

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 учащихся [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	Нездоровый 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 скоординированы, 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>