

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных игр

«ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ»

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 341 группы

направление подготовки 49.04.01 Физическая культура

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Шалатонова Алексея Михайловича

Научный руководитель

Зав. кафедрой,
кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой,
кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2018

Введение

Возросшая в последнее время актуальность темы здоровый образ жизни (ЗОЖ) помогает людям приходить к тому, что несбалансированное питание, вредные привычки, огромное количество стресса, отсутствие достаточного количества физических нагрузок негативно сказываются на самочувствии, количестве заболеваний, продолжительности жизни. По большому счету понятие ЗОЖ так волнует современное общество, потому что люди хотят дольше жить и чувствовать себя при этом хорошо.

Разнообразные государственные и негосударственные организации призывают людей к пониманию того, неблагоприятные условия жизни, личная безграмотность и вредные привычки негативно влияют на состояние здоровья. Реальность такова, что в свою очередь наличие заболеваний может плохо сказаться на социальной сфере деятельности человека. Однако не всегда такая пропаганда находит отклик, люди продолжают употреблять алкоголь, курить, переедать, не начинают заниматься спортом. Этот список можно продолжить дальше.

Корень проблемы отчасти кроется еще в детстве каждого человека. В современном обществе ребята получили гораздо больше соблазнов внутри помещения, чем на улице. Достаточно часто можно встретить тех, кто предпочтет компьютерную игру веселому футбольному матчу на площадке.

Воспитание здорового образа жизни у детей часто волнует родителей, которые стремятся задействовать своего ребенка в разнообразных спортивных секциях, учат его гигиене и стараются развивать всесторонне. Однако важным моментом того, подойдет ли такая система ценностей ребенку является то, подают ли родители сами правильный пример. Важным аспектом здорового образа жизни является его гармоничность. Если рассмотреть вкратце, что необходимо человеку для хорошего самочувствия, то понятие здорового образа жизни выйдет за рамки только правильного питания и физических упражнений. Но даже эти, казалось бы, два простых нюанса ставят многих людей в тупик. Есть те, кто самостоятельно загнал

себя в рамки нерегулярного питания. Некоторые просто ленятся, другие не умеют распределять время, поэтому не могут выделить полчаса на ежедневную зарядку.

Актуальность проблемы. Выполнение должностных обязанностей военнослужащими, осуществляется в сложной обстановке (смена климатической зоны, воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды, высокой вероятности возникновения потенциально опасных) на фоне нервно-эмоционального умственного и физического перенапряжения (готовности к самопожертвованию при выполнении воинского долга, способности принимать решения, выполнять операции в условиях повышенной маневренности и скоротечности боевых действий).

Совокупность рассмотренных факторов профессиональной деятельности военнослужащими негативно отражается на состоянии их здоровья и, как следствие в дальнейшем, ведет к снижению качества выполнения боевых задач. В данном контексте здоровый образ жизни (ЗОЖ) рассматривается как обязательное условие успешной военно-профессиональной деятельности.

При этом ежегодно из Вооруженных Сил увольняются по состоянию здоровья до 7 тысяч военнослужащих, из них более 40% молодых офицеров, не выслуживших установленные сроки военной службы¹. У каждого второго офицера после 10 лет службы выявляются хронические заболевания, обуславливающие снижение эффективности их военно-профессиональной деятельности, профессиональной пригодности и продолжительности жизни. Ухудшается состояние здоровья молодежи призывного возраста России. Так, распространенность гиподинамии среди новобранцев достигает 70-80%, более чем у 50% из них диагностируются хронические заболевания².

Как свидетельствует практика в допризывной среде молодежной среде прогрессирует табакокурение, наркомания, токсикомания, ксенофобия, и др.

1

2

Снижается качество призывного ресурса на 30-40% в год, более 40% из них имеют низкие показатели физического развития, около 60% являются не адаптированными к жизнедеятельности в воинском коллективе³.

Ежегодно сокращается количество кандидатов для поступления в вооружённые силы России, пригодных по состоянию здоровья и уровню профессиональной пригодности⁴.

Значительное количество часов занятий по теоретической подготовки, сокращают объем двигательной активности обучающихся, тем самым не обеспечивается их физическое совершенствование.

В динамически меняющейся боевой обстановке, создание внешних условий для проведения мероприятий, направленных на восстановление психического, физического и нравственного здоровья является затруднительным, в связи с чем особую актуальность приобретает сформированный ЗОЖ, выступающий внутренним механизмом социальной и психологической реабилитации военнослужащих.

