в учебном заведении идее формирования культуры здоровьесбережения, б) квалифицированное участие всех субъектов образовательного процесса на основе изучения специализированного курса «Культура здоровьесбережения личности кадета», в) интенсификация физической подготовки юношей.

3. В программу по формированию КЗС обучающихся в кадетском корпусе целесообразно включить спецкурс по здоровьесбережению и разнообразить физическую подготовку кадет.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе КГБОУ «Красноярский кадетский корпус имени А.И. Лебедея» г. Красноярск.

**Основные идеи и результаты** отражены в публикациях VII Всероссийской научно-практической конференции «Адаптация детей и молодёжи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий» (г. Абакан, 22 октября 2020 г.) и VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Вызовы современного образования в исследованиях молодых учёных» (г. Красноярск, 21 мая 2021 г.).

**Структура.** Диссертация состоит из введения, двух глав, шести параграфов, заключения, списка использованных источников (51 источник), 89 страниц.

# **Глава I. Теоретические предпосылки формирования культуры здоровьесбережения обучающихся в условиях кадетского корпуса**

## **1.1. Культура здоровьесбережения как педагогическая проблема**

Российское общество поставлено перед решением глобальной проблемы обеспечения полноценной жизнедеятельности и успеха личности в профессии на основе культуры здоровьесбережения. Правильное осмысление и решение ее зависит от педагогического фактора, заключающегося в формировании у педагогов и подрастающего поколения основ культуры здоровьесбережения.

Социальный, экономический, экологический и прочие кризисы привели жизнь в России к предельно низкому уровню. Статистические данные свидетельствуют о том, что с раннего детства идет непрерывный расход ресурса здоровья, а не его сбережение и преумножение. К увеличившемуся количеству наследственных заболеваний добавляются приобретенные. Количество обращений к медицине подростков и юношей резко возросло и не снижается в условиях реформирования системы здравоохранения. С раннего детства на психологическом уровне ребенок уже считает себя больным. Эта установка является препятствием к полноценному физическому развитию. Появились новые категории детей: ослабленные дети, дети с недостаточным уровнем физического развития, дети с избыточным или недостаточным весом. Все они представляют собой сегодня многочисленную группу непригодных к службе в армии.

На фоне нездоровья формируются психологические комплексы, препятствующие полноценной деятельности. Причиной этому – раскрывающиеся ниши приобщения личности к нездоровому образу жизни, подверженности пагубным влияниям, праздному времяпровождению, что влечет за собой еще большее нездоровье, рост преступности и т.п. Все

большее количество юношей чрезмерно увлекаются употреблением алкоголя, наркосодержащих веществ, попадают в лекарственную и никотиновую зависимость. Это влечет за собой снижение нравственного уровня, асоциальное поведение. Существенная часть молодежи утрачивает смысл жизни по причине неостребованности, отсутствия признания ее возможной реализации, недоверия со стороны общества из-за собственной подверженности перечисленным влияниям. Перечисленные факторы далеко не способствуют формированию того феномена, который назван культурой.

Нравственная установка на здоровье, как ценность личностно-социальная, требует сегодня целенаправленного формирования в структуре общей культуры. Она должна быть не самоцелью, а средством достижения бодрого самочувствия, способствующего реализации всех заложенных в человеке возможностей для полноценной, длительной и успешной профессиональной деятельности. Процесс формирования нравственной установки на культуру здоровьесбережения необходимо ввести в систему образования ценностей человека на всех уровнях.

Личное здоровье – категория, зависящая от усилий самого человека, его воли и желания. Если человек осознает ценность жизни и ее зависимость от здоровья, то неизбежно возникает инстинктивная необходимость активизации собственных волевых усилий по его сбережению и преумножению. В современных условиях эта истина утрачивает свою непоколебимость в силу множества влияний субъективных и объективных факторов, нейтрализация которых нам представляется при условии рассмотрения проблемы в педагогическом ракурсе. Личность сможет найти пути сбережения и развития здоровья при условии наличия квалифицированной помощи специалистов и непременно в системе реализации целенаправленных педагогических технологий.

Анализ культуры здоровьесбережения предполагает выявление иерархической соподчиненности понятий «культура» и «здоровьесбережение». Определяя в нашем исследовании понятие

«культура» ведущим концептом, раскрытие его сущности представляется нам первоочередным.

Культура в общепринятом понимании представляет собой качественный «уровень развития общества, творческих способностей человека, выраженный в способах организации жизнедеятельности, также созданных им материальных и духовных ценностей...» [Энциклоп. Словарь,- С. 668]. Термин «культура» произошел от латинского *colere*, что означает культивировать, возделывать почву и использовался в значении искусства земледелия. В XIII веке его стали применять к людям, отличающимся изяществом манер и начитанностью с целью усиления различия между аристократами и простолюдинами.

Проблемы развития культуры, как неотъемлемого компонента жизни людей исследуются наиболее интенсивно в области философии, социологии и культурологии. Этот термин широко используется в различных отраслях научного знания и имеет некоторые особенности в своем значении. В связи с этим рассмотрим сложившиеся ведущие подходы.

Философско-антропологический подход (А. Гелен, Ж. Маритен, Э. Тайлор и др.) обосновывает понимание культуры, как выражения человеческой природы, связывая с теорией происхождения человека.

Социологический подход сопоставляет культуру с человеком, природой, историей и социумом и отводит ей роль равную наследственной информации (А.И. Арнольдов, В.В. Давыдов, Н.С. Злобин, Э.С. Маркарян, В.М. Межуев и др.).

Аксиологический подход трактует культуру как совокупность созданных человеком материальных и духовных ценностей, определяет человека в ней как высшую ценность и цель развития общества (Ю.А. Гагин, П.С. Гуревич, М.С. Каган, Е.К. Павлова и др.). На уровне личности абстрактное содержание аксиологической категории культуры находит своё проявление в оценке и выборе, в надежде на осуществление тех ожиданий, которые даны человеку в системе его ценностных отношений и ориентации.

Человек, который интериоризировал человеческие ценности, перевел их во внутренний план, осознал их как личные ценности, руководствуется ими в жизни – и есть человек культурный.

Деятельностный подход к изучению культуры (Н.С. Злобин, В.М. Межуев, Э.С. Маркарян и др.) понимается как обобщенный способ человеческого существования, которое невозможно вне деятельности. Авторы утверждают, что каждому виду человеческой деятельности свойственен соответствующий аспект культуры. Каждое понятие содержит базовую часть общей культуры в сочетании со специфическими требованиями определенного вида деятельности, и они тесно взаимосвязаны. То есть, согласно деятельностной характеристике, основное назначение культуры – обеспечение успешной деятельности людей в различных сферах. По мнению Н.С. Злобина, В.М. Межуева и других, в русле деятельностного подхода понятие «культура» несет качественный показатель творческого отношения человека к деятельности. Культура здоровьесбережения, как компонент общей культуры личности, безусловно, обеспечит повышение качества ее деятельности.

Практика показывает, что именно образование вносит огромный вклад в развитие общей культуры, а, следовательно, и ее компонентов. В системе образования осуществляется усвоение знаний о человеке, его возможностях, формирование привычек следовать нормам и правилам культуры современного общества, компонентом которой является и культура здоровьесбережения (далее – КЗС). Однако быстрые темпы распространения вредных привычек среди молодежи, безразличное отношение к своей физической форме дает право сделать вывод, что эти меры должны быть усилены.

Резервом времени для формирования КЗС молодежи является свободное время. Оно не достаточно организовано и ориентировано на здоровьесбережение. В силу уровня образованности и воспитанности в современной молодежной среде наблюдается противостояние известным

порокам. Внимания требует растущее количество молодых людей, в поведении которых все чаще наблюдается принятие их в качестве своего образа жизни. Активизация внимания общества к организации жизнедеятельности молодежи практически не решаема вне педагогики.

Педагогика рассматривает проблему формирования КЗС на основе антропологического принципа, который обуславливает познание окружающего мира через познание человека, его систем отношений с обществом; изучение общественного сознания (норма, мораль, мировоззрение, политика) и сознания позиций личности.

Успешному формированию КЗС в существующей системе образования препятствуют абиологические тенденции в образе жизни современного человека. Они существенно обостряют главную проблему здоровья, состоящую в противоречии между возрастающими потребностями в хорошем здоровье и неблагоприятными сдвигами в его состоянии. Это зачастую связано с низкой гигиенической, валеологической и экологической культурой, а также с поведенческой пассивностью, которую можно объяснить двойственной природой человека: биологической и социальной. В образе жизни человека проявляется борьба между биологическим - желанием получить удовольствие и социальным – разумом, моралью. В зависимости от преобладания тех или иных тенденций человек организует свой индивидуальный образ жизни [45]. Проблема педагогики научить человека подходить к решению проблем, касающихся здоровья, с позиций разума и морали.

Проблема формирования КЗС у обучающихся общеобразовательных школ и военно-учебных заведений первой ступени входит в число важнейших вопросов подготовки подрастающего поколения к службе в Вооруженных силах. Интерес к ней определяется первостепенной важностью здоровья молодого человека, которое сегодня можно определить как критическое. При этом оно является базовым компонентом профессиональной компетентности специалиста, военного в особенности.



История развития человечества показывает, что проблемы сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни и проблемы образования и культуры подрастающего поколения тесно связаны между собой. Качественное образование, организованное воспитание, целенаправленная ориентация в системе сформируют личность высокого уровня культуры, КЗС в том числе, которая сможет полноценно и достойно решать в будущем свои профессиональные задачи. Ещё в середине XVIII века И.И. Бецкой пропагандировал передовые для того времени правила школьной гигиены и физического воспитания обучающихся в целях сохранения их здоровья. Он считал порочной систему обучения, в основе которой лежало правило «следовать издревле принятой методе ... без меры и без веса навьючивать ум воспитанников» [22]. Рациональное распределение времени, сочетание видов деятельности по мнению И.И. Бецкого приведет к формированию физического и морального здоровья.

В конце XIX - начале XX вв. появились многочисленные публикации, посвященные пропаганде образа жизни, способствующего сбережению и преумножению здоровья. Прогрессивные образовательные учреждения не остались в стороне от решения проблемы формирования КЗС и противостояния ЗР на основе исследований в области педагогики, психологии, социологии и медицины. Активно использовались рекомендации Э.А. Бронштейна, К.Ф. Гоппе-Зайлера, С. Ершова, П. Зиттлера, Т. Клеутсона, М.С. Лалаева, Л.И. Ляховского, И.И. Орлова и других. Авторами особо был выделен санитарно-гигиенический аспект решения проблемы здоровья школьников в целях достижения гармонии с собой и миром. В отечественной и переводной литературе раскрывались ориентиры на изучение собственного организма с позиций полезных и вредных на него воздействий окружающей среды и самого человека.

В 1905 году В.М. Бехтерев в работе «Личность и условия ее развития и здоровья» развивает мысль о зависимости здоровья детей от условий работы в школе. Ученый делает вывод, что «рациональное воспитание должно

развивать в ребенке тот бодрый дух, который столь необходим в борьбе с житейскими невзгодами» [45].

Исследователи В.И. Бывальневич, М.И. Покровская, В. Рахманов, А.А. Соловьева акцентировали внимание учителя на поиск путей формирования здоровых привычек у школьников, что должно содействовать их воспитанию в соответствии с принципами КЗС. И.П. Миллером в 1911 году разработана естественная система укрепления здоровья детей и предотвращения их заболеваний. Особое значение имеют работы П.Ф. Лесгафта о роли физического воспитания, способах его рациональной организации [45].

Новый этап развития науки в области сохранения здоровья приходится на 20-40 гг. прошлого столетия. Проблемы адаптации в условиях изменяющейся биосреды занимались В.Р. Эккорд (1922г.), Саркизо-Серазини (1925г.), М. Бронт (1930г.), И.Л. Баумгольц (1936г.), П.Г. Мезерницкий (1937г.) [45]. Авторами разрабатывались способы медико-педагогической реабилитации людей различных возрастов в условиях перегрузок и сделаны ценные выводы о значимости личной КЗС.

В работах философов В.С. Соловьева, В.В. Розанова, С.Л. Франка, В.В. Зеньковского, Н.А. Бердяева звучат рекомендации, направленные на соединение результатов исследований в области медицины и физиологии по здоровьесбережению с возможностями педагогики, которая обеспечивает их реализацию в реальном процессе обучения и воспитания молодежи.

Можно констатировать, что исследования зависимости процесса формирования КЗС школьников от уровня развитости их сознания и фактора воли проводятся уже столетие.

В большинстве публикаций середины XX века многие авторы, среди которых работы известных ученых физиологов и педагогов отмечалось перекладывание роли в формировании КЗС на систему семейного воспитания. Они подчеркивали значение здорового быта и необходимость создания условий для его развития. Такое разделение неправомерно: учебное заведение в равной степени ответственно за воспитание КЗС учащихся. В

нашем исследовании целесообразен учет этих рекомендаций в организации здорового быта в кадетских корпусах и лицеях.

В многочисленных исследованиях того периода делалась попытка привлечь внимание работников просвещения к вопросу о необходимости создания оздоровительной атмосферы в школах и других воспитательно-образовательных учреждениях (М.В. Антропова, С.В. Волков, В.К. Шурухина и др.). Однако в этих публикациях не были обозначены параметры гигиенически организованного учебного процесса, не разработан научно-обоснованный здоровьесберегающий режим дня школьников, не показаны конкретные пути повышения уровня санитарно-гигиенической культуры учащихся в школе и дома, без чего невозможно создать предпосылки к формированию целостной КЗС у детей.

В конце 60-х - начале 70-х годов XX века появляются первые работы по охране здоровья школьников (С. Громбах, А.Г. Хрипкова, Д.А. Фарбер и др.). Своим содержанием они охватывали сразу несколько направлений с конкретными предложениями форм реализации. На основе результатов этих исследований развивается сеть учреждений и центров, предназначенных для санитарно-гигиенического воспитания и разноаспектных оздоровительных мероприятий учащейся молодежи.

70-е и 80-е годы характеризуются быстрым ростом числа педагогических исследований по вопросам гигиены и охраны здоровья школьников в системе физического воспитания в учебном заведении (М.Л. Виленский, М.Е. Кравцова, Н.В. Соколов, Д.Д. Шарипова и др.).

В конце 80-х и в 90-е годы меняются количественные и качественные параметры педагогических исследований, посвященных здоровью и вопросам организации здорового образа жизни детей и учащейся молодежи в учебно-воспитательном процессе институтов образования. Именно тревожные тенденции в жизни молодежи вызвали усиление внимания к активизации отдельных направлений, способствующих здоровьесбережению. Детально разрабатываются и освещаются вопросы полового воспитания

подростков в исследованиях В.Е. Кагана, А.Т. Никитина, Ф. Роштер, Е.И. Кульченко и др. Среди них множество работ, посвященных антиалкогольной и антинаркотической пропаганде в среде подростков и молодежи. Авторами разрабатываются механизмы профилактики и раннего выявления заболеваний, связанных с употреблением спиртных напитков, наркотических средств, с табакокурением.

В исследованиях И.Ю. Глиняновой, Д.В. Колесовой, Г.К. Зайцева, М.Г. Колесниковой и других апробируются социальные и педагогические меры, направленные на выявление и преодоление пагубных привычек и связанных с ними физиологических и психических отклонений и расстройств у детей и юношества. Каждое направление исследования проблемы является аспектом формирования КЗС и способствует профилактике ЗР.

Проблемам сохранения психического здоровья учащихся, разработке методов коррекции психофизиологических отклонений, профилактике вредных привычек и другим вопросам сохранения здоровья подрастающего поколения посвящены труды В.Ф. Матвеева, В.Г. Запорожченко, Г.Г. Мусалова и других.

Работы М.М. Безруких, А.А. Болотникова, Э.М. Вайнера, Д.Ю. Волкова, Г.К. Зайцева, С.Г. Добротворской, В.И. Ковалько, Л.Г. Татарниковой и других, посвященные формированию психофизиологической защиты организма и индивидуальным программам тренировок, направленных на раскрытие резервных возможностей человека и саморегуляцию, представляют интерес с позиций нашего исследования.

