

*Буриков Александр Владимирович*

канд. биол. наук, доцент, профессор

*Елькин Юрий Георгиевич*

канд. пед. наук, преподаватель

Ярославское высшее военное

училище ПВО Минобороны России

г. Ярославль, Ярославская область

## **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ КУРСАНТОВ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

*Аннотация: в работе представлены материалы исследования авторов по обоснованию педагогической технологии формирования навыков здоровьесберегающего поведения у курсантов военно-учебных заведений с использованием средств оздоровительной физической культуры.*

*Ключевые слова:* здоровьесберегающее поведение, курсанты, военно-учебные заведения, оздоровительная физическая культура.

Забота о состоянии здоровья курсантов всегда занимала в высших военно-учебных заведениях центральное место. В последние годы в связи с глубокими социально-экономическими, экологическими изменениями, реформированием армии выдвигается необходимость особой заботы о здоровом человеке, что предполагает в медико-психологическом обеспечении здоровья военнослужащих смещение акцента с экспертизы здоровья на его сохранение.

Важная роль в сохранении здоровья и поддержании боеготовности и боеспособности войск отводится здоровьесберегающему поведению. Проблема оздоровительной направленности физической подготовки определяется также прогрессивным ухудшением состояния здоровья не только военнослужащих, но и всего населения России [1, с. 152].

В связи с этим назрела необходимость создания действенной системы сохранения и укрепления физического и психического здоровья курсантов методами организации физической подготовки с оздоровительной направленностью и формирования у них навыков здоровьесберегающего поведения.

Особое место в формировании навыков здоровьесберегающего поведения занимает оздоровительная физическая культура. Современная оздоровительная физическая культура выполняет важные социальные функции по оптимизации физического состояния курсантов, организации здорового образа жизни, подготовке к жизненной практике [1, с. 153].

Как показали проведённые исследования, оздоровительно-прикладная физическая культура занимает особое место по сохранению и укреплению здоровья курсанта, создает условия для здорового образа жизни и здоровьесберегающего поведения.

Проведенное изучение уровня здоровья курсантов показало, что функциональные резервы организма определяют не только работоспособность, но и состояние здоровья военнослужащих.

По состоянию здоровья курсанты были разделены на три группы. В первую «группу А» – «здоров», вошли 45,2% курсантов, во вторую – «группу Б» – «практически здоров» – 34,1% и в третью «В» – «имеющие отклонения» – 20,7% курсантов.

Наиболее распространенной среди курсантов явилась патология опорно-двигательного аппарата – нарушения осанки, плоскостопие (54,8% от общего числа выявленных заболеваний), заболевания ЛОР-органов: хронические гаймориты, тонзиллиты, фарингиты (30,5%). Реже встречаются заболевания желудочно-кишечного тракта: хронические гастриты, дискинезия желчевыводящих путей (10,3%) и сердечно-сосудистой системы – нейроциркуляторная дистония (8,3%). С целью определения причин, негативно влияющих на состояние здоровья курсантов военно-технического вуза и военно-физкультурного учебного заведения, был проведен опрос курсантов и профессорско-преподавательского состава этих вузов. Результаты опроса представлены в таблицах 1 и 2.

В ходе дальнейшего исследования определялись основные направления деятельности по формированию навыков здоровьесберегающего поведения у курсантов и на этой основе разрабатывалась соответствующая педагогическая технология развития этих навыков.

Особое место сегодня занимают здоровьесберегающие технологии обучения. Под «здоровьесберегающими образовательными технологиями» в широком смысле понимаются все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровью учащимся [2, с. 17].

Таблица 1  
Ранговая структура внутренних причин, негативно влияющих на состояние здоровья курсантов военно-учебных заведений ( $n = 171$ )

Значимость (ранговое место)	Внутренние причины	Ранговый показатель (%)
1	Недостаточный уровень развития, умений, навыков здоровьесберегающего поведения	17,1
2	Слабые знания особенностей здоровьесберегающего поведения	14,7
3	Низкий уровень индивидуальной физической подготовленности курсантов	13,3
4	Невысокий уровень двигательной активности и мотивации курсантов к занятиям физическими упражнениями	12,8
5	Инертность и неуравновешенность высшей нервной деятельности	12,2
6	Недостаточный уровень развития психических процессов памяти, внимания, сенсомоторики	11,7
7	Недостаточность индивидуального опыта организации военно-профессиональной деятельности, учебы и самодисциплины	10,3
8	Невысокий уровень развития коммуникативных качеств	7,9

Анализ структуры и содержания учебных планов и программ военно-профессионального обучения в соответствии с современными требованиями, свидетельствует о том, что в большинстве военно-учебных заведений работа по формированию навыков здоровьесберегающего поведения у будущих офицеров может осуществляться по пяти основным направлениям:

1. Нормативно-правовое направление, включающее выполнение требований законодательства, ведомственных приказов и нормативных актов, направленных на защиту, охрану и поддержание здоровья обучающихся в высших военно-учебных заведениях. Здесь выявляется немало нарушений, связанных с режимом учебной и служебной нагрузки, организацией здоровьесберегающих условий обучения, организацией быта, условий повседневной службы и пр.