Несмотря на многочисленные психолого-педагогические исследования данной проблемы, в настоящее время, научное осмысление педагогического обеспечения ЗОЖ представлено недостаточно, отсутствуют практико-ориентированные подходы, учитывающие специфику военной части и особенности формирования ЗОЖ военнослужащих.

Актуальность проблемы педагогического обеспечения ЗОЖ военнослужащих, его теоретическая, практическая значимость, а также недостаточная ее педагогическая научная разработанность обусловили выбор темы настоящего исследования.

Объектом исследования является физическая подготовка военнослужащих.

Предметом исследования – сущность, содержание и структура педагогического обеспечения ЗОЖ военнослужащих.

³

⁴

Цель исследования – теоретическое и экспериментальное обоснование содержания, структуры педагогического обеспечения ЗОЖ военнослужащих и путей повышения его эффективности.

Задачи исследования:

Обосновать теоретические основы педагогического обеспечения ЗОЖ военнослужащих.

Разработать модель педагогического обеспечения ЗОЖ военнослужащих и проверить ее эффективность.

Выявить пути повышения эффективности педагогического обеспечения ЗОЖ военнослужащих.

Методы исследования:

Анализ источников литературы по выбранной теме;

Педагогическое наблюдение;

Моделирование теоретических и практических представлений о формировании ЗОЖ военнослужащих;

Мониторинг здоровьесберегающей деятельности военнослужащих;

Тестирование;

Эксперимент.

Гипотеза исследования в современных условиях модернизации Вооруженных Сил России обостряются противоречия между потребностью Вооруженных Сил в квалифицированных, разносторонне развитых военнослужащих, с устойчивой жизненной позицией в отношении сохранения и укрепления здоровья и не разработанностью целостного научно обоснованного подхода к формированию ЗОЖ.

Предполагается, что выявленное противоречие может быть разрешено на основе создания здоровьесберегающей образовательной среды военной части, воспитания ценностного отношения к духовному и физическому развитию, актуализации субъектной позиции военнослужащих в ходе их физического и нравственного развития.

Основное содержание работы

Организация и методы исследования

Важным условием эффективного формирования ЗОЖ военнослужащих, является подтверждение на практике теоретических положений, обеспечивающих достижение педагогической цели, разрешение выявленных противоречий и решение поставленных задач.

В связи с этим представляется необходимым проверить гипотезу исследования и подтвердить обоснованность разработанной модели педагогического обеспечения ЗОЖ у военнослужащих.

Опытно-экспериментальная работа предполагает апробацию модель педагогического обеспечения ЗОЖ в военной части. По результатам опытно-экспериментальной работы будут определены пути повышения эффективности педагогического обеспечения ЗОЖ у военнослужащих.

Модель педагогического обеспечения ЗОЖ направлена на формирование здоровьесберегающих знаний, умений, навыков, мировоззренческих установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих совершенствование адаптивных свойств, сохранение и укрепление физического, нравственного здоровья, актуализацию и реализацию личностного роста потенциальных офицеров.

Первый этап подготовки настоящей работы стало изучение литературы по проблеме исследования, определение предмета, цели, задач, методологических основ исследования; выдвижение гипотезы. Второй этап включал в себя разработку модели педагогического обеспечения ЗОЖ военнослужащих и проведение формирующего эксперимента. Третий этап включал в себя анализ и обобщение полученных результатов, проверка гипотезы, апробация и внедрение результатов исследования, оформление выпускной квалификационной работы.

В ходе исследования изучено большое количество литературы, отвечающей на вопросы развития ЗОЖ среди населения, разработана модель педагогического обеспечения ЗОЖ военнослужащих. Проанализированы

мероприятия по организации спортивно-массовой работы в части. В эксперименте приняло участие более 100 человек.

Результатом реализации модели педагогического обеспечения ЗОЖ достижение способности самостоятельно организовывать военно-профессиональную деятельность подчиненного личного состава, с учетом индивидуальных особенностей развития, и выполнять свои служебно-должностные обязанности, сохраняя высокие адаптивные свойства.

Модель педагогического обеспечения ЗОЖ должна быть адаптирована к процессу их личностного и профессионального развития, а ее дидактические средства ориентированы на конкретный этап формирования ЗОЖ.