Анализ научной литературы по проблеме формирования КЗС позволил проследить процесс поиска соотношения природы и общества в целях предотвращения деградации человека как элемента биосферы. Большинство авторов подчеркивается, что процесс формирования КЗС имеет в своей основе субъективный фактор – нравственную установку личности на здоровье, осознание здоровья, а значит и жизни, как неотъемлемого компонента системы личных ценностей. В противном случае адаптация

личности в профессии будет существенно затруднена, что ярко выражено в современном социуме. Слова американского философа и психолога Э. Фромма: «Душевное здоровье, как и здоровье физическое, является не такой целью, к которой человека нужно подталкивать извне, а целью, побудительный стимул к которой заключен в самом человеке» [45] призывают педагогическую науку к поиску путей формирования потребности, мотивов, нравственных установок молодежи на здоровьесбережение и создание целенаправленной системы мер.

В 80-90 годах XX века в отдельных школах в систему образования был введен валеологический компонент. Центральным звеном в системе здоровьесберегающего образования является формирование валеологической грамотности учащихся, формируемой на уроках валеологии, физической культуры и ОБЖ, биологии и психологии. На данных уроках обучающиеся должны получать знания о физическом, психическом, духовном здоровье, о строении человеческого тела, осваивать необходимые навыки по уходу за своим телом, управления физическим состоянием и психикой, получать навыки самоконтроля и прогнозирования своего состояния, овладеть приемами защиты и правилами поведения в различных чрезвычайных ситуациях. Содержание материала включает часть компонентов КЗС личности. Его изучение, бесспорно, положительно сказалось на уровне морального и физического здоровья молодежи.

По мнению В.П. Петленко, в учебно-воспитательном процессе должны разрабатываться и реализовываться методы сохранения, приобретения и умножения здоровья, интегрируя при этом две доктрины:

- западная – рационалистическая, опирающаяся на сократовский тезис: «человек, познай самого себя»;

- восточная – эмпатийная, основанная на конфуцианском тезисе «человек, сотвори себя сам» [...].

Задача педагога – помочь каждому обучающемуся познать возможности своего здоровья и пути их преумножения.

Таким образом, проблема формирования культуры здоровьесбережения является одной из задач системы образования. При наличии знаний о способах здоровьесбережения, каждая личность будет совершенствовать резервные возможности организма самостоятельно. Это позволит обеспечивать успешное выполнение социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

## **1.2. Особенности образовательного процесса в кадетском корпусе в контексте культуры здоровьесбережения**

Изменения социальной ситуации в стране подчеркивают значимость организации особого здоровьесберегающего образовательного пространства для молодых людей. Этому требованию наиболее полно отвечает активно возрождающаяся система довузовского военного образования юношей – кадетские корпуса.

В целях успешного воспитания будущих военных рассмотрим исторически сложившиеся особенности организации жизнедеятельности обучающихся в кадетских корпусах России. Именно они формировали надежду и опору Российской Армии в течение 200 лет. Поэтому важен анализ и учет традиций и ценного опыта истории кадетских корпусов, сложившихся на базе элементов русской культуры, которые, к сожалению, практически утрачены. Неслучайно, обращаясь к воспитанникам современных кадетских корпусов, президент Фонда содействия кадетским корпусам имени Алексея Йордана, Борис Йордан сказал: «Только зная историю кадетских корпусов, можно стать настоящим кадетом, которому дороги лучшие российские традиции, честь родного погона, история нашей страны». Взгляд в прошлое позволит извлечь положительный опыт уроков прошлого, все ценное, что поможет изменить ситуацию с подготовкой физически и морально здорового защитника Отечества сегодня.

Экскурс в историю в различных целях проводился как педагогами прошлого, так и современниками [26,32,42,45,47,53,61,66 и др.]. Он показывает, что каждый период развития Российского общества своеобразно обеспечивал решение задачи формирования КЗС юношей допризывного возраста задолго до зарождения системы кадетского образования. Элементарные правила гигиены, способствующие сохранению здоровья, встречаются уже в древних рукописях X-XI веков. Так, в книге «Поучение Владимира Мономаха детям» (1096г.) говорится о необходимости закаливания и дневного сна для развивающегося организма, что будет благотворно сказываться на работоспособности. Наставления к рационализации жизни и обучения широко представлены в таких памятниках литературы как «Гражданство обычаев детских» Епифания Славинецкого, «Регламент или устав духовная коллегия» Феофана Прокоповича (XVII в.).

Благодаря деятельности Петра I стала складываться система специализированной подготовки офицерских кадров, включающая разносторонние аспекты гуманитаризации – применение системы стимулов учения, поднятие престижа военной профессии и интереса к ней, воспитание нравственных качеств и физического здоровья. При создании кадетских корпусов эти положения послужили основой. Петр I считал, что успех в бою гарантирован лишь грамотным, физически крепким, всесторонне подготовленным офицерам [16]. Целенаправленная подготовка военных России в кадетских корпусах, как первой ступени профессионального обучения берет свое начало в 1731 году. Обучались в подобных учебных заведениях дети привилегированных слоев общества. С 1731 по 1922 гг. первая ступень подготовки будущих военных кадров осуществлялась в средних заведениях закрытого типа – кадетских корпусах. В общей сложности за этот период в России существовало около пятидесяти кадетских корпусов. За пределами России, после революции 1917 года в разное время функционировало до пяти русских кадетских корпусов.

Кадетские корпуса – одно из самых значительных явлений в истории военно-учебных заведений России. Кадетами (франц. младший, несовершеннолетний) назывались в дореволюционной Франции молодые дворяне, определявшиеся на военную службу, малолетние дети знатных фамилий до производства их в первый офицерский чин. Французские «кадеты», собранные в специальные школы, и стали прототипами будущих кадетских корпусов в Пруссии и России.

1-й Петербургский кадетский корпус был основан в 1731 году по проекту Б.К. Миниха – президента Военной коллегии в период царствование Анны Иоанновны – под именем шляхетского кадетского корпуса. С 1743 г. он назывался сухопутный шляхетский кадетский корпус, а в 1749 г. был переименован в морской кадетский корпус [19,53]. Учебное заведение было создано по образцу прусского кадетского корпуса Фридриха I. Его подробный и строгий план об учреждении стал основой при создании учебных заведений этого типа. Аналогичные кадетские корпуса открывались и успешно работали в других городах.

То, что кадетские корпуса являлись образовательными учреждениями закрытого типа, позволяло создавать условия жизнедеятельности обучающихся означенные системами режимов, подлежащих неукоснительному выполнению. Кадетские корпуса отличались усиленным акцентом на преподавание военных и спортивных учебных дисциплин и поддержание режима военной жизни.

Научно-педагогический интерес к проблемам кадетского образования периодически возникал в зарубежной и отечественной педагогике. Организации социально-бытовых условий жизни офицеров и кадетов в дореволюционной России, особенностям воспитательного процесса, содержания образования в кадетском корпусе уделялось внимание в трудах И.А. Гелиновского, В.К. Герштейнцвейга, Н.А. Зотова, В.Г. Кульчинского, Н.П. Ломана, В.П. Рысева, Н.Г. Сарминского и других. Особое внимание исследователи уделяли анализу и поиску путей совершенствования



сложившегося содержания образования, направленного на приобщение кадетов к изучению прошлой и настоящей культуры своего народа, формирование у них гордости за Отечество, готовности верно ему служить. Авторами подчеркивалась роль интеллектуального, музыкального, патриотического и физического воспитания будущих военных.

Образование в кадетских корпусах по достоинству ценилось очень высоко. Кадетов отличало особое поведение в обществе, отношение к делу и внешность, строгая выправка, дисциплина, крепкое физическое и моральное здоровье. Государство проявляло заботу и о будущем кадетов. По закону 1747 и 1757 годов выпускникам присваивался 14 класс, что соответствовало званию прапорщика. Табель о рангах предусматривал для выпускников пожизненный дворянский чин.

В воспитательном и учебном процессе к спортивным и закаливающим мероприятиям относились серьезно и системно. В середине девятнадцатого века в кадетских корпусах в целом действовал следующий распорядок дня, ориентированный на заботу о здоровье кадет:

6.00-7.00 – подъем, умывание, чистка обуви и одежды, молебен, зав-трак;

7.00-8.00 – приготовление уроков;

8.00-11.00 – два урока, между которыми прогулка (30 минут) на чистом воздухе, несмотря ни на какую погоду, до  $-10^{\circ}$  мороза без шинелей;

11.00-12.00 – фронтовые (строевые занятия);

12.00-13.00 – гимнастика, фехтование, танцы, пение;

13.00-13.30 – прогулка на свежем воздухе;

13.00-14.00 – обед (из трех блюд);

14.00-15.00 – отдых;

15.00-18.00 – два урока, между которыми прогулка;

18.00-18.30 – активный отдых;

18.30-20.00 – приготовление уроков;

20.00-21.00 – ужин, поверка, молитва;

21.00-21.30 – умывание, отбой.

Организация жизнедеятельности юношей была строго регламентирована. Воспитанники кадетских корпусов находились на полном государственном довольствии, носили военный мундир, что являлось наглядным выражением их принадлежности к государственной службе. В зависимости от принадлежности к роду войск, мундир кадетов отличался цветом оклада. По старшинству кадетов отмечали знаками отличия. Целевая установка на воспитание морально и физически здорового защитника всегда оставалась приоритетной.

В учебных заведениях типа кадетский корпус существовал строжайший порядок во всем, которому неукоснительно следовали все участники учебно-воспитательного процесса. Так, в извлечениях из плана об учреждении Сухопутного шляхетского кадетского корпуса [174], в каждом из которых содержится требование или положение о порядке:

1. В корпус кадетами записывать российских дворян и таких, которым Табелю о рангах дворянство дается, а если кто из иностранных дворян пожелает, то таких записывать с обязательством вечного российского подданства.

2. Пищей кадеты довольствуются за общим столом, и на каждого полагается по гривне в день, что составляет 36 рублей в год, а на всех воспитанников – 9792 рубля. Эта сумма полагается на все, что касается до стола кадетов с капралами и вручается под отчет гофмейстеру, которому надлежит прилежно наблюдать, чтобы кадеты довольны были пищей.

3. Каждый определенный в корпус кадет обмундировывается и под руководством унтер-офицера обучается экзерциции через две недели после зачисления встрой.

4. Кадетов должны обучать французскому и немецкому языкам, истории, географии, механике, гидравлике, архитектуре, химии, экспериментальной физике, натуральной истории, военной экзерциции, танцам, фехтованию, верховой езде, арифметике, алгебре, геометрии,

артиллерии и фортификации, рисованию и другим предметам по необходимости и обстоятельствам.

5. В корпусе полагается иметь до одного полковника и одного майора, двух полковников и двух подполковников, которые будут числиться в кадетском корпусе штаб-офицерами, которых воспитанники почитать станут и в непристойностях опасаться. Директором должен быть определен человек, знания военного, дела которого были бы сопряжены с достоинствами его особы, служили примером подчиненным [101].

Анализ правил приводит к выводу, что в кадетских учебных заведениях большое внимание уделялось организации жизни и деятельности, подчиненной строгому режиму, здоровому питанию, что способствовало формированию крепкого и выносливого организма. Перечень дисциплин для изучения позволяет сделать вывод о всестороннем развитии кадетов и высоком уровне образованности и воспитанности. Следует отметить, физическая подготовка не выделялась в отдельную дисциплину, а здоровье поддерживалось в необходимой форме средствами интенсивного преподавания дисциплин, связанных с движением, и непосредственно образом жизни кадетов.

Выпускник Киевского кадетского корпуса, русский военный дипломат генерал А.А. Игнатъев, четко выразил задачу данных военно-учебных заведений: «Замысел был таков: удалив дворянских детей от разлагающей сибаритской семейной среды и заперев их в специальную военную казарму, готовить с малых лет к перенесению трудов и лишений военного времени, воспитывать, прежде всего, чувство преданности престолу и, таким образом, создать из высшего сословия первоклассные офицерские кадры» [26].

Среди дисциплин, влияющих на развитие культурного кругозора, духовное обогащение личности, многие из них имели непосредственное отношение к физической культуре: танцы, фехтование, верховая езда, подвижные игры и другие. Физическая подготовка пронизывала весь образ

жизни кадетов. У воспитанников отрабатывалась легкая, стройная походка, постановка головы в процессе занятий. Распорядком дня и расписанием были предусмотрены занятия физическими упражнениями и закаливанием организма. Следует отметить, что традиционно, всей жизнедеятельности кадетов сопутствовали пение и музыка, способствовавшие наиболее качественной строевой подготовке. Танцевальная подготовка имела большое значение. Занятия танцами приучали держать правильную осанку, устраняли некоторые физические недостатки, приучали к точности и четкости выполнения движений в определенной последовательности, формировали вежливость, доброжелательность, вырабатывали манеру держать себя в обществе. В результате отличить кадета по его внешним проявлениям не представляло труда. Все движения будущих офицеров были правильными, красивыми и развивали в них самих и окружающих эстетическое чувство.

Составными частями содержания воинского воспитания являлись нравственное, умственное, религиозное, патриотическое, эстетическое воспитание, система мер, по организации которых основывалась на естественном ходе жизни в труде и спорте. Основными средствами воспитания будущих офицеров выступали: учебный процесс и организация всей жизнедеятельности воспитанников в соответствии с принятыми нормами поведения. Они были дифференцированы в зависимости от возраста воспитанников. Результаты фиксировались в специальных аттестационных тетрадях, которые позволяли индивидуализировать воспитание [61].

Главное управление военно-учебных заведений определило особенности реализации задач воспитания в кадетских корпусах следующим образом: оно должно осуществляться планомерно, с учетом возраста и развития воспитанников. Нельзя от них требовать того, что в силу своего возраста они выполнить еще не могут. Каждая новая моральная и физическая норма должна вытекать из предыдущего их опыта. Установленные нормы должны быть осознаны кадетами и приведены в строгое согласие с действиями на их основе. Для этого воспитанники должны располагать

требуемыми знаниями и умениями, применяемыми в соответствии с физическим состоянием организма. Система совершенствования врожденных свойств должна вести к сохранению здоровья и формированию силы и крепости [66].

В 40-е годы XX века потребность в довузовской подготовке военных возросла. Форма корпуса сохранена, но была переименована в суворовское училище. Суворовские военные училища начали функционировать с 1943 года. В них принимались мальчики 10-летнего возраста, окончившие 3 класса начальной школы, на срок обучения 7 лет. В 1943 году было создано девять училищ, в 1944 – шесть. С нагрузками учебного заведения позволяло справляться хорошее здоровье, поэтому самой распространенной причиной отчисления была недостаточность физического развития.

В середине 50-х годов XX века сеть суворовских училищ расширилась. В 1955 году в стране действовало 17 суворовских военных училищ. Они пополнялись, в первую очередь, сыновьями погибших фронтовиков. Дополнительно они стали комплектоваться здоровыми, наиболее способными для военной службы мальчиками, окончившими 4 класса. Срок обучения оставался 7 лет. С 1963 года в училища принимались крепкие юноши 15-16 лет, окончившие 8 классов. Срок обучения составлял 3 года. В 1969 году суворовские училища переводятся на двухлетний срок обучения, а с 1992 года осуществлен обратный переход к трехлетнему обучению.

Анализ учебных программ и организации жизнедеятельности допризывной молодежи в современной системе образования показывает, что на всех ее уровнях ярко выделяется невнимание к проблеме сохранения и преумножения природного ресурса морального и физического здоровья юношей. Наблюдается недостаточная активизация и модернизация педагогического процесса повышения уровня культуры здоровьесбережения. Это во многом объясняет трудности планового призыва в армию и готовности офицеров к успешной службе. Как следствие, наблюдается

ослабление тесно связанного с ним аспекта гражданского и нравственного воспитания в профильных учебных заведениях.

Активизация внимания к процессу формирования культуры здоровьесбережения учащихся особенно важна на первой ступени подготовки будущих военных. Полученная база позволит выпускникам суворовских училищ, военных лицеев, кадетских корпусов и классов без излишнего напряжения преодолевать трудности службы и стать будущим стержнем офицерского со-става армии, достойными защитниками Отечества.