Таблица 2  
Ранговая структура внешних причин, негативно влияющих на состояние здоровья курсантов военно-учебных заведений (n = 171)

Значимость (ранговое место)	Внешние причины	Ранговый показатель (%)
1	Смерть близких родственников	19,1
2	Вредные привычки	16,7
3	Неустойчивые семейные отношения, развод	15,3
4	Нездоровий морально-психологический климат в курсантских коллективах	14,8
5	Высокие нагрузки военной службы и учебы в вузе	14,2
6	Негативные отношения с профессорско-преподавательским составом и командирами	11,5
7	Нерегламентированный рабочий день во время несения службы в наряде	8,4

2. Организационно-педагогическое направление, связано с координацией усилий по обеспечению просвещения и воспитания курсантов в области здорового образа жизни. Многие темы по разным учебным дисциплинам содержат возможности информирования и формирования здоровьесберегающих навыков. Однако усилия педагогов не скординированы, отсутствуют преемственность и интеграция усилий преподавателей и командиров курсантских подразделений.

3. Научно-методическое направление – построение образовательных программ, реализация которых позволяет изменять отношение обучающихся к своему здоровью.

4. Психолого-педагогическое направление – изучение ценностных установок курсантов в сфере поддержания здоровья, а также организация дифференцированной и индивидуальной образовательной работы с учетом типовых проблем профессионального становления и жизненных стратегий военно-профессиональной деятельности. Полученные нами данные свидетельствуют о существенных этических и психологических противоречиях, которые существуют в сознании и системе ценностных ориентаций курсантов, что требует целенаправленной психолого-педагогической помощи по их разрешению.

5. Физкультурно-оздоровительное направление. Располагает неограниченными воспитательными возможностями по ориентации курсантов на здоровый образ жизни и формирования навыков здоровьесберегающего поведения.

В физкультурно-спортивной деятельности, характеризующейся высокой эмоциональностью, духом состязательности, жесткой регламентацией поведения занимающихся, насыщенностью межличностных контактов, установками на взаимопомощь и партнерство, разнообразием положительных мотивов заключен мощный социально-психологический потенциал.

Проведенные исследования позволили разработать этиопатогенетическую концепцию физкультурно-оздоровительного воздействия на военнослужащих, согласно которой изменения со стороны здоровья – результат сочетанного воздействия внешних стрессорных факторов деятельности военнослужащего (физического и профессионального стресса) и эндогенных факторов, связанных с нарушением ряда регуляторных систем, ответственных за адаптацию функциональных систем (наследственного и приобретенного характера: психический фактор, нарушения липидного обмена, вторичный иммунодефицит). Эта концепция позволяет разработать обоснованные индивидуальные физкультурно-оздоровительные программы.

Основываясь на положениях данной концепции была разработана педагогическая технология формирования навыков здоровьесберегающего поведения у курсантов с использованием средств оздоровительной физической культуры, системообразующим фактором, которой являются функциональные резервы профессионального здоровья. С целью определения ранговой структуры педагогических условий, необходимых для эффективного формирования навыков здоровьесберегающего поведения у курсантов военных вузов, был проведен опрос 73 специалистов по физической подготовке и спорту.

В результате исследований была проведена оценка влияния занятий оздоровительной физической культуры на формирование у курсантов навыков здоровьесберегающего поведения. По результатам сравнительного педагогического эксперимента, в котором принимали участие курсанты Военного института физической культуры и высшего военно-технического учебного заведения, было выявлено, что курсанты военно-физкультурного вуза имеют более выраженную ориентацию на здоровый образ жизни. Так, 92% курсантов военно-физкультурного учебного заведения предметно ориентированы на заботу о своем здоровье в отличие от 74% курсантов Военного инженерно-технического университета.

Среди опрошенных курсантов военно-физкультурного учебного заведения 72% некурящих, 64% не употребляющих алкоголь, 92% активно занимаются физкультурно-спортивной деятельностью, 84% соблюдают режим труда и отдыха. Среди курсантов военно-технического учебного заведения 55% курящих, 46% употребляющих алкоголь, 59% не занимаются спортом, 33% не соблюдают режим труда и отдыха. Аналогичные различия установлены и по другим показателям, характеризующим мотивацию курсантов к здоровьесберегающему поведению.

Это доказывает, что занятия физической культурой и спортом имеют существенное значение в ориентации курсантов на здоровый образ жизни. Физкультурно-спортивная деятельность вооружает будущих офицеров опытом саморегуляции и самоорганизации в повседневной деятельности.

Таким образом, разработанная технология формирования навыков здоровьесберегающего поведения у курсантов военно-учебных заведений с использованием средств оздоровительной физической культуры показала высокую эффективность, это способствовало укреплению здоровья обучаемых и повышению уровня их работоспособности.

### ***Список литературы***

1. Чурганов О.А. Здоровьесберегающее поведение как фактор улучшения качества жизни населения / О.А. Чурганов // Актуальные проблемы профессиональной деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта: Сборник научных трудов молодых ученых. – СПб.: ВИФК; НИЦ, 2005. – №1. – С. 151–155.
2. Сыченков В.В. Методика ориентации курсантов военно-физкультурного вуза на здоровый образ жизни: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.В. Сыченков / Воен. ин-т. физ. культуры. – СПб.: ВИФК, 2005. – 25 с.
3. Удалых А.С. Средства физической культуры для сохранения здоровья курсантов в процессе военно-профессионального обучения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-sredstva-fizicheskoy-kultury-dlya-sohraneniya-zdorovya-kursantov-v-protsesse-voenno-professionalnogo-obucheniya>