Этап усвоения первоначальных здоровьесберегающих знаний в процессе адаптации военнослужащего, представляет собой один из наиболее сложных процессов идентификации молодого бойца в военно - образовательном процессе, социализации в воинском коллективе. Значимым является выделение социально-психологического аспекта адаптации к требованиям части, связанного с формированием представления о его уникальности и неповторимости, возникновения предпосылок к формированию активной жизненной позиции в отношении сохранения и укрепления здоровья.

Педагогическое взаимодействие на данном этапе направленно на создание здоровьесберегающей атмосферы, совместная целенаправленная, коллективная здоровьесберегающая деятельность способствует сплочению воинского коллектива.

Этап синтеза здоровьесберегающих знаний с субъектным опытом военнослужащего, представляет собой многогранный процесс гармонизации социально востребованных и профессионально значимых знаний, умений и субъективного опыта, в ходе которого:

осуществляется критическое переосмысление своего образа жизни;
вырабатывается устойчивая жизненная позиция;

формируются основные жизненные принципы и приоритеты;
определяются пути и способы самообразования и самовоспитания.

Здоровьесберегающая деятельность на данном этапе в большей степени согласуется с внешними условиями и ориентирована на достижение конкретных целей.

Педагогическое взаимодействие ориентировано на выявление индивидуальных интересов, мотивационных установок, ценностных ориентаций.

Этап совершенствования здоровьесберегающих знаний и навыков в процессе самостоятельной профессиональной деятельности. Данный этап представляет собой синтез знаний, умений, навыков, приобретенных в образовательном процессе в учебной части.

У военнослужащего формируются качества организатора, руководителя и воспитателя, способного не теряться в условиях динамично изменяющейся обстановки, настойчиво и решительно добиваться поставленных целей.

Педагогическое взаимодействие на этапе совершенствования здоровьесберегающих знаний и навыков в процессе самостоятельной профессиональной деятельности основывается на диалоге между субъектами образовательного процесса, личностной позиции военнослужащего.

В результате военнослужащий должен иметь представление:

- об основах психолого-физиологического развития личности;
- об этапах развития коллектива, роли и месте феномена ЗОЖ в формировании воинского коллектива.

Знать:

- основные методики оценки физического, морально-психологического состояния;
- способы выявления и профилактики преступлений, нарушений воинской дисциплины, общественного порядка, неуставных взаимоотношений;

- особенности влияния ЗОЖ на процесс формирования воинского коллектива.

Уметь:

- своевременно выявлять и противодействовать нарушениям воинской дисциплины, общественного порядка;
- организовывать и проводить профилактическую работу, направленную на пропаганду ЗОЖ и предотвращение социально обусловленных заболеваний.

Модель педагогического обеспечения ЗОЖ военнослужащего реализуется, прежде всего, при военно- профессиональных и гуманитарных задачах.

С целью определения логических связей между разработанными теоретическими положениями и практической деятельностью потенциального офицера на всех этапах исследования возникает необходимость определения диагностического инструментария (методик диагностирования, порядка и правил применения диагностических процедур) и применения диагностических средств в педагогической практике.

Поэтому мы рассматриваем педагогическое диагностирование сформированности ЗОЖ военнослужащего в качестве основы мониторинга педагогического обеспечения ЗОЖ будущего офицера в течение всего времени прохождения службы. Реализация данного положения позволит рассмотреть динамику осуществления педагогического обеспечения ЗОЖ в единстве развития личностных детерминант ЗОЖ, влияния внешних факторов ЗОЖ, создания необходимых условий.

В опытно-экспериментальных исследованиях применялся ранее рассмотренный диагностический аппарат. Для оценки эффективности педагогического обеспечения ЗОЖ необходимо рассмотреть динамику изменения показателей на каждом из этапов и обосновать полученные результаты.

Представленные критерии являются социально значимыми, отражают логику личностного и профессионального развития, направленность процесса педагогического обеспечения ЗОЖ военнослужащего, его обусловленность удовлетворением социальных норм и потребностей, выполнением государственного заказа на подготовку военных.

В настоящее время в системе военного образования метод диагностирования применяется лишь для определения уровня профессиональной пригодности призывника, что не позволяет в полной мере исследовать процесс педагогического обеспечения ЗОЖ военнослужащего. В связи с этим возникает необходимость проведения предварительных, контрольных, текущих, итоговых измерений, создание непрерывной системы накопления, обобщения и анализа информации о критериях, совокупности показателей. Полученные результаты будут способствовать достижению цели исследования, эффективной реализации модели педагогического обеспечения ЗОЖ.