На основе учета опыта истории и потребностей современности в середине XX века сложилось представление об элитном начальном военном образовании в образовательных учреждениях закрытого типа. Суворовские военные училища, кадетские корпуса и военные лицеи являются средними специализированными учебными заведениями с военно-профессиональной направленностью обучения и воспитания. По статусу они – начальное звено в непрерывной системе военного образования. Их назначение – ранняя профессиональная ориентация будущих офицеров. Они призваны подготовить суворовцев и кадет к поступлению в военно-учебные заведения Вооруженных Сил и к последующей военной службе в офицерском звании.

Обучение в суворовских училищах и кадетских корпусах ведется по школьной программе. Однако учебно-воспитательный процесс имеет ряд особенностей, отличающих его от учебно-воспитательного процесса общеобразовательных школ. Учебно-воспитательный процесс в довузовских военно-учебных заведениях представляет собой систему целеустремленной, планомерно осуществляемой деятельности офицеров и преподавателей, по обучению, воспитанию, развитию и психологической подготовке суворовцев и кадет к дальнейшей службе в практике повседневной жизни и деятельности.

Однако в 60-80 годы XX века политика в области образования была направлена на сокращение кадетских корпусов. Подготовка юношей к защите Отечества проходила в средней общеобразовательной школе в рамках

дисциплин «Начальная военная подготовка» и «Физическая культура». В отдельных школах организовывались кадетские классы. При сохранении цели, задач и некоторых элементов военной подготовки, качество заметно снизилось именно по показателям здоровья. Юношей физически готовых служить в армии становилось все меньше.

Современные реалии таковы, что система довузовской подготовки юношей в условиях кадетских корпусов возродилась, но добиться столь высокого результата подготовки кадет не представляется возможным. Множество причин тому виной, но одна из них очевидна: во многом забыты уроки истории, утрачены славные традиции. Сегодня наблюдается использование прошлого опыта Российского кадетского образования далеко не в желаемом объеме. Об этом ярко свидетельствует качество подготовки юношей к службе. Ведутся многоаспектные исследования и разработки различных технологий, направленных на совершенствование подготовки военных, но на наш взгляд сегодняшнее поколение юношей допризывного возраста физически не в состоянии их освоить.

Научное обоснование значимости кадетских корпусов повлекло новый всплеск интереса к учебным заведениям данного типа. В 90-е годы XX века в связи с осознанием на государственном уровне, что дальнейшее развитие и совершенствование армии существенным образом зависит от системы подготовки юношей, берет начало новая жизнь кадетских корпусов. Возрождение кадетского образования в России началось в 1994 году, когда был открыт Донской Императорский Александра III кадетский корпус. В Красноярске открытие кадетского корпуса состоялось по инициативе Губернатора Красноярского края Александра Ивановича Лебеда в 1998 году. В 2002 году Постановлением Совета администрации Красноярского края Красноярскому кадетскому корпусу присвоено имя А.И. Лебеда.

Правительство Российской Федерации во исполнение распоряжения Президента утвердило 15 ноября 1997 года новое положение о кадетской школе (кадетской школе-интернате), в котором, прежде всего, были четко

сформулированы ее цели: интеллектуальное, физическое и нравственное развитие обучающихся, их адаптация к жизни в обществе, создание основы для подготовки несовершеннолетних граждан к служению Отечеству на гражданском и военном поприще. Таким образом, в отличие от суворовских и нахимовских училищ, где основным была подготовка воспитанников как будущих офицеров Вооруженных сил страны, и поэтому усилено внимание на формировании готовности служить России, цели новых учебных заведений были заметно расширены, акцент ставился на воспитание, прежде всего, человека и гражданина.

### **1.3. Сущность, структура, критерии и уровни сформированности культуры здоровьесбережения обучающихся в условиях кадетского корпуса**

Любая квалифицированная деятельность требует высокого умственного и физического напряжения. Поэтому обществу во все времена требуются не только высокообразованные, но и сильные физически и морально люди. Это означает, что социальный заказ на формирование личности высокого уровня КЗС никогда не потеряет актуальности. Поэтому основополагающая идея образования заключается в обеспечении постоянного развития человека, развития личности в период ее физического и социально-психологического созревания, расцвета и стабилизации жизненных сил и способностей.

Уровень сформированности личной КЗС Ю.П. Лисицин ставит в зависимость от четырех факторов:

- экономический – уровень жизни;
- социологический – качество жизни;
- социально-экономический – уклад жизни;
- социально-психологический – стиль жизни.

Перечисленные факторы являются объективными по отношению к личности и, безусловно, влияют на уровень КЗС. Рассмотрение проблемы с



позиций нашего исследования требует введения фактора педагогического, обеспечивающего на базе указанных факторов возможность организовать процесс формирования компонентов КЗС и среду, в которой поведение личности возможно только в соответствии с личностными мотивами и уровнем КЗС. Здоровье людей в очень большой степени зависит от стиля и уклада жизни, которые в определенной степени обусловлены историческими традициями нормами и правилами, закрепленными в сознании людей с помощью длительного процесса формирования КЗС. Педагогический фактор обеспечит приобретение субъективной значимости факторов объективных и приведет к их совершенствованию.

Каждая личность имеет индивидуальные возможности формирования КЗС. Учитывая многомерность здоровья, обусловленную различными системами, участвующими в поддержании его конкретного состояния и уровня, выбор пути его сохранения индивидуален и зависит от волевых качеств личности. Процесс формирования КЗС должен в полной мере учитывать это положение.

Отношение к здоровью личности как к целостному состоянию организма делает реальной проблему его прогнозирования в системе тесного содружества педагогики, психологии, физиологии и медицины. Большое значение имеет своевременное выявление ухудшений общего состояния здоровья на основе педагогического наблюдения. Тревожными сигналами являются снижение общей активности, успехов в учебе, работоспособности, потеря интересов, ухудшение аппетита, расстройство сна и т.д. Это и есть показатель низкой КЗС учащегося, который нуждается пока в педагогической помощи. Важно вовремя заметить и провести упреждающие, профилактические и корректирующие защитные мероприятия, которые могут предотвратить заболевание.

На основании концепции индивидуального здоровья в настоящее время разработан ряд комплексных методов его оценки, разработаны карты обследования (паспорта здоровья), включающие несколько блоков, созданы

алгоритмы комплексной автоматизированной оценки здоровья для различных возрастных групп [81,83]. Однако они по-прежнему остаются на уровне исследований и очень ограниченно используются в практике.

Таким образом, уровень сформированности КЗС каждого конкретного человека можно определить по характеристике его психолого-педагогических отношений к исследуемому феномену:

- степень сформированности установки на здоровый образ жизни;
- наличие знаний о здоровье и способах его сохранения;
- степень усвоения практических умений и навыков, связанных с поддержанием и укреплением здоровья;
- умение самостоятельно построить индивидуальную траекторию здоровья и личную программу здоровьесбережения.

Умение самостоятельно строить программу развития своего здоровья обеспечивает адаптацию личности к социально-экономическим условиям жизни, позволяет прогнозировать эффективность и успешность деятельности, повышать активность исполнения бытовых обязанностей, проявлять разнообразные социальные и личностные интересы. Данные характеристики свидетельствуют о высоком уровне сформированности КЗС.

К высокому уровню КЗС приводят следующие факторы:

- оптимальный двигательный режим;
- целенаправленная физическая подготовка;
- рациональное питание и режим;
- психофизиологическая регуляция;
- тренировка иммунитета и закаливание;
- отсутствие вредных привычек и валеологическое образование.

Данные параметры рассматриваются в комплексе показателей культуры здоровьесбережения.

В рамках валео-педагогического подхода (Н.П. Абаскалова, Ю.К. Бахтин, Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, В.П. Казначеев и другие) сделан вывод о том, что система школьного валеологического образования включает четыре

подсистемы: формирование валеологической грамотности (мы понимаем, как ориентацию содержания учебных дисциплин); валеологический подход к учебному процессу (мы понимаем, как подбор специфических организационных форм и методов); оздоровительная работа в учебное и внеучебное время (мы понимаем, как подбор специфических организационных форм и методов); система внутри школьного валеологического управления (мы понимаем как слаженную деятельность специально ориентированного, высоко-квалифицированного педагогического коллектива).

Данные подсистемы в нашей трактовке занимают значимое положение в организации процесса формирования КЗС юношей в кадетском корпусе

На основе анализа различных подходов и аспектов исследования проблемы формирования здоровья юношества, нами сделан вывод о том, что структура КЗС складывается из четырех основных взаимосвязанных компонентов:

- мотивационный – формирование мотивации КЗС;
- когнитивный – специальные знания о нормах КЗС;
- действенный – организация жизнедеятельности на основе норм КЗС;
- творчески-координирующий – ориентация в неординарных ситуациях самостоятельно.

Следует отметить, что ведущими являются мотивационный и когнитивный компоненты. От того насколько глубоки убеждения учащихся в необходимости здоровьесбережения, специальные знания и осведомленность о возможных проблемах со здоровьем зависит возможность формирования действенного и творчески-координирующего компонентов.

Структурные компоненты КЗС в сочетании с этапами процесса их формирования могут быть представлены в следующей последовательности:

**Цель → мотив → ЗУНы → деятельность → самоконтроль**

Компоненты КЗС представлены по степени роста ее уровня в логической последовательности, характеризующей процесс формирования данного феномена. Они принимаются нами в качестве основы формулирования критериев, показателей и уровней её сформированности на различных этапах процесса.

Любая деятельность, лишенная цели обречена на неудачу. Так и формирование КЗС требует четкой целевой установки в двустороннем порядке: педагог – обучаемый. Цель ставится по потребности личности. Удовлетворение потребности требует напряжения разума, необходимого для предвидения развития событий и их последствий (Е. Лоулер, А. Маслоу). Целевые установки на сохранение здоровья, перерастающие в потребность, могут основываться на инстинкте самосохранения, а также на зарождающихся мотивах, порожденных стремлением к успеху. *Мы не считаем необходимым выделение целевого компонента отдельно, и рассматриваем его в рамках мотивационного.*

Для раскрытия сущности мотивационного компонента необходимо проанализировать понятие «мотив». А.Н. Леонтьев, А.В. Петровский, Л.С. Рубинштейн определяют его как возникновение побуждения к деятельности в объективных условиях, выражающееся в потребности личности. По мнению А. Маслоу, среди выделенных им потребностей важное место занимает потребность личности в здоровье. Более или менее осознанное побуждение порождает потребность, которая перерастает в мотив по мере приближения к осознанию необходимости действовать в нужном направлении. Личность в деятельности оценивает ситуацию, анализирует свои побуждения, ставит цель, порождает потребность, мотивирует действия, выбирает методы и достигает желаемого результата.

**Мотивационный компонент КЗС** включает многоплановые мотивы. Так, непосредственно-побуждающие мотивы, основанные на эмоциях: страх, угроза, радость перспективы, восторг победы и пр. Данная группа мотивов играет существенную роль в необходимости формирования личной КЗС, как

своеобразный стимул. Группа мотивов перспективно-побуждающих, связанная с осознанием социального, мировоззренческого значения личной КЗС, с чувством долга и ответственности перед окружающими – не менее значима для формирования КЗС, как осознание значимости личной и общественной. Интеллектуально-побуждающие мотивы играют роль в овладении новыми знаниями и технологиями КЗС, повышении общего уровня культуры, как овладение личной компетентностью в целях дальнейшего профессионального становления [136].

**Когнитивный (знаниевый) компонент** структуры КЗС означает обогащение обучающихся комплексом специальных знаний о здоровье и КЗС. Т.И. Шамова определяет знание, как результат духовной и практической деятельности людей, выраженный в системе фактов, понятий, законов, теорий [198]. Функция знания заключается в формулировании своих представлений об окружающей действительности и личной интерпретации событий и явлений.

Будучи интегративным, когнитивный компонент КЗС включает огромный объем разносторонних знаний о показателях здоровья, способах его сбережения, защиты от внешних воздействий и влияний. Блок знаний синтезирует информацию из области анатомии, физиологии, гигиены, культуры питания, физической культуры и многих других, распределенных по учебным предметам. В процессе формирования КЗС знания постепенно включаются в деятельность в качестве умений и навыков, выполняют управляющую функцию.

Содержание КЗС включает системы общепринятых знаний, используемых в различных жизненных ситуациях. Это знания предупредительного характера – соблюдение дистанций, временные интервалы, чтение знаков предупреждения (на сигаретной пачке, например). Знания о физическом, химическом и биологическом воздействии различных веществ на организм человека и его последствиях извлекаются из многих источников, часто – недостоверных. Знания о способах здоровьесбережения в

условиях окружающей среды, богатой соблазнами помогут избрать безопасный путь жизнедеятельности, правильно разобраться в сомнительной ситуации.

Такое количество разноплановых знаний, составляющих когнитивный компонент КЗС, является сегодня обязательным для сохранения своего здоровья и реализации его в русле успешной деятельности. Однако прежде чем полученные в результате этих занятий знания смогут быть реализованы, они должны пройти путь тренингов и упражнений в определенной системе, в результате чего они приобретут действенность.

Действенный компонент структуры КЗС своим названием показывает взаимосвязанную деятельность обучающихся и педагогов, направленную на применение знаний на практике, при ярко выраженном руководстве и контроле со стороны педагогов. Личность формируется в деятельности. Деятельность является источником обогащения личного опыта, социальных от-ношений и поведения в обществе. Деятельность состоит из совокупности последовательных операций, в основе действий находится система знаний. Отдельные из них могут осуществляться на уровне умения, то есть пооперационно при максимальной активности сознания. Твердые знания и многократные упражнения в действии приводят к осуществлению его на уровне навыка, то есть автоматически.

В ходе реализации технологии здоровьесбережения педагог обеспечивает информацией, индивидуально дозирует упражнения, помогает обучаемым переводить усвоенные знания в умения (действия на уровне активного сознания) и навыки (действия автоматические). Конечный результат – четкое следование нормам КЗС в стандартных ситуациях учебного процесса и жизнедеятельности в корпусе, в общении с товарищами по учебе – представляет собой решение разнообразных задач организации своей жизнедеятельности на основе соответствующего блока ЗУН.

*Аналитические задачи* представляют собой реализацию умения осуществлять рефлексивный анализ собственной деятельности, окружающих

людей, общества в целом, возникающих ситуаций – угроз здоровью, выявление причин, природы негативного фактора, механизма его воздействия на человека, рациональных действий по предотвращению его влияния. Аналитические задачи решаются комплексно и оперативно.

*Действенные задачи* заключаются в поиске пути выхода из ситуации, опасной для здоровья, средств минимизации риска, выборе и применении наиболее оптимального их сочетания, формировании умений комплексно решать задачи здоровьесбережения, применение инноваций в целях профилактики попадания в ситуации, чреватые негативными последствиями для личного здоровья и здоровья окружающих.

*Корректирующие задачи* заключаются в адаптации целей личных к потребностям общества, в признании безусловного приоритета целей здоровьесбережения в учебной деятельности и вне ее.

*Ценностно-ориентирующие задачи* решаются в ситуации нравственного выбора при определении здоровьесберегающего поведения, на основе гражданского самосознания, готовности поступиться сиюминутными интересами, ограничить личную свободу ради благополучия окружающих и будущих поколений.

Решение системы данных задач возможно максимально творческим отношением личности к деятельности. В процессе решения задач органично соединяются алгоритмическая (нормы, правила и пр.) и творческая деятельность.

В исследовании И.Н. Немковой показано, что личность с более высоким уровнем интеллектуальной активности наиболее адекватно действует в неординарных ситуациях. Уровень интеллектуальной активности коррелирует с уровнем творческой мотивации деятельности. На наш взгляд данное положение подчеркивает необходимость усиления внутренней мотивации формирования компонентов личной КЗС. В этом случае возможность проявления творческой активности переходит в готовность личности осуществлять деятельность на ее основе.

Следует подчеркнуть особую значимость цели формирования творчески-координирующего компонента КЗС личности, направленной на раскрытие индивидуальных творческих возможностей и способов их реализации в жизнедеятельности.

Личность формируется под влиянием общественного окружения. Каждая личность имеет свой порог восприимчивости как к позитивным, так и негативным влияниям, при этом степень его она определяет сама в зависимости от уровня развития креативности. Креативность личности обуславливает усвоение и проявление КЗС в процессе ее формирования и в жизнедеятельности.

Креативность, как устойчивая особенность личности, обеспечивает возможность проявления социально значимой активности. Процесс личностного присвоения ЗУН здоровьесбережения и технология их реализации происходит именно на творческом уровне, так как личность корректирует их в зависимости от своих физических возможностей, уровня нравственной воспитанности, усвоения норм морали и этики. Таким образом, креативностью пронизаны действенные компоненты КЗС.

Творчески-координирующий компонент предполагает самоконтроль, самостоятельную ориентацию учащихся в неординарных условиях, организацию своей жизнедеятельности на основе строго соблюдения норм и требований КЗС на исключительно сознательном уровне. Конечный результат – способность верно ориентироваться и принимать решения в неординарных ситуациях на основе личной программы здоровьесбережения в различных ситуациях жизни и деятельности.

В практике учебно-воспитательного процесса названные компоненты КЗС формируются в единстве, системно и комплексно. В процессе жизнедеятельности КЗС носит функциональный характер, пронизывая и объединяя компоненты. Отдельные оздоровительные методы и процедуры не дают желательного и стабильного улучшения здоровья, так как не затрагивают целостную психосоматическую структуру человека. Они не



связаны системой функций целостной КЗС. Еще Сократ говорил, что «тело не более отдельно и независимо от души» [5].

На основе проведенного анализа, мы определяем *культуру здоровьесбережения как интегративное, динамическое многоуровневое образование, представленное совокупностью структурно и функционально взаимосвязанных и взаимообусловленных компонентов, определяющих возможности личного здоровьесбережения в общественно значимых целях.*

В исследовании КЗС нами принимается критерий в качестве признака, на основании которого прослеживаются изменения, происходящие в процессе формирования данного аспекта культуры и их оценка. Критерии включают в себя ряд качественных признаков – показателей, позволяющих делать выводы о степени выраженности критерия и его качественном и количественном изменении.

С учетом требований к обоснованию критериев и выделенных нами структурных компонентов, мы считаем правомерной следующую систему критериев сформированности КЗС:

- мотивированная потребность личности в здоровьесбережении;
- теоретическая подготовленность к сбережению здоровья;
- действенная подготовленность к сбережению здоровья;
- творческая деятельность по здоровьесбережению.

Мотивированная потребность кадет в здоровьесбережении в первую очередь обосновывается осознанием необходимости сохранения и преумножения своего здоровья в целях успешного выполнения профессиональных обязанностей в будущем. Крепкое здоровье должно быть лично и общественно значимым для каждого кадета. Это облегчит сложную жизнь военного, позволит ускорить профессиональный рост, создаст условия для выполнения долга перед Отечеством.

Критерий мотивированной потребности кадета в формировании КЗС раскрывается следующими показателями:

- направленность внимания на личное здоровье;
- осознание необходимости формирования КЗС;
- убежденность в значимости роста личной КЗС для себя и общества.

Данные показатели рассматриваются как система мотивов и отношений личности к себе и окружающим людям (Л.И. Божович, А.К. Маркова и др.). В нашем исследовании мы конкретизируем данные показатели исходя из специфики деятельности будущего военного. Заинтересованное внимание к приобретению знаний о здоровье и способах его сохранения, в числе которых жизненно важные регламенты, нормативы, требования, обеспечит переход на качественно иной уровень – осознание необходимости их усвоения. Убежденность в значимости роста личной КЗС возможна вследствие изменения отношения к своей физической активности, организации жизнедеятельности на основе требований режимов военной жизни, противостояния вредным воздействиям на организм.

Критерий «теоретическая подготовленность к здоровьесбережению» определяет уровень имеющихся знаний о здоровье и способах его сохранения и преумножения, способность применения знаний, то есть системное видение опасности для здоровья и выбор оптимального варианта решения проблемы в целях ее предотвращения. Показателями данного критерия являются:

- наличие системы знаний о здоровье и способах его сбережения;
- познавательная активность;
- аналитическое мышление.

Система знаний о культуре здоровьесбережения представляет собой совокупность информации о физической культуре и значимости спортивной активности, моральной ответственности, культуре питания, труда, сна, отдыха, возможных последствиях вредных привычек и способах отказа от них.

Критерий «действенная подготовленность к здоровьесбережению» обосновывается технологичностью процесса здоровьесбережения. Действовать на основе норм и требований КЗС, выстраивая операции в логической последовательности, т.е. в соответствии с алгоритмом, означает в определенной степени владение умениями и навыками здоровьесбережения. Показателями данного критерия являются умение прогнозировать деятельность с позиций КЗС, владение способами противостояния негативным воздействиям и соблазнам ЗР привычек, владение технологией здоровьесбережения.

Достижение действенного критерия, как считает А.В. Мощенко, характеризуется следующими качественными изменениями личности обучаемых:

- изменяется мировоззрение, приоритетными становятся здоровьесберегающие способы организации жизнедеятельности;
- появляется ярко выраженная физическая активность;
- исчезает экзистенциальный вакуум, обретается смысл жизни;
- не наблюдается потребность в алкоголе, табаке, наркотиках;
- преобладает хорошее настроение, повышается работоспособность;
- происходит перепрограммирование психики с болезни на здоровье;
- формируется позитивный образ «Я»;
- изменяется образ жизни [133].

В условиях кадетского корпуса достаточный уровень сформированности действенного компонента КЗС характеризуется осознанным выполнением всех режимов, дисциплинированным и ответственным отношением к здоровью своему и окружающих. Это принимается нами в качестве показателей.

Критерий КЗС «творческая деятельность» предполагает осознанное применение компонентов КЗС в неординарных жизненных ситуациях, Данный критерий сформированности КЗС «требует развертывания творческого мышления» [120, с.95] и представляет собой творческий процесс

управления своим поведением. В результате рождаются новые подходы, оригинальные решения задач здоровьесбережения. Осуществляется корректировка или разработка новых методов, средств и способов сбережения личного и общественного здоровья.

Таким образом, данный критерий характеризует наличие и степень проявления творческого подхода личности к моделированию поведения в сложных условиях. В качестве показателей изучаемого критерия мы выделяем способность к анализу проблемы, нестандартность решения, применение инноваций.

Характеристика проявлений показателей соответствует предложенным уровням сформированности – достаточный, удовлетворительный, недопустимый:

- достаточный уровень – характеризуется проявлением кадетами каждого из перечисленных здоровьесберегающих признаков во всех возможных ситуациях;

- удовлетворительный уровень – характеризуется проявлением обучающимися всех перечисленных здоровьесберегающих признаков в зависимости от ситуации и настроения;

- недопустимый уровень – характеризуется проявлением показателей, противоположных формируемым.

Возможной причиной наличия недопустимого уровня потребности в здоровьесбережении кадет является недостаточная теоретическая подготовка к организации жизнедеятельности на основе требований КЗС.

Следует отметить, что носители удовлетворительного и недопустимого уровней не достаточно мотивированы на здоровьесбережение и имеют фрагментарные несистематические знания о здоровье и способах его сбережения. Низкий уровень их потребности в здоровьесбережении, как критерия, ограничивает возможность формирования теоретической, действенной и творческой активности личности в исследуемом направлении. Они представляют собой группу риска современной молодежи и нуждаются

в неотложной педагогической помощи. Именно на них в первую очередь направлен процесс формирования культуры здоровьесбережения кадет в нашей опытной работе.

**Таблица 1**

**Характеристика культуры здоровьесбережения в компонентах, критериях, показателях и уровнях**

Компоненты	Критерии	Показатели	Уровни	Оценка %
Мотивационный	Мотивированная потребность в формировании КЗС.	Направленность внимания на личное здоровье, осознание необходимости формирования КЗС, убежденность в значимости роста личной КЗС для себя и общества	1. Достаточный 2. Удовлетворительный 3. Недопустимый	60-100 30-60 0-30
Когнитивный	Теоретическая подготовленность к здоровьесбережению	Наличие системы знаний о здоровье и способах его сбережения, познавательная активность, аналитическое мышление	1. Достаточный 2. Удовлетворительный 3. Недопустимый	60-100 30-60 0-30
Действенный	Действенная подготовленность к здоровьесбережению	Умение прогнозировать деятельность с позиций КЗС, владение способами противостояния негативным воздействиям и соблазнам ЗР привычек, владение технологией здоровьесбережения	1. Достаточный 2. Удовлетворительный 3. Недопустимый	60-100 30-60 0-30
Творчески-координирующий	Творческая деятельность по здоровьесбережению	Способность к анализу проблемы, нестандартность ее решения, применение инноваций	1. Достаточный 2. Удовлетворительный 3. Недопустимый	60-100 30-60 0-30

Перечисленные компоненты не равнозначны, но представлены в последовательности возрастания качества, то есть уровня сформированности КЗС. Им соответствуют критерии и их показатели, представленные также по степени возрастания качества. Каждый из компонентов, критериев и показателей имеет в своей основе индивидуализацию и дифференциацию. Их реализация сложна, противоречива и не всегда приводит к желаемому результату по причине преувеличения глубины инстинктивного осознания личностной потребности в здоровьесбережении.

*Выводы по первой главе*

В условиях реформирования системы образования, к организации деятельности учебных заведений типа кадетский корпус предъявляются особые требования. Сложившаяся обстановка диктует необходимость моделирования интегрированных по структуре и функциональности образовательных систем, предполагающих обеспечение общей и начальной профессиональной подготовки, всестороннюю адаптацию личности к профессии. Необходимо воспитание всех качеств личности, знаний, умений и навыков защитника Отечества: умственных, физических, моральных, волевых, как ведущих наряду с другими, что в целом представляет собой основы профессиональной компетентности будущего военного.

В соответствии с Положением «О суворовских военных, нахимовских военно-морских училищах и кадетских (морских кадетских) корпусах», утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 1996 г. № 696, главной задачей кадетского корпуса является удовлетворение потребностей обучающихся в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии, получении ими среднего (полного) общего образования в соответствии с государственными образовательными стандартами. Получение первичных знаний и навыков военного дела, необходимых для выбора профессии и продолжения дальнейшего обучения в военно-учебных заведениях Министерства обороны и других высших учебных заведениях.

Наиболее важной задачей является сохранение и укрепление здоровья кадет. Несмотря на достаточно жесткий медицинский отбор кандидатов, такая проблема существует, и заключается прежде всего в том, что многие кадеты неадекватно оценивают состояние своего здоровья, не понимают сущности здорового образа жизни, легко поддаются влиянию рекламы, давлению среды и предлагаемых извне ценностей и норм поведения (реклама пива, алкогольных напитков, сигарет и др.). Отсюда приобретаются вредные

для здоровья привычки, не умение регулировать свое психоэмоциональное состояние, принимать решения.

Необходимость воспитания у кадет потребности в здоровье, формирования у них научного понимания сущности здорового образа жизни, выработки индивидуального способа жизнедеятельности, а также требования директивы Министра обороны Российской Федерации Д-10 от 12 июля 1997 года «О совершенствовании работы по обеспечению безопасности военной службы в Вооруженных Силах Российской Федерации» определили потребность в разработке специальных учебных курсов. «Культура здоровьесбережения личности кадета» является курсом, который поможет решить многие проблемы комплексно.

Педагогическая проблема формирования КЗС заключается в своевременном формировании структурных компонентов КЗС на всех ступенях образования поэтапно, педагогической профилактики и коррекции. Усиление данного направления требуют особые случаи, каким в русле нашего исследования является специфика требований будущей военной службы.

В результате анализа научных подходов на междисциплинарном уровне, нами представлена структура КЗС, как важного компонента жизнедеятельности кадет. В представленной структуре КЗС выделены компоненты, их критерии и показатели, направления их проявления по уровням сформированности, ориентированные на укрепление здоровья юношей.

## **Глава II. Организация опытно-экспериментальной работы по формированию культуры здоровьесбережения обучающихся в кадетском корпусе**

### **2.1. Характеристика исходного уровня сформированности культуры здоровьесбережения кадет**

Теоретическое исследование мотивационного, когнитивного, действенного и творчески-корректирующего компонентов культуры здоровьесбережения обучающихся предполагает разработку технологии их формирования в процессе обучения молодежи. Здоровье допризывной молодежи представляет собой объект наиболее пристального внимания педагогов. В этой связи представляется весьма актуальным выявление уровня сформированности компонентов КЗС у юношей на первой ступени военного образования – у кадет, разработка технологии и выявление эффективности ее реализации в военно-учебных заведениях.

С этой целью в ходе констатирующего эксперимента нами было проведено включенное наблюдение, опрос, анкетирование, анализ и обобщение результатов. В ходе данного этапа были привлечены преподаватели физической подготовки и других дисциплин, администрация, кадеты старших курсов в качестве экспертной группы.

Экспериментальное исследование проводилось на базе кадетской школы-интерната «Красноярский кадетский корпус им. А.И. Лебеда».

Как показало наблюдение и беседы с преподавателями и обучающимися, специального внимания формированию КЗС кадет в учебном заведении не уделяется. Однако ее элементы могут стихийно формироваться, проявляться, корректироваться и закрепляться на интегрированных уроках предметов естественнонаучного и гуманитарного циклов, военной и физической подготовки; при проведении экскурсий, кружков и факультативов; на спецкурсах, конференциях; при проведении спортивно-



оздоровительных игр, тренингов, соревнований. Перечисленные формы организации обучения будут использованы нами в процессе нашей опытной работы.

Программы формирования культуры здоровьесбережения в корпусе нет, но некоторые ее положения отражены в Уставе. Проводится большая воспитательная работа, и, как считают воспитатели, администрация и преподаватели, уставные положения выдержаны в полном объеме, обусловленном материальными возможностями. Однако нарушение норм КЗС отмечается достаточно часто. Количество обращений в медсанчасть не уменьшается, а увеличивается. Это говорит об отсутствии систематической ориентации кадет на соблюдение норм КЗС, о низком уровне мотивации здоровьесбережения, неумении противостоять вредным воздействиям на организм, незнании способов защиты своего здоровья.

Объективно существует резерв времени для активизации процесса формирования КЗС кадет. Целенаправленная выборка из Устава показывает, что специального внимания в учебном заведении культуре здоровьесбережения не уделяется, при этом относящиеся к КЗС нормы гигиены и питания в нем прописаны.

Об ответственности за развитие и сбережение здоровья воспитанников в Уставе, к сожалению, не упоминается, так как считается, что в учебное заведение данного типа поступают здоровые юноши. Это подтверждается тем, что к заявлению при поступлении в корпус наряду с другими документами прилагается медицинское заключение ВВК о состоянии здоровья. Медицинское освидетельствование проводится военно-врачебной комиссией при областном военном комиссариате в период май – июнь. Поэтому основанием для зачисления в корпус является: соответствие состояния здоровья, успешная сдача конкурсных вступительных экзаменов и успешное прохождение профессионального отбора, состояние физической подготовки.

Наблюдения, беседы с кадетами, медицинским персоналом, педагогами и воспитателями относительно реального состояния физического и морального здоровья, а так же анализ результатов по ФП показывают, что кадеты нуждаются в освоении эффективных практик здоровьесбережения с учетом особой значимости данного феномена для профессии военного.

Несмотря на то, что в корпусе приветствуется здоровый образ жизни, многие кадеты различными способами вредят своему здоровью, не стараются его сберечь и преумножить. С воспитанниками проводятся беседы по темам профилактики различного рода заболеваний, анкетирование. На основе результатов анкет даются индивидуальные рекомендации обучающимся по оздоровительной работе. Воспитанники встречаются и беседуют с врачами разных специальностей. При этом наблюдается увеличение количества заболеваний кадет, рост здоровьеразрушающих привычек, нарушение режимных норм и правил КЗС.

Наблюдения показали, что отдельные помещения оснащены скромной наглядной агитацией, отражающие некоторые аспекты КЗС. Кадеты обеспечены форменной одеждой, трехразовым питанием, возможностями соблюдения личной гигиены, занятиями спортом. При желании и сильной воле каждый кадет в таких условиях может добиться сформированности достаточного уровня КЗС путем самовоспитания и самоорганизации. Но такого результата не наблюдается.