Диагностика сформированности ЗОЖ подразумевает организацию и осуществление контролирующей, оценивающей, анализирующей, интегрирующей, объясняющей, предписывающей, корректирующей деятельности, выявление обратных связей, определение педагогических условий реализации путей повышению эффективности педагогического обеспечения ЗОЖ.

Для анализа процесса педагогического обеспечения ЗОЖ, важно определить те моменты, которые особенно значимы для осуществления диагностических исследований. Речь идет о моментах, когда появляется возможность учета совокупности показателей, отражающих дифференцированный характер формирования ЗОЖ на определенном этапе.

При проведении опытно-экспериментальной работы важно учитывать специфику военной части (регламентацию распорядка дня, установленный порядок взаимоотношений, организацию процесса в ограниченно-замкнутом пространстве) и особенности формирования ЗОЖ военнослужащего, что

позволит осуществить диагностическое исследование при всем многообразии личностного и профессионального развития военнослужащего.

Рассматривая педагогическое обеспечение ЗОЖ как обязательное условия успешной профессиональной деятельности военнослужащего, необходимо рассмотреть физическую подготовку, как основу боевой подготовки в Вооруженных силах РФ.

Физическая подготовка наряду с решением общих и специальных задач, обеспечивает снятие нервного и эмоционального перенапряжения и профилактику утомления.

В рамках ОФП, физическая подготовка осуществляется эмоционально-волевое, физическое, нравственное развитие военнослужащего. Одним из основных показателей становления бойца, как военного специалиста способного выполнять свои функциональные обязанности в соответствии с предназначением, является уровень его физической подготовленности.

Кроме того, развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) и совершенствование военно-прикладных навыков (передвижение по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, преодоление естественных и искусственных препятствий, рукопашный бой, военно-прикладное плавание) способствует совершенствованию адаптивных свойств военнослужащего.

Сформированные военно-профессиональные навыки и физические качества выполняют функцию «индикаторов» здоровьесберегающей активности военнослужащего, отражают результаты личностного и профессионального развития на всех этапах подготовки.

При аттестации бойца с использованием педагогической диагностики, реализуется системный подход к оценке уровня сформированности ЗОЖ военнослужащего. Для этого необходимо определить значения тех показателей, которые в полной мере отражали бы уровень сформированности ЗОЖ.

При оценке сформированности ЗОЖ военнослужащего по заданным критериям необходимо учитывать их субъективный опыт, индивидуальные особенности. Реализация данного положения позволяет выявить педагогические условия, способствующие реализации путей повышения эффективности педагогического обеспечения ЗОЖ военнослужащего. Следовательно, возникает необходимость использования диагностических методик, позволяющих определять сформированность ЗОЖ по заданным критериям через соответствующие показатели.

Для оценки эффективности педагогического обеспечения ЗОЖ военнослужащих были использованы следующие методики: многофакторный личностный опросник (МЛО), тестовая методика «Самооценка творческого потенциала личности», «Диагностика ценностей личности» (Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов)¹.

В данном случае мы оценивали качественные факторы – личностные детерминанты ЗОЖ, которые нельзя точно измерить, но можно сопоставить, чтобы установить их относительную важность на основе упорядочения. Такое упорядочение может быть построено на базе балльного метода, в основе которого лежит принцип преобразования качественных показателей, характеризующих результаты диагностических исследований, в количественные показатели – оценки, позволяющие осуществить их учет.

Необходимо отметить, что осмысление и принятие результатов мониторинга побуждают военнослужащих к самосовершенствованию. При этом внешняя информация о достоинствах и недостатках интериоризуется и перерастает в самомониторинг. Основой мониторинга является педагогическая диагностика, включающая контроль, проверку, оценивание, накопление статистических данных, их анализ, выявление динамики и тенденций, прогнозирование.

Это дает возможность рассмотреть качественные и количественные изменения, которые происходят с военнослужащими. Ведущее место в этом процессе принадлежит изучению личностных детерминант ЗОЖ. Принимая

во внимание индивидуальность и неповторимость каждого, необходимо отметить, что абсолютная индивидуальная неповторимость устанавливает непреодолимые барьеры в применении унифицированных условий, форм, методов, средств обучения и воспитания.