Воспитательная работа входит в обязанности воспитателей-начальников курсов, воспитателей-командиров учебных групп, психолога. Но на практике она существенно сужена и в основном сводится к решению вопросов дисциплины и успеваемости кадет.

Нами проведен опрос специалистов военно-прикладных дисциплин, офицеров-воспитателей, администрации и педагогических работников в целях выявления их отношения к проблеме КЗС и готовности ее решать. Было предложено ответить «да, нет, личное дело обучающихся» на следующие вопросы:

1. Представляется ли Вам значимым формирование КЗС обучающихся?
2. Обеспечиваете ли Вы обучающихся информацией о КЗС?
3. Требуете ли Вы от обучающихся выполнения норм КЗС?
4. Считаете ли Вы достаточным уровень здоровья обучающихся?
5. Интересуетесь ли Вы организацией свободного времени обучающихся?
6. Боретесь ли Вы с тем, что обучающиеся курят?
7. Боретесь ли Вы с употреблением алкоголя обучающимися?
8. Проводите ли Вы индивидуальные беседы по этим вопросам?
9. Беседуете ли с родителями обучающихся-нарушителей?
10. Обсуждаете ли Вы на педагогических советах проблемы КЗС обучающихся?
11. Ведете ли Вы учет личных достижений каждого обучающегося по нормам КЗС?
12. Знакомы ли с технологиями, методиками или практиками формирования КЗС обучающихся?
13. Считаете ли Вы необходимым их внедрение в Вашем учебном заведении?
14. Считаете ли Вы своих выпускников готовыми физически к службе в армии.
15. Какие из перечисленных признаков являются причиной на Ваш взгляд (переутомление, пассивность, нежелание, недоедание, переедание, недосыпание, мало ФП, много ФП, другие).

Всего в опросе приняло участие 22 человек. Среди них преподавателей и воспитателей – 19, администрации – 3. Результаты показывают, что значение КЗС признается всеми опрошенными, при недостаточном понимании ее сущности и структуры (вопросы 1-3). Ответы преподавателей на 15 вопрос свидетельствуют о том, что по причине пассивности и нежелания заниматься своим здоровьем, пришедшие в корпус здоровые юноши его не сберегают. Анализ ответов позволил выявить причины: на

вопросы 5-10 мы получили ответы положительные, но работа проводится чаще всего по факту происшедшего. На вопросы 10 и 14 – отрицательные. На вопросы 11 и 12 – положительные. 50% опрошенных не считают большинство своих выпускников готовыми к трудностям службы в будущем, так как у многих проблемы со здоровьем обнаруживаются уже на первых курсах кадетского корпуса и усугубляются в течение всего периода обучения в корпусе.

На основании вышеизложенного, нами сделаны выводы о том, что в Красноярском кадетском корпусе имени А.И. Лебеда имеются возможности для внедрения технологии формирования КЗС кадет. Достаточно выражено педагогическое руководство этим процессом. Квалифицированные педагоги, воспитатели и администрация поддерживают определенный режим дня, отдыха, физического и умственного труда, питания, сна, ведут борьбу с привычками, разрушающими здоровье. Однако системы в их деятельности нет. При этом они осознают значимость и необходимость усиления этого направления воспитания в своем учебном заведении и поддерживают инициативу внедрения рекреативно-сберегающей программы формирования КЗС кадет.

Нами проведено пять занятий с преподавателями и старшими кадетами образцового поведения по проблеме КЗС (группа в составе 20 человек). В их ходе в форме собеседования обсуждались вопросы значимости КЗС в воинской службе, низкой мотивированности кадет на здоровьесбережение, отсутствие интереса и заниженной потребности к личному здоровью, недостаточности информации и другие. В качестве основной причины торможения развития здоровья большинство участников определили низкую физическую активность кадет.

По результатам анализа содержания собеседований ярко высветилось подтверждение нашего предположения, что КЗС в большой степени зависит от уровня физической подготовки. Физическое состояние личности обуславливает ее моральное состояние. Целенаправленная организация

теоретических занятий спецкурса «Культура здоровьесбережения личности кадета» и практических занятий по ФП сформирует положительную мотивацию КЗС, обеспечит необходимыми специальными знаниями. Преподавателями и кадетами приведено множество примеров, подтверждающих зависимость уровня физической подготовленности и отношения к здоровьесбережению. Физически сильный, выносливый, с развитыми скоростными и координационными способностями юноша сможет без особых усилий организовать свою жизнедеятельность на основе требований КЗС. Ему гораздо легче целесообразно распределять нагрузки и использовать свободное время, рационально питаться, соблюдать режим сна, противостоять вредным влияниям. Высокий уровень КЗС будет способствовать адекватному реагированию на неординарные ситуации, обеспечивать возможность самостоятельно решать сложные проблемы.

Нами проводилось обследование кадет III-IV курсов в соответствии с выделенными нами критериями и показателями: мотивация формирования КЗС, знание норм КЗС, деятельность на основе норм КЗС, творческое корректирование своей деятельности на основе норм КЗС.

В констатирующем эксперименте приняли участие 100 обучающихся. В первую очередь мы провели беседу в целях разъяснения кадетам понятия «культура здоровьесбережения», рассказали о ее компонентах.

Степень использования кадетами окружающей среды с целью оздоровления организма явилось предметом наблюдения экспертной группы. Полноценная ориентация требует от него достаточного уровня развития здоровьесберегающего мышления. Оно проявляется в умении эффективно использовать знания основ КЗС при создании индивидуальной программы и личностной модели жизнедеятельности.

В целях выявления уровня сформированности компонентов КЗС у кадет нами были проведены анкетирование и диагностика показателей ФП, сопровождающиеся наблюдением экспертной группы.

При проведении анонимного анкетирования в целях выявления уровня сформированности КЗС кадетам было предложено дать ответы «да – нет» на 10 пар вопросов. Содержание вопросов составлено по принципу ориентира на ответ «знаю – делаю».

### Анкета 1- Выявление уровня сформированности КЗС.

1з. Считаешь ли ты себя здоровым?	6з. Знаешь ли ты о пользе активного отдыха на свежем воздухе?
1д. Бережешь ли ты свое здоровье?	6д. Занимаешься ли ты трудом или спортом на воздухе?
2з. Знаешь ли ты как сохранить здоровье?	7з. Знаешь ли ты о вреде чрезмерного увлечения компьютером?
2д. Пытаешься ли ты сохранить свое здоровье?	7д. Оцени степень своего увлечения компьютером.
3з. Знаешь ли ты о значении ФП для здоровья?	8з. Знаешь ли ты о значении сна для организма?
3д. Занимаешься ли ты охотно ФП?	8д. Соблюдаешь ли ты режим сна?
4з. Знаком ли ты с культурой питания?	9з. Известно ли тебе о вреде курения и алкоголя?
4д. Соблюдаешь ли ты режим питания?	9д_1 Ты куришь?
5з. Знаком ли ты с правилами НОТ?	9д_2. Ты употребляешь алкоголь?
5д. Умеешь ли ты использовать время рационально?	10з. Известно ли тебе о вреде наркомании?
	10д. Употребляешь ли ты наркотики?

Нами получены противоречивые данные. Из 100 опрошенных на 1-ю часть всех вопросов (на диаграмме с индексом «з») многие ответили утвердительно. То есть большинство кадет понимают значение предложенных показателей. Наблюдения показали, что кадеты ответили уверенно. На 2-ю часть вопросов (на диаграмме с индексом «д») – ответы распределились в районе 22-45 %.

Наблюдения экспертов дали более низкие результаты: большинство кадет чрезмерно утомлены, создается впечатление наличия низкого уровня жизненного тонуса. Особо отмечено неумение распределять время, низкая самоорганизация, лень.

В результате констатирующего этапа эксперимента нами получены следующие данные: культура здоровьесбережения сформирована на удовлетворительном уровне у 32% обследованных кадет, недопустимый уровень показали 68%, достаточный уровень не выявлен.

Полученные данные четко показывают наличие противоречия: в целом при желании кадет быть здоровыми, сами они мало для этого делают. Происходит это в основном из-за отсутствия глубокой мотивации к здоровьесбережению, низкой информированности, а также из-за слабой активности и поведенческой пассивности кадет, по причинам экономического, социального, педагогического характера. На наш взгляд, формирование положительной мотивации на формирование КЗС приведет к рациональному использованию знаний и предоставляемых условий, их самостоятельному дополнению и совершенствованию кадетами.

Анкета 2. Уровень сформированности активности кадет в ФП.

1. Занимаешься ли ты ФП регулярно?
2. Пропускаешь ли ты обязательные занятия ФП?
3. Занимаешься ли ты в спортивных секциях?
4. Принимаешь ли ты участие в спортивных соревнованиях?
5. Занимаешься ли ты ФП самостоятельно?
6. Имеешь ли спортивный разряд?
7. Испытываешь ли ты удовольствие от занятий ФП?
8. Как влияет ФП на твоё здоровье?

Полученные данные показали, что регулярно занимаются физической культурой и спортом только 19% обучающихся, 45% опрошенных респондентов указали, что они часто пропускают обязательные занятия по физическому воспитанию в корпусе. Только 17% опрошенных занимаются в спортивных секциях, 15% – принимали участия в спортивных соревнованиях, 23% – занимаются самостоятельно. Всего только 14% обследуемого контингента кадет имеют спортивный разряд. При этом получены противоречивые данные о том, что только около 25% обучающихся занимаются ФП с удовольствием, но 96% считают, что ФП влияет положительно на их состояние здоровья.

В беседах с кадетами выяснилось, что самыми популярными формами занятий ФП они считают спортивные игры – 43%, восточные единоборства –

22%. Занятия плаванием предпочитают 12% допризывников, доля юношей, занимающихся легкой атлетикой и лыжным спортом составляет 14%, гимнастикой – 6%, велоспортом – 3%. Среди спортивных игр наибольшей популярностью у юношей пользуется футбол.

Обобщив данные опроса экспертов о количестве времени в день, уделяемого обучающимся ФП, мы выявили: в среднем только 14 минут в день юноши занимаются спортом. Эти и предыдущие данные позволяют констатировать, что у юношей допризывного возраста отчетливо выражена гиподинамия. Объясняется это тем, что занятия на общей основе не удовлетворяют интересам кадет и не приносят пользы.

Группа экспертов выяснила, что в организации работы по физическому воспитанию допризывной молодежи не учитываются их мотивы и потребности в регулярных занятиях тем или иным видом двигательной активности.

В связи с установленной теоретически зависимостью уровня сформированности КЗС от уровня ФП далее нами проводилась диагностика показателей ФП кадет.

Анализ литературных источников, беседы со специалистами Вооруженных сил России позволили отобрать показатели, определяющие двигательные возможности военнослужащих. Нами исследовались двигательные способности учащихся по показателям – скорость, сила, координация, что в комплексе представляют собой выносливость организма.

Экспертная группа фиксировала степень двигательной активности путем анализа результатов, наблюдения, интервьюирования, бесед.

Теоретическое предположение возможности формирования КЗС на основе усиления ФП определяет следующий этап констатирующей части эксперимента – выявление уровня ФП кадет по проявлениям выносливости по признакам: скоростные, силовые и координационные способности.



Результаты констатирующего этапа эксперимента в сравнении с нормативами и соотношении с уровнями

зачетный вид уровень и оценка	Уровни			(% ) выполнения		
	Недопустимый (неуд.)	Удовлетворительный (удовл. и хор.)	Достаточный (отлично)	Недопустимый (неуд.)	Удовлетворительный (удовл. и хор.)	Достаточный (отлично)
1. Бег 60 м.	больше 9.2	9.2-8.4	7.8	17	65	18
2. Бег 100 м	больше 14.8	14.8 14.2	13.6	18	61	21
3. Бег 800 м.	больше 3.15	3.15- 2.45	2.35	10	76	14
4 Бег 1000 м.	больше 4.05	4.05- 3.35	3.25	6	85	9
5. Бег 2000 м.	Больше 9.10	9.10- 8.20	7.40	15	71	14
6. Бег 3000 м.	больше 13.30	13.30- 12.45	12.00	21	67	12
7. Бег 10 x 10 м.	больше 26.0	26.0- 25.0	24	6	86	8
8. Лыжи 5 км.	больше 300	30.0- 29.0-	28	15	65	20
9.ЕПШ	большего	2.40- 2.30	2.25	9	65	26
10. Подтягивание	меньшей	8-10	12	29	50	21
11. Подъем прямых ног	меньше 8	8-10	12	27	48	25
12. Подъем переворотом	меньше 2	2-4	6	24	64	12
13. Подъем силой	меньше 2	2-4	6	33	58	9
14. Стигание и разгибание рук в упоре на брусьях	меньше 8	8-10	12	20	59	21

Полученные данные об уровне сформированности силовых, скоростных и координационных способностей учащихся кадетского корпуса свидетельствуют о том, что, несмотря на отбор юношей в данное учебное заведение по медицинским показаниям и уровню ФП, исследуемые возможности нуждаются в развитии. Сопоставление данных констатирующего этапа эксперимента позволило сделать вывод о том, что носители недопустимого уровня не

мотивированы на здоровьесбережение и не имеют достаточных знаний о его технологиях. Они представляют собой группу молодежи, морально и физически слабо подготовленных к службе в армии и нуждаются в неотложной педагогической помощи. Именно на них в первую очередь направлен процесс формирования КЗС обучающихся кадетского корпуса в нашей опытной работе.

## **2.2. Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по формированию культуры здоровьесбережения обучающихся в кадетском корпусе**

Процесс формирования КЗС учащихся может осуществляться в несколько этапов. Мы предлагаем три этапа – блока: мотивационно-когнитивный, действенный и креативный. Блоки процесса представлены последовательно по возрастающей уровня КЗС.

Достижения мотивационно-когнитивного блока заключаются в формировании положительной мотивации, потребностей, желания сформировать личную КЗС, узнать её нормы, стремления их самостоятельно выполнять. В него включается информация о технологиях здоровьесбережения. Таким образом, мотивационный и когнитивный компоненты формируются синхронно.

Достижение технологического блока характеризуется следующими качественными изменениями личности обучающихся:

- изменяется мировоззрение, приоритетными становятся здоровьесберегающие способы организации жизнедеятельности;
- исчезает экзистенциальный вакуум, обретается иной смысл жизни;
- не наблюдается потребности в алкоголе, табаке, наркотиках;
- у обучающихся преобладает хорошее настроение, повышается работоспособность;
- происходит перепрограммирование психики с болезни на здоровье;
- происходит формирование позитивного образа «Я»;
- изменяется образ жизни.

Достижения креативного блока обеспечивают самостоятельность и точность действий личности на основе норм КЗС, обеспечивается самоконтроль.

Ведущая роль принадлежит педагогу. Основное требование в русле данного исследования – его личная твердая убежденность в значимости КЗС и умении формировать ее у учащихся. Особые требования предъявляются к преподавателю ФП. Ему в первую очередь надлежит реализовать последовательно следующие функции в процессе формирования КЗС:

1. Организаторская функция: состоит в создании условий стимулирования деятельности обучающихся.

2. Обучающая функция: заключается в организации теоретических и практических занятий, направленных на формирование ЗУН.

3. Прогностическая: заключается во внедрении педагогически целесообразных здоровьесберегающих технологий в систему обучения, которые обеспечат предполагаемый результат.

Формирование КЗС в образовательном заведении осуществляется через учебные предметы естественнонаучного цикла, кружковую работу, организацию занятий на самоподготовке, усиление специфики физической подготовки, проведение тематических вечеров, учебных экскурсий и др. Перечисленные меры будут действенными в сфере жизнедеятельности учащихся при условии согласованных действий системы образовательного учреждения. В целях формирования КЗС система образования должна обеспечить усвоение комплекса знаний о различных аспектах здоровья, помочь выработать индивидуальную потребность и стратегию дальнейшего развития и сохранения собственного здоровья на основе системного подхода.

Как следствие, у кадет формируется чувство ответственности за своё здоровье не только перед собой, но и перед обществом. На креативном уровне оно побуждает человека заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни, заранее предусматривать и предотвращать возможные

отрицательные последствия в отношении собственного организма и образа жизни на благо профессиональной деятельности.

В целях опытно-экспериментального формирования КЗС у допризывников группа обследованных обучающихся была поделена пополам. В контрольной и экспериментальной группах обучались по 50 кадет.

Формирующий эксперимент нашего исследования заключается во внедрении педагогических условий организации жизнедеятельности кадет с элементами здоровьесбережения.

Необходимость воспитания у кадет потребности в здоровье, формирования у них научного понимания сущности культуры здоровьесбережения, выработки индивидуального способа жизнедеятельности подтверждена требованиями директивы Министра обороны Российской Федерации Д-10 от 12 июля 1997 года «О совершенствовании работы по обеспечению безопасности военной службы в Вооруженных Силах Российской Федерации». Этим определено разработку специального учебного курса «Культура здоровьесбережения личности кадета» как одно из педагогических условий формирования КЗС у кадет. Также этим курсом реализуется мотивационно-когнитивный этап формирования КЗС кадет в нашей опытно-экспериментальной работе.

Содержание курса учитывает специфику закрытого учебного заведения с повышенными физическими, эмоциональными и интеллектуальными нагрузками. Не считая служебной, только учебная нагрузка за счет военных и ряда других дополнительных дисциплин почти на 1/3 превышает учебную нагрузку обычных общеобразовательных учебных заведений. Раздельное (по половому признаку) обучение, динамика и особенности возрастного развития обучающихся подростков и юношей 14-17 лет (процессы полового созревания, полоролевой идентификации, повышенный интерес к противоположному полу, физическая доминанта в отношениях и др.) предопределили включение этих проблем в предлагаемый нами спецкурс.

Курс преподавания данного направления базируется на знаниях физиологических законов развития и не выходит за рамки знаний преподаваемых об преобразовательных курсов по анатомии, общей биологии, физиологии.

Программа спецкурса нами апробирована в учебно-воспитательном процессе кадетской школы-интернат «Красноярский кадетский корпус им. А.И. Лебеда» в 2020-2021 учебном году.

Главная цель данного курса в том, чтобы помочь кадетам выработать индивидуальный способ здоровьесбережения и научиться управлять состоянием собственного здоровья через ФП. Воспитание здорового образа жизни у кадет в процессе их обучения в общеобразовательном военно-учебном заведении должно осуществляться целенаправленно, комплексно, непрерывно, с учетом возрастных особенностей и динамики военно-профессиональной адаптации кадет.

Реализация программы спецкурса обеспечивает реализацию компенсаторной (восполнение недостающей информации, расширение и углубление знаний о человеке, сущности здорового образа жизни и принципах формирования индивидуального здоровья) и адаптивной (подготовка к жизни и военно-профессиональной деятельности, изменение отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, коррекция своего образа жизни) функций.

Содержание спецкурса обеспечивает целенаправленный характер воспитания здорового образа жизни у кадет интегративной системой знаний, призванной сформировать основы культуры здоровьесбережения, валеологической грамотности, субъективную модель и навыки здорового образа жизни.

Комплексность формирования КЗС кадет достигается параллельной активизацией двигательной активности, занятий ФП, которые носят личностно-ориентированный характер обучения и воспитания. В результате восстанавливается тонус организма, активизируется общая активность,

возрождаются интересы. Меняется отношение к их реализации на фоне развивающейся креативности мышления. Оптимизация учебной и физической нагрузки кадет с учетом их возрастного развития сопровождается приучением к выполнению режимных требований КЗС. Процесс ускоряется обеспечением комфортного психоэмоционального состояния кадет на уроках и в повседневной жизни. Это позволяет повысить мотивацию к учебной деятельности, уверенность в себе и своих возможностях. В процессе реализации технологии у большинства участников эксперимента наблюдалось наложение этапов, то есть наблюдается переход к действенному этапу в процессе еще не закончившегося мотивационно-когнитивного.

Бюджет времени на курс обеспечен дополнительными часами, предусмотренными учебным планом кадетского корпуса на изучение предмета «физическая культура», резервным временем программы курса «Общая биология», временем самоподготовки и свободным временем кадет. Основная форма проведения занятий – урок, в т.ч.: урок усвоения новых знаний, урок усвоения навыков и умений, урок применения знаний, навыков и умений, комбинированный урок. На интенсификацию ФП было ориентировано свободное время. При этом акцент на уроках и мероприятиях переносится с запоминания на анализ и проектирование поведения, отвечающего требованиям здорового образа жизни, что позволяет кадетам достичь достаточного мотивационно-когнитивного уровня сформированности КЗС и обеспечивает переход на уровни действенности с характеристиками креативности.

Ведущими формами проведения занятий являются: лекция, беседа, самостоятельная работа, упражнения, дискуссия, ролевая игра, кейс-метод.

Формирование культуры здоровьесбережения кадет успешно осуществляется: на интегрированных уроках предметов естественнонаучного и гуманитарного циклов, военной и физической подготовки, проведения экскурсий, организации кружков и факультативов, лекториев, конференций,

при проведении спортивно-оздоровительных мероприятий, тренингов, соревнований и пр.

В процессе занятий корректируется мотивация учащихся и появляется стремление к самоанализу и коррекции индивидуального здоровья и образа жизни. Теоретические и практические занятия формируют у учащихся когнитивный компонент КЗС – фундаментальные представления о себе самом и резервах развития собственного здоровья, развивают установки на формирование волевых, нравственных, патриотических и других качеств личности.

В целях активизации учащихся на формирование КЗС и вовлечение в занятия ФП нами предложено использование педагогического стимулирования в экспериментальных группах. Суть системы в констатации степени выполнения каждым кадетом норм КЗС. Программа «Ступени Роста» включает три уровня. Для каждого разработана своя символика нагрудного знака. Критерии и показатели, включают все стороны жизнедеятельности. Для того, чтобы нейтрализовать некоторые нюансы жизни по ступеням, дополнительно к ним обучающимся кадетского класса присваиваются на основе анкетирования звания по заслугам: «Лидер года» – организатор классных дел, человек к мнению которого все прислушиваются; «Ученик года» – лучший ученик класса; «Спортсмен года»; «Талант года»; «Открытие года», кадет, который открылся в чем-то с новой стороны для своих сверстников; «Мистер Преодоление», кадет, проявивший волю, настойчивость при достижении цели; «Мистер Честность»; «Мистер Элегантность» – самый аккуратный, культурный, галантный кадет, «Надежда года», тот, кому осталось всего чуть-чуть, чтобы получить одно из выше названных званий.

В процессе преподавания курса нами проводилась коррекционная работа, которая представляет собой меры по устранению или снижению имеющихся отклонений от нормы. Она предполагает преимущественное использование индивидуальных форм взаимодействия с кадетом и позволяет

учитывать параметры его физического и психического развития, степень восприимчивости к воздействию факторов внешней среды и другие индивидуальные особенности.

Как показал опыт, большое значение имеет консультативная работа, которая проводилась по нескольким направлениям одновременно: с обучающимися, преподавателями и родителями. Она представляет собой многоплановую повседневную текущую работу, направленную на оказание содействия и помощи по проблемам КЗС в конкретных случаях и ситуациях.

Нами было теоретически предположено, что чем более активен кадет на занятиях ФП, тем выше уровень его КЗС. Данная зависимость нами экспериментально доказывалась практической интенсификацией занятий кадет физической подготовкой. Военная служба имеет много общего со спортивной тренировкой, которая условно разделяется на физическую, техническую, тактическую, психологическую, морально-волевою и интеллектуальную подготовку. Все эти виды имеют место и в деятельности военнослужащих и максимально учитывались нами в учебно-тренировочном процессе подготовки кадет. Важно научить будущего защитника Родины максимально реализовать свои двигательные возможности в различных условиях боевой обстановки, быстро включаться в интенсивную работу, правильно выбирать эффективные двигательные действия, варианты выполнения упражнения.

Интенсификация физической деятельности допризывника включает комплекс мер, обеспечивающих подготовку его двигательной системы к деятельности в условиях, связанных с повышенными физическими нагрузками, стрессорными факторами и дефицитом времени. Совершенствование педагогических приемов, активизирующих процессы адаптации двигательной системы человека к подобным условиям, требует углубленных теоретических и практических знаний не только в области физической культуры, но и умений самоанализа, самоконтроля личного здоровья, видения перспектив его совершенствования на основе КЗС.



В опытно-экспериментальном исследовании нами предпринята попытка интенсифицировать тренировки силовых, скоростных, и координационных способностей, которые в комплексе обеспечивают выносливость кадета.

Скоростные силовые способности проявляются в двигательных действиях, где требуется и сила, и быстрота движений. К числу скоростно-силовых способностей относится такое их проявление как взрывная сила – способность достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.

Скоростно-силовые способности, как вид силовых способностей, проявляются в возможности допризывника противостоять утомлению при осуществлении относительно продолжительных двигательных действий, требующих значительных мышечных напряжений.

Количественно силовые возможности оцениваются на основе измерительных устройств-динамометров, с помощью специальных контрольных упражнений. Эти упражнения позволяют строго дозировать нагрузку в мерах преодолеваемого веса по предельному числу повторений упражнения. К силовым упражнениям с не строго дозируемым внешним отягощением относятся упражнения с противодействием партнера, в особых условиях внешней среды, с подручными предметами.

Основная методическая проблема при развитии собственно-силовых способностей юношей состоит в том, чтобы обеспечить высокую степень мышечных напряжений, и в то же время не вызвать перенапряжения ученика.

В связи с ориентацией нашего исследования на выявление влияния ФП на общий уровень КЗС важно выделить основные задачи, которые решаются в рамках исследуемых показателей ФП:

1. Общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата путем использования систем упражнений.
2. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей как базу общей физической выносливости.

### 3. Удовлетворение личного интереса в физическом развитии.

Обобщение данных литературы и результаты собственных исследований содержания процесса физической подготовки позволили разработать комплекс упражнений ФП тренинга.

Таблица 3

#### Комплекс упражнений ФП тренинга

Упражнения	примерный вес отягощения интенсивность или продолжительность		Число повторений в одном подходе	Число подходов в одном занятии	Число занятий в неделю
	для слабоподготовленных	для среднеподготовленных			
<b>Упражнения с внешним отягощением</b>					
Жим штанги лежа	50-60 кг	60- 80 кг	2-4	5-6	3
Приседания со штангой на плечах	50-60 кг	60- 80 кг	2-4	5-6	3
Наклоны, повороты и круговые движения туловищем со штангой на плечах	15-20 кг	20-30 кг	3-6	1-3	3
Круговое размахивание гирей весом 16 кг	5 раз в кажд. сторону	8 раз в кажд. сторону		4 -5 для каждой стороны	3
Поднимание бедром груза стоя на одной ноге	8 кг	12 кг	20-25	3	3
Упражнения с гантелями, грифом штанги, гириями	8-16 кг	16-24 кг	до «отказа»	2-3	"
Статические упражнения с преодолением сопротивления партнера	5-6 с.	6-Ю с.		4-6	3
Бег с переноской партнера	10-20 м	20-30 м.	-	2	2
Борьба	1,5 мин.	2 мин.	-	1-2	1
Подскоки на двух ногах с отягощением без отягощения	5 кг 1 мин 2 мин	10 кг 1 мин 2 мин		4-6	3
Прыжки с гирей стоя на двух скамейках ного врозь	16 кг	24 кг	10-12	3-5	2

Прыжки с отягощением вверх с 3-5 шагов разбега отталки-	5 кг	8 кг	10-15	2-3	3
Упражнения прыжковые по лестнице с отягощением	5 кг 30 с.	8 кг 30 с.		2-3	2-3
<b>Упражнения с отягощением весом собственного тела</b>					
Спрыгивание с высоты 40-50 см. на одну или две ноги с мгновенным отталкиванием для прыжка в высоту или длину			8-10	2	1
Подтягивание на перекладине	«до отказа»	«до отказа»	1-3	2	5-6
Сжимание кистью резинового мячика	«до отказа»	«до отказа»	2-3	1	5-6
Жим в стойке на руках с опорой ступнями о стену	1-3	3-6	2-3	1	3
Понимание прямых ног к Перекладине	5-6	6-10	2	1	3
Поднимание туловища из положения лежа с закрепленными ступнями	15-20	20-30	2	1	3
Приседания на одной ноге с опорой на одну руку	5-6	6-10	2 на каждую ногу	1	3
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках	4-6	6-10		3	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20-25	25-35		3	4
Лазание по канату с помощью	обычно	ускоренно	1	4	3

Экспертная группа зафиксировала, что под воздействием направленности тренировочного процесса меняется взаимовлияние спортивного результата, двигательного потенциала и уровня культуры здоровьесбережения. По нашим наблюдениям, наибольший прирост

результатов отмечается у обучающихся, имеющих сбалансированное соотношение уровней физической подготовки и компонентов КЗС.

Методика тренировок заключается в том, что она направлена на развитие не до максимального, а до необходимого средневозрастного уровня, и должна быть не только эффективной, но и оптимальной (обеспечивать достижение планируемого результата с наименьшей затратой времени, средств и энергии). Данный подход приемлем для всех форм занятий по физической подготовке с допризывной молодежью.

### **2.3. Анализ опытно-экспериментальной работы по формированию культуры здоровьесбережения обучающихся в кадетском корпусе**

В результате проведенных занятий спецкурса, ориентации жизнедеятельности кадетского корпуса на здоровьесбережение и интенсификации ФП кадет нами получены результаты, подтверждающие нашу гипотезу.

Таблица 4

Результаты формирующего эксперимента в сравнении с констатацией на основе нормативов и в соотношении с уровнями

зачетный вид	(% ) выполнения в результате констатирующего экспер-та			(% ) выполнения в результате формирующего экспер-та		
	Недопустимый (неуд.)	Удовлетворительный (удовля хор.)	Достаточный (отлично)	Недопустимый (неуд.)	Удовлетворительный (удовл. и хор.)	Достаточный (отлично)
1. Бег 60 м.	17	65	18	6	72	22
2. Бег 100 м	18	61	21	8	67	25
3. Бег 800 м.	10	76	14	4	80	16
4. Бег 1000 м.	6	85	9	6	85	9
5. Бег 2000 м.	15	71	14	5	80	15
6. Бег 3000 м.	21	67	12	4	78	18
7. Бег 10 x 10 м.	6	86	8	-	78	22
8. Лыжи 5 км.	15	65	20	5	70	25
9. ЕПП	9	65	26	3	65	32
10. Подтягивание	29	50	21	5	66	29
11. Подъем прямых ног	27	48	25	10	60	30

12. Подъем переворотом	24	64	12	11	68	21
13. Подъем силой	33	58	9	14	66	20
14. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	20	59	21	4	65	31

Существенное повышение результативности кадет экспериментальной группы обусловлено интенсификацией ФП на основе усиления тренировочного фактора. Адресная направленность подготовки экспериментальной группы обеспечивает более высокую эффективность тренировочного процесса, что повлекло за собой повышение таких показателей, как улучшение сна, аппетита, рациональную организацию своего досуга.

Таким образом, методика дифференцированного развития физических качеств позволила существенно улучшить результативность кадет не только в отдельных видах, но и в комплексной ФП.

Наблюдения показали, что длительные интенсивные занятия изменили отношение как в целом к физической подготовке будущего военного, так и каждого к самому себе. Повышение уровня ФП позволило кадетам почувствовать значимость занятий в улучшении общего состояния здоровья, вое становление жизненного тонуса, веру в свои силы. Появилось желание изменить некоторые привычки, системы отношений. Полученные результаты доказывают влияние ФП на формирование КЗС.

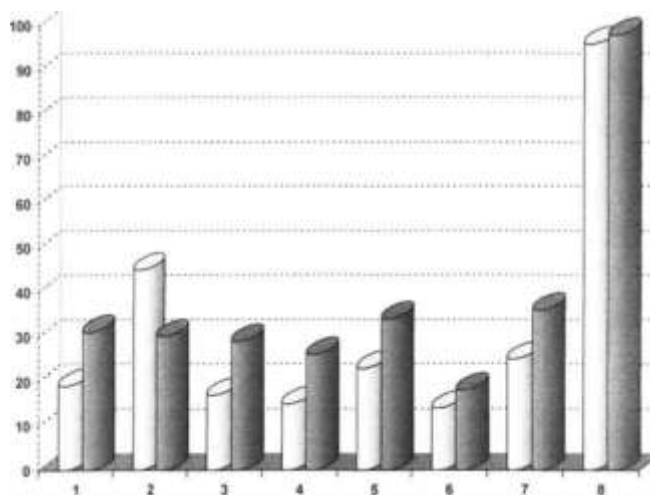


Рис. 1. Уровень сформированности активности кадет в ФП

В целях выявления эффективности опытного внедрения и апробации спецкурса и интенсификации ФП кадет в целях рекреации компонентов КЗС нами были проведены анкетирование, опросы, индивидуальные беседы с кадетами по методике констатирующего этапа нашей опытной работы. Мы вернулись к анкете, чтобы подтвердить эффективность нашей работы с кадетами.

Таким образом, в результате реализации педагогических условий формирования КЗС в образовательный процесс кадетского корпуса у обучающихся повысился уровень сформированности мотивационного, когнитивного компонентов КЗС, что повлекло повышение действенного и творчески-координирующего. Эффективность составила по уровням: недопустимого уровня сформированности КЗС не выявлено, удовлетворительный и достаточный возросли. Одновременно обнаружен переход большинства кадет экспериментальной группы на уровень действенного и творчески-координирующего применения норм КЗС в своей жизнедеятельности. По данным экспертов-наблюдателей кадеты стали более активны и заинтересованы в занятиях ФП. Теоретические знания, полученные в процессе спецкурса и рекреации здоровья с помощью активизации ФП, позволили кадетам изменить отношение к своему здоровью.

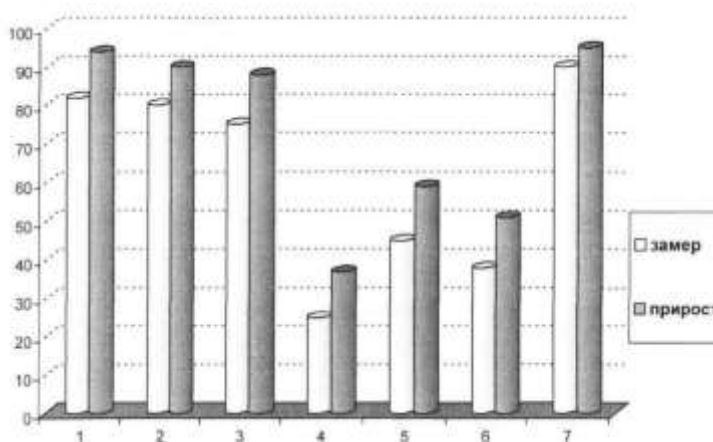


Рис. 2. Уровень сформированности когнитивного компонента КЗС у кадет (в % по положительным ответам)

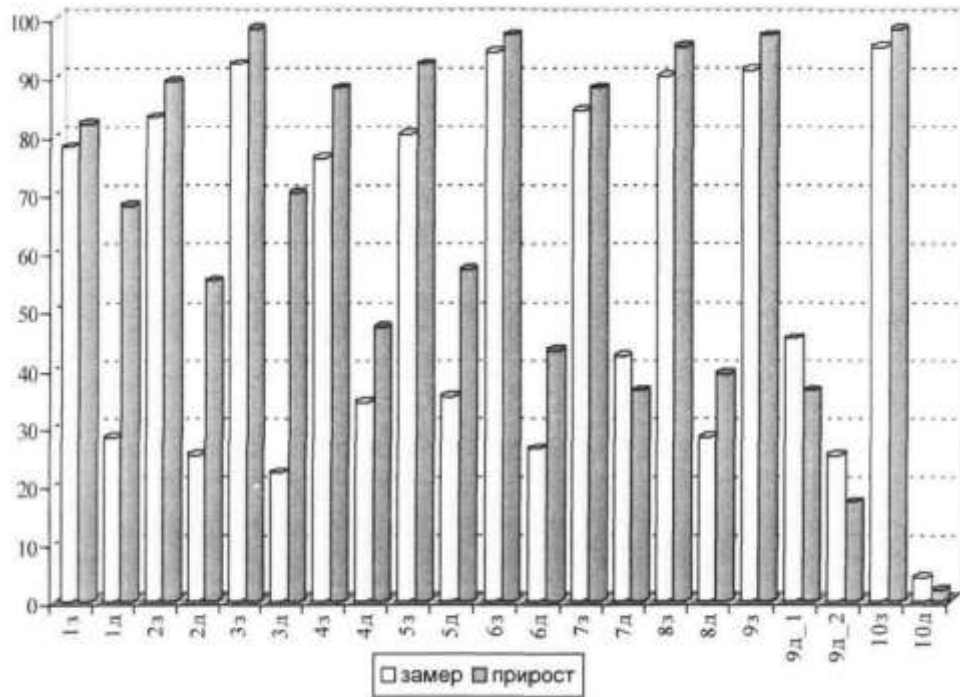


Рис. 3. Выявление уровня сформированности КЗС  
(в % по положительным ответам)

В целях проверки и оценки значимости полученных результатов, нами использовался аппарат математической статистики. В частности, расчет критерия  $\chi^2$  по Пирсону:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^n \frac{(f_0 - f_e)^2}{f_e},$$

где  $f_0$  – наблюдаемые частоты в ячейках, а  $f_e$  – ожидаемые частоты, показал значение  $\chi^2 = 44,03$ , что подтверждает значительные отклонения изначально наблюдаемой переменной от результирующей (констатирующей), при этом коэффициент корреляции Пирсона (Pearson's R), рассчитываемый по формуле:

$$R = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{(n-1)S_x S_y},$$

где  $x_i, y_i$  – значения двух переменных,

$\bar{x}, \bar{y}$  – их средние значения,

$S_x, S_y$  – стандартные отклонения данных переменных,

$n$  – количество пар значений,

имеет значение  $R = 0,609$ , что также можно считать свидетельством линейной зависимости между данными переменными уровня выше среднего. Результаты в сравнении с констатацией представлены в таблице 5.

Таблица 5

Распределение кадет по уровням сформированности КЗС (в %)

Уровни	Распределение по уровням (в %)	
	до ОЭР	после ОЭР
Недопустимый	68	17
Удовлетворительный	32	67
Достаточный	0	16

Представленные данные свидетельствуют о повышении уровня сформированности КЗС кадет по результатам внедрения разработанных нами педагогических условий.



### **Выводы по второй главе**

Опытно-экспериментальная работа по формированию культуры здоровьесбережения кадет включала констатирующий и формирующий этапы. Было проведено выявление уровня сформированности компонентов КЗС у юношей на первой ступени военного образования – у кадет, и степени эффективности реализации рекреативной технологии формирования КЗС в кадетском корпусе.

В ходе констатирующего эксперимента нами было проведено включенное наблюдение, опрос, анкетирование, анализ и обобщение результатов. В ходе данного этапа были привлечены преподаватели ФП и других дисциплин, администрация и учащиеся старших курсов в качестве экспертной группы.

Экспериментальное исследование проводилось на базе кадетской школы-интернат «Красноярский кадетский корпус им. А.И. Лебеда».

Нами выявлено, что педагогические и организационные условия в современном кадетском корпусе не способствуют формированию КЗС кадет. Как показало наблюдение и беседы с преподавателями и обучающимися, специального внимания формированию КЗС кадет в учебном заведении не уделяется. Однако ее элементы могут стихийно формироваться, проявляться, корректироваться и закрепляться на интегрированных уроках предметов естественнонаучного и гуманитарного циклов, военной и физической подготовки; при проведении экскурсий, кружков и факультативов; на спецкурсах, конференциях; при проведении спортивно-оздоровительных мероприятий, тренингов, соревнований. Перечисленные формы организации обучения будут использованы нами в процессе нашей опытной работы.

Программы формирования культуры здоровьесбережения в корпусе нет, но некоторые ее положения отражены в Уставе. Проводится большая воспитательная работа, и как считают воспитатели, администрация и преподаватели, уставные положения выдержаны в полном объеме, обусловленном материальными возможностями. Однако нарушение норм

КЗС отмечается достаточно часто. Это говорит об отсутствии систематической ориентации кадет на соблюдение норм КЗС, о низком уровне мотивации здоровьесбережения, неумении противостоять вредным воздействиям на организм, незнании способов защиты своего здоровья.

Нами выявлено, что объективно существует резерв времени для активизации процесса формирования КЗС кадет. Целенаправленная выборка из Устава показывает, что специального внимания в учебном заведении проблеме КЗС не уделяется. При этом относящиеся к КЗС нормы гигиены и питания в нем прописаны, но формируются стихийно, на интуитивном уровне.

Результаты констатирующего этапа эксперимента показали, что существует зависимость уровня сформированности показателей ФП и КЗС кадет, что подтвердило наше предположение.

В главе обоснована целесообразность использования рекреативной технологии здоровьесбережения, прописаны принципы, методы и формы ее реализации.

В материале главы представлено теоретическое обоснование организации рекреации здоровья кадет средствами целенаправленной индивидуально ориентируемой интенсификации ФП, ведущей к повышению уровня КЗС кадет. Показана эффективность мотивационно-когнитивного этапа технологии, которая составила по уровням: недопустимый уровень сформированности КЗС существенно снижен, удовлетворительный и достаточный возросли. Одновременно обнаружен переход кадет на действенный уровень. По данным экспертов-наблюдателей кадеты стали более активны в занятиях ФП. Теоретические знания, полученные в процессе спецкурса, позволили кадетам изменить отношение к своему здоровью.

Материалами формирующего эксперимента подтвердилось теоретическое предположение о том, что чем более активен кадет в ФП, тем выше уровень его КЗС. Данная зависимость нами доказывалась практической интенсификацией занятий по ФП. Военная служба имеет много общего со

спортивной тренировкой, которая условно разделяется на физическую, техническую, тактическую, психологическую, морально-волевую и интеллектуальную подготовку. Все эти виды имеют место и в деятельности военнослужащих и максимально учитывались нами в учебно-тренировочном процессе подготовки допризывника. Важно научить будущего защитника Родины максимально реализовать свои двигательные возможности в различных условиях боевой обстановки, быстро включаться в интенсивную работу, правильно выбирать эффективные двигательные действия, вариант выполнения упражнения.

Как показывают результаты опытно-экспериментальной работы, усиление ФП приводит к достижению действенного и креативного уровней сформированности КЗС.

## Заключение

Реформирование системы образования предъявляет особые требования к организации деятельности учебных заведений типа кадетский корпус. Сложившаяся обстановка диктует необходимость моделирования интегрированных по структуре и функциональности образовательных систем. Они предполагают обеспечение общей и начальной профессиональной подготовки, всестороннюю адаптацию личности к профессии, воспитание всех необходимых знаний, умений и навыков защитника Отечества. Речь идет об умственных, физических, моральных качествах и умениях, что в целом представляет собой основы профессиональной компетентности будущего военного.

В соответствии с Положением «О суворовских военных, нахимовских военно-морских училищах и кадетских (морских кадетских) корпусах», утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации 11 июня 1996 г. № 696, главной задачей кадетского корпуса является удовлетворение потребностей обучающихся в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии. Получение ими среднего (полного) общего образования в соответствии с государственными образовательными стандартами, освоение первичных знаний и навыков военного дела, необходимых для выбора профессии и продолжения дальнейшего обучения в военно-учебных заведениях Министерства обороны.

Теоретическое и практическое исследование проблемы показали, что наиболее важной задачей современного кадетского образования является сохранение и укрепление здоровья кадет. Несмотря на достаточно жесткий медицинский отбор кандидатов, такая проблема существует. Она заключается, прежде всего, в том, что многие кадеты неадекватно оценивают состояние своего здоровья, не понимают сущности здорового образа жизни. Они легко поддаются влиянию рекламы, давлению среды и предлагаемых извне ценностей и норм поведения (реклама пива, алкогольных напитков, сигарет и др.), противоречащих здоровому образу жизни, приобретают

вредные для здоровья привычки, не умеют регулировать свое психоэмоциональное состояние, принимать решения, обеспечивающие сохранение и укрепление индивидуального здоровья.

Педагогическая проблема формирования КЗС заключается в своевременном формировании структурных компонентов КЗС на всех ступенях образования поэтапно, педагогической профилактики и коррекции. Усиления данного направления требуют особые случаи, какими в русле нашего исследования является специфика требований будущей военной службы.

Несмотря на то, что содержательный компонент системы довузовской подготовки военных достаточно объемён, нами выявлен резерв времени, который может быть использован на интенсификацию формирования КЗС. Культура здоровьесбережения кадет рассматривается в качестве фактора, активизирующего все другие направления формирования личности будущего военного.

В результате анализа научных подходов на междисциплинарном уровне нами представлена структура КЗС, как важного компонента жизнедеятельности допризывной молодежи. В ней выделены компоненты, их критерии и показатели, направления их проявления и уровни сформированности.

Теоретически обоснована, разработана и апробирована технология формирования КЗС, ориентированная на укрепление здоровья учащихся и создание у них устойчивого жизненного здоровья. Мы пришли к выводу, что целенаправленные и систематические занятия ФП являются основой формирования мотивации КЗС, следованию ее нормам в целях достижения успеха в различных видах деятельности, особенно военной.

Кадетская школа-интернат «Красноярский кадетский корпус имени А.И. Лебедея» выбран нами как база исследования. В плане условий она в определенной степени отвечает требованиям.

Технология формирования КЗС кадет реализована нами в рамках спецкурса в параллельном сочетании следующих форм организации обучения и воспитания:

- на интегрированных уроках предметов естественнонаучного и гуманитарного циклов;
- на занятиях военной и физической подготовкой;
- через ориентацию педагогического коллектива на внедрение здоровьесберегающих технологий обучения;
- при проведении кружков, факультативов и конференций;
- при проведении спортивно-оздоровительных мероприятий, тренингов, соревнований;
- через самоанализ и коррекцию индивидуального здоровья и образа жизни.

Жизненная необходимость формирования у кадет потребности в здоровье, научного понимания сущности здорового образа жизни, выработки индивидуального способа жизнедеятельности, а также требования директивы Министра обороны Российской Федерации Д-10 от 12 июля 1997 года «О совершенствовании работы по обеспечению безопасности военной службы в Вооруженных Силах Российской Федерации» определили потребность в разработке специальных учебных курсов. «Формирование культуры здоровьесбережения будущего военного» является курсом, который поможет решить многие проблемы комплексно.

Главной целью внедрения технологии формирования КЗС кадет является формирование у будущих офицеров устойчивой мотивации на сохранение и укрепление здоровья, разработки личной модели здорового образа жизни применительно к условиям будущей профессиональной деятельности.

Педагогические условия формирования КЗС кадет, точнее, их реализация, включает три блока-этапа: мотивационно-когнитивный – направленный на формирование мотивации па здоровьесбережение и

ознакомление со способами этой деятельности; действенный – направленный на формирование умений и навыков здоровьесбережения; креативный – направленный на творческое применение умений и навыков здоровьесбережения в неординарных ситуациях и формирование творчески-корректирующего компонента КЗС.

Мотивационно-когнитивный уровень достигался расширением информированности кадет о КЗС, Апробация разработанной автором учебной программы курса «Формирования культуры здоровьесбережения будущего военного» позволила выделить структурно-содержательные блоки типовой учебной программы. Нами определены условия ее реализации в рамках образовательного процесса в учебных заведениях данного типа, главные принципы и логика содержания курса с учетом возрастных особенностей и тенденций физического и психического развития обучаемых (воспитанников, кадет).

Критериями сформированности КЗС у обучаемых являются: изменение отношения к своему здоровью, потребность и стремление проявлять заботу о собственном здоровье и здоровье близких, окружающих (мотивационный компонент); понимание сущности здорового образа жизни и знание здоровьесберегающих и профилактических программ укрепления здоровья (когнитивный компонент); следование основным требованиям, нормам и правилам здорового образа жизни в повседневной жизнедеятельности, умение управлять ситуацией и своим здоровьем (действенный компонент).

Формирование положительной мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья и наличие знаний о том, как его сохранить не достаточно для того, чтобы КЗС стала нормой жизни. Знания могут быть пассивными, умения – без побудительной мотивации, навыки – неосмысленными. Избежать невостребованности знаний и умений возможно, если обучающийся будет занимать активную позицию по формированию, сохранению и укреплению своего здоровья. Этого условия можно добиться применением инновационных психолого-педагогических технологий.

Приняв в качестве ведущего показателя ФП, мы провели опытно-экспериментальное интенсивное обучение в этом направлении в рамках формирующего этапа.

Полученные результаты доказали, что традиционная система физической подготовки допризывников не обеспечивает необходимой компенсации прогрессирующего дефицита двигательной активности. В основном современная допризывная молодежь находится в малоподвижном режиме деятельности, поэтому уровень их двигательной подготовленности оказывается значительно ниже установленных нормативных требований, а состояние здоровья характеризуется как недостаточное. Результаты показали, что уровень сформированности компонентов КЗС возрос в результате целенаправленной мотивации и обеспечения информацией кадет в процессе изучения спецкурса. Интенсификация ФП обеспечила поле применения действенного компонента КЗС и одновременно сыграла восстановительную роль в здоровье кадет путем внедрения рекреативной технологии.

Результаты опытно-экспериментального исследования свидетельствуют об эффективности внедрения рекреативной технологии в целях формирования КЗС учащихся кадетских корпусов.

Поставленные задачи исследования решены, цель достигнута. Результаты экспериментального исследования подтвердили выдвинутую гипотезу, доказали эффективность реализации предложенной учебной программы спецкурса, и педагогических условий формирования культуры здоровьесбережения кадет.

Проведенное теоретическое опытно-экспериментальное исследование проблемы не является исчерпывающим. Предпринятая попытка решить определенный круг задач создает условия для дальнейшего поиска путей повышения эффективности рекреативных программ укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни будущих офицеров, военнослужащих и сотрудников ОВД, проектирования здоровьесберегающего образовательного процесса в учебных заведениях МО и МВД РФ.



**Список использованных источников**

1. Адольф, В.А. Организационно-педагогические условия формирования практико-ориентированных умений в процессе профессиональной подготовки курсантов вузов МЧС России / В.А. Адольф, А.Ю. Трояк, Е.В. Чернушевич // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 2. – С. 27.
2. Адольф, В.А. Социализация обучающихся через вовлечение в спортивную деятельность / В.А. Адольф, А.В. Фоминых, К.В. Адольф // Воспитание школьников. – 2020. – № 2. – С. 20-24.
3. Башта, Л.Ю. Анализ уровня физической подготовленности кадетов 10-11-х классов / Л.Ю. Башта, Д.А. Якубович, Н.П. Филатова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 6. – С. 11-18.
4. Боброва, Г.В. Становление воспитательной системы в кадетских корпусах России / Г.В. Боброва // Историко-педагогический журнал. – 2019. – № 3. – С. 96-110.
5. Бутовичев, А.В. Особенности здоровьесбережения в кадетском образовании / А.В. Бутовичев // Адаптация детей и молодёжи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции (г. Абакан, 22 октября 2020 г.). – Абакан, 2020. – С. 173-174.
6. Бутовичев, А.В. Современные направления воспитательной работы в кадетском корпусе / А.В. Бутовичев // Вызовы современного образования в исследованиях молодых учёных: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Красноярск, 21 мая 2021 г.). – Красноярск, 2021. – С. 35-37.
7. Голубев, О.К. Формирование регулятивных универсальных учебных действий у воспитанников кадетского корпуса по средствам организации самостоятельной подготовки // О.К. Голубев // Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические

исследования: материалы XV международной научно-практической конференции. – СПб., 2018. – С. 27-32.

8. Груздева, А.С. Психолого-педагогическое сопровождение адаптации воспитанников к условиям кадетского корпуса / А.С. Груздева // Ступени роста – 2019: тезисы 71-й межрегиональной научно-практической конференции молодых ученых (г. Кострома, 25 марта – 15 апреля 2019 г.). – Кострома, 2019. – С. 311-312.

9. Гузнов, Д.С. Довоенное воспитание молодежи начала XVIII – первой половины XIX в. Российской империи: кадетский корпус / Д.С. Гузнов // Образование и социализация личности в современном обществе: материалы XI Международной научной конференции (г. Красноярск, 5-7 июня 2018 г.). – Красноярск, 2018. – С. 387-389.

10. Гузнов, Д.С. Проблема подготовки молодежи к военной службе в историческом развитии / Д.С. Гузнов, Н.Е. Строгова // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Красноярск, 26 апреля 2017 г.). – Красноярск, 2017. – С. 269-274.

11. Давыдочкина, Ю.С. Личностные дезорганизаторы времени воспитанников кадетских корпусов и мариинских женских гимназий / Ю.С. Давыдочкина, М.В. Сафонова // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2020. – № 3. – С. 145-149.

12. Егоров, В.Е. Из истории изучения журнала Сухопутного шляхетного кадетского корпуса «Праздное время, в пользу употребленное» / В.Е. Егоров // Современная филология: методы, гипотезы, проблемы, универсалии: сборник научных статей по итогам НИР и НИРС кафедры филологии и массовых коммуникаций СФ МГПУ. – Самара, 2019. – С. 64-70.

13. Жилина, Е.А. Состояние здоровья и профессиональная направленность воспитанников кадетского корпуса и лицез: автореф. дисс. ... канд. мед. наук / Е.А. Жилина. – Смоленск, 2012. – 25 с.

14. Жукова, Е.Ю. Формирование у кадет ценностного отношения к воинскому долгу / Е.Ю. Жукова // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 3. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=6403> (дата обращения: 18.11.2021).

15. Журавлёва, О.П. Чем измерить нравственность? Диагностика уровня воспитанности в педагогическом наследии М.И. Шиловой / О.П. Журавлёва, Л.П. Михалёва // Воспитание школьников. – 2020. – № 8. – С. 40-46.

16. Журавлёва, О.П., Михалева Л.П. Воспитательное пространство современной школы: попытка определения сущности и средств его организации / О.П. Журавлёва, Л.П. Михалёва // Инновации в образовании. 2018. № 9. С. 131–140.

17. Иванов, Ю.А. Важность выбора технология педагогического сопровождения военно-профессионального самоопределения воспитанников кадетского корпуса / Ю.А. Иванов [Электронный ресурс] // Вестник военного образования. – 2020. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vazhnost-vybora-tehnologiya-pedagogicheskogo-soprovozhdeniya-voenno-professionalnogo-samoopredeleniya-vospitannikov-kadetskogo> (дата обращения 30.10.2021)

18. Ильин, И.П. Кадетское движение, как социальный лифт / И.П. Ильин, Е.П. Ильин // Символ науки. – 2021. – № 4. – С. 143-147.

19. Казакова, Л.П. Личностные особенности курсантов военного вуза с различными типами мотивации поступления на военную службу / Л.П. Казакова, Д.И. Радке // Проблемы современного образования. – 2020. – № 5. – С. 54-68.

20. Кузнецова, Л.А. Внеурочная деятельность в кадетском военном корпусе как основа формирования военной идентичности кадет / Л.А. Кузнецова [Электронный ресурс] // Человек и образование. – 2021. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vneurochnaya-deyatelnost-v-kadetskom-voennom-korpuse-kak-osnova-formirovaniya-voennoy-identichnosti-kadet> (дата обращения 30.10.2021)

21. Кузнецова, Л.А. Феномен военной идентичности кадет и особенности ее формирования в кадетском военном корпусе / Л.А. Кузнецова [Электронный ресурс] // Человек и образование. – 2021. – № 1 (66). – С. 66-70.

22. Ларионова, Е.В. Педагогические условия формирования гражданской позиции обучающихся кадетских училищ / Е.В. Ларионова [Электронный ресурс] // Наука и социум: материалы Всероссийской научно-практической интернет-конференции. – 2021. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-grazhdanskoj-pozitsii-obuchayuschih-sya-kadetskih-uchilishch> (дата обращения 30.10.2021)

23. Липский, В.Н. Традиции эстетического воспитания в военно-учебных заведениях дореволюционной России / В.Н. Липский // Культура и безопасность. – 2021. – № 3. – С. 5-10.

24. Локтев, А.А. Педагогическое сопровождение самоопределения старшеклассников из кадетских классов / А.А. Локтев // Осовские педагогические чтения «Образование в современном мире: новое время – новые решения». – 2018. – № 1. – С. 144-149.

25. Мазяева, Е.А. Особенности формирования и динамики ценностных ориентаций учащихся кадетских корпусов во взаимосвязи с системой ценностей офицеров-воспитателей // Е.А. Мазяева, Л.В. Сметанкина // Миссия конфессий. – 2020. – Т. 9. – № 6 (47). – С. 676-686.

26. Малафеев, Д.В. Личностное развитие подростка в первый год обучения в кадетском корпусе / Д.В. Малафеев // Студенческий. – 2019. – № 40-2 (84). – С. 77-78.

27. Масло, О.А. Становление и развитие российской военной школы: уроки исторического опыта / О.А. Масло, А.А. Коверза [Электронный ресурс] // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2021. – URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/stanovlenie-i-](https://cyberleninka.ru/article/n/stanovlenie-i-razvitiye-rossijskoj-voennoj-shkoly-uroki-istoricheskogo-opyta)

razvitie-rossiyskoy-voennoy-shkoly-uroki-istoricheskogo-opyta (дата обращения 30.10.2021)

28. Милованов, В.И. Историко-правовой опыт создания и развития воспитательной системы в кадетских корпусах Российской империи // В.И. Милованов // Вестник НИЦ ВА РВСН. – 2021. – № 2. – С. 104-110.

29. Ондар, Ш.О. Событийность и потенциал воспитательного пространства президентского кадетского училища / Ш.О. Ондар // Современное педагогическое образование. – 2021. – № 2. – С. 113-118.

30. Перевозкин, С.Б. Взаимодетерминация учебной мотивации подростков кадетского корпуса и ролевой идентичности / С.Б. Перевозкин, Ю.М. Перевозкина // Перспективы науки и образования. – 2019. – № 4 (40). – С. 225-235.

31. Пономарев, Н.В. Проблемы физического воспитания в кадетских корпусах Министерства обороны Российской Федерации (на примере Аксайского кадетского корпуса) / Н.В. Пономарев, А.Б. Малявина // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Ростов-на-Дону, 28 марта 2019 г.). – Ростов-н/Д, 2019. – С. 337-342.

32. Рамазанов, Д.Р. Динамика физического развития подростков в условиях повышенной физической нагрузки / Д.Р. Рамазанов, Е.М. Улендеев [Электронный ресурс] // Кронос. – 2021. – URL: <https://multidisciplinary.chronos-journal.ru/archive/6-56/5.pdf> (дата обращения 30.10.2021)

33. Резинкина, Л.В. Гуманизация кадетского образования как основа подготовки военных специалистов в условиях глобальной цифровизации / Л.В. Резинкина, Е.А. Марковская // Человек и образование. – 2021. – № 1 (66). – С. 108-112.

34. Рыжикова, Ю.А. Особенности формирования социального опыта кадета / Ю.А. Рыжикова [Электронный ресурс] // Мир науки. Педагогика и

психология. – 2018. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-formirovaniya-sotsialnogo-opyta-kadeta> (дата обращения 01.11.2021)

35. Сагинбаев, У.Р. Анализ меню кадетского корпуса в зависимости от сезона года / У.Р. Сагинбаев // FORCIPE. – 2019. – Т. 2. – № 5. – С. 353.

36. Смирнов, С.Н. Педагогические условия использования символики в воспитании патриотических чувств учащихся кадетского корпуса: дисс. ... канд. пед. наук / С.Н. Смирнов. – Кострома, 2002. – 191 с.

37. Трегубова, М.С. Формирование мужественности в военных учебных заведениях пореформенной России (на основе дворянских мемуаров) / М.С. Трегубова // Вестник Рязанского государственного университета им. С.А. Есенина. – 2021. – № 2 (71). – С. 37-45.

38. Тюльков, Е.Ю. Сибирский и Иркутский кадетские корпуса императорской России: два корпуса – одна судьба / Е.Ю. Тюльков // Наука и военная безопасность. – 2017. – № 2 (9). – С. 118-126.

39. Хало, П.В. Перспективы использования практических занятий фехтованием в обучающем процессе / П.В. Хало, Л.И. Каранда, С.Б. Наумов [Электронный ресурс] // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. – 2017. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-ispolzovaniya-prakticheskikh-zanyatij-fehtovaniem-v-obuchayuschem-protsesse> (дата обращения 01.11.2021)

40. Царёв, И.Н. Гражданско-патриотическое воспитание как приоритетное направление деятельности педагогов кадетского военного корпуса / И.Н. Царёв // Человек и образование. – 2019. – № 1 (58). – С. 167-172.

41. Цыбульская, Е.И. Адаптационные возможности учащихся кадетского корпуса / Е.И. Цыбульская, А.К. Леденева, А.А. Тюлегенова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – № 4-1 (94). – С. 131-135.

42. Чуринов, А.А. Исследование системы ценностей современного школьника и воспитанника кадетского корпуса / А.А. Чуринов [Электронный

ресурс] // E-Scio. – 2021. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-sistemy-tsennostey-sovremennogo-shkolnika-i-vozpitanika-kadetskogo-korpusa> (дата обращения 30.10.2021)

43. Шамбург, И.Н. Работа, меняющая мышление. Современная комплексная научная группа: кадет, курсант, преподаватель. Опыт организации и взаимодействия / И.Н. Шамбург, С.А. Чибирев, С.Р. Багреев // Вестник военного образования. – 2021. – № 2 (29). – С. 90-95.

44. Шевцова, С.В. Историко-педагогический анализ становления и развития суворовских военных училищ и кадетских корпусов / С.В. Шевцова, Л.В. Яроцкая, Н.М. Матвейчук // Мир науки, культуры, образования. – 2020. – № 2 (81). – С. 350-352.

45. Шыырап, А.Н. Физическая подготовка допризывной молодежи в кадетских корпусах / А.Н. Шыырап [Электронный ресурс] // Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте. – 2019. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-podgotovka-doprizyvnoy-molodezhi-v-kadetskih-korpusah> (дата обращения 30.10.2021)

46. Эверт, Н.А. Интерактивный режим организации образовательного пространства как средство духовно-нравственного становления личности школьника / Н.А. Эверт, Л.П. Михалёва, О.П. Журавлёва // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2012. – № 3. – С. 167-172.

47. Эйфельд, Д.А. К оценке адаптивных функций организма курсантов кадетской школы / Д.А. Эйфельд, И.Е. Штина, С.Л. Валина, О.Ю. Устинова [Электронный ресурс] // Медицина труда и экология человека. – 2021. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-otsenke-adaptivnyh-funktsiy-organizma-kursantov-kadetskoj-shkoly> (дата обращения 30.10.2021)

48. Яманова, Г.А. Современные проблемы санитарно-гигиенической оценки условий обучения здоровья кадетов / Г.А. Яманова, А.А. Антонова, П.Ю. Копьева, Н.З. Нефтуллаева, К.М. Идалова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – № 6-2 (108). – С. 143-149.

49. Яманова, Г.А. Эффективность мониторинга и оздоровления детского населения в образовательной среде / Г.А. Яманова, А.А. Антонова, В.Г. Сердюков, Л.А. Милюченкова, З.Р. Широнова // Вестник Волгоградского государственного медицинского университета. – 2021. – № 1 (77). – С. 173-177.

50. Kirei, J. A Day Without Middle School Cadet Corps Is Like... Wait I Have No Idea / J. Kirei. – Independently Published, 2020. – 122 p.

51. Tozer, M. Education in Manliness. The Legacy of Thring's Uppingham / M. Tozer. – Taylor & Francis, 2018. – 292 p.



## Фотоотчёт







*Открытый краевой турнир среди кадетских корпусов памяти А.И. Лебеда*