Особенностью предлагаемого диагностического аппарата является синтез теоретических основ сохранения и укрепления здоровья, психолого-педагогических разработок обучения и воспитания военнослужащих, реализация социально адаптированных методик, учитывающих физиологические аспекты развития организма и особенности личностного и профессионального становления в процессе педагогического обеспечения ЗОЖ.

Оценка изменений показателей каждого критерия сформированности ЗОЖ военнослужащих требует четкой интерпретации полученных данных, в связи с чем каждая из используемых методик должна быть адаптирована применительно к образовательному процессу. Выполнение данного преобразования позволит характеризовать уровень сформированности ЗОЖ военнослужащих контрольной и экспериментальной групп, что повысит эффективность проведения диагностики и опытно-экспериментальной работы.

При оценке сформированности ЗОЖ через результативно-деятельностный критерий принимаем во внимание то, что военнослужащий является профессионально пригодным по результатам медицинского обследования и медкомиссии. Оценивая функциональное состояние (ФС), придерживаемся мнения, что военнослужащий находится на «пике» физиологического развития и степень его работоспособности можно характеризовать индексом гарвардского степ теста: «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно». Значения «слабо» и «плохо» при оценке ФС военнослужащих не рассматриваются ввиду того, что военнослужащие, обладающие такими показателями, считаются непригодными для военной службы.

Выводы

В ходе экспериментальных исследований реализованы критерии и показатели оценки эффективности педагогического обеспечения ЗОЖ военнослужащего.

Результативно – деятельностный критерий, представленный саморегулируемой системой, обеспечивающей физиологическую, психологическую и социальную адаптивность военнослужащего. Показателями данного критерия являются: функциональное состояние (результат адаптации военнослужащего к регламентированным требованиям части) и волевая саморегуляция (способность мобилизовать личностный потенциал и перестроить внутренние установки в регуляции поведенческой активности согласно ведомственных норм и требований).

Мотивационный критерий отражает внутреннюю способность военнослужащего в процессе формирования ЗОЖ трансформировать ценностные ориентации, изменять самоотношение и мировосприятие.

Апробирована модель педагогического обеспечения ЗОЖ военнослужащего в ходе опытно-экспериментальной работы подтверждает ее направленность на совершенствование образовательного процесса военной части, повышение эффективности практической деятельности, специалистов физической подготовки.

Полученные результаты позволили детализировать и конкретизировать процесс педагогического обеспечения ЗОЖ военнослужащего, рассмотреть периодизацию этапов формирования ЗОЖ: этап усвоения первоначальных здоровьесберегающих знаний в процессе адаптации к части психо - физиологический процесс идентификации с условиями военной среды, установления равновесия между внешне заданными требованиями и внутренними процессами развития личности военнослужащего. Педагогическое взаимодействие определяется координацией процесса формирования ЗОЖ, созданием благоприятной атмосферы для самопознания и саморазвития;

этап синтеза здоровьесберегающих знаний с субъектным опытом военнослужащего – процесс переоценки реальности, определение жизненных приоритетов (принципов), выработка индивидуального стиля жизнедеятельности, формирование здоровьесберегающей жизненной позиции. Педагогическое взаимодействие направлено на активизацию внутренних источников двигательной активности и стимулирует самостоятельную здоровьесберегающую деятельность;

этап совершенствования здоровьесберегающих навыков в процессе самостоятельной профессиональной деятельности – процесс становления субъектной позиции военнослужащего, проявление надситуативной активности в самостоятельной профессиональной деятельности.

По результатам анализа исследований определены практические рекомендации для помощников командиров частей по физической подготовке:

- использовать разработанную практическую модель педагогического обеспечения ЗОЖ военнослужащего;
- организовывать мероприятия по совершенствованию физического и нравственного здоровья;
- выполнять диагностику результатов педагогического обеспечения ЗОЖ военнослужащего, осуществлять периодизацию процесса формирования ЗОЖ в динамике его развертывания в виде последовательности этапов.

Установлено, что ЗОЖ представляет собой – индивидуальный способ жизнедеятельности обеспечивающий сохранение и укрепление физического, психического и нравственного здоровья, способности к поддержанию высокого уровня профессиональной пригодности в течении установленного срока службы.

Сформулирована сущность процесса педагогического обеспечения ЗОЖ военных, заключается в формировании здоровьесберегающей

образовательной среды на основе воспитания субъектной позиции в ходе их нравственного и физического развития.

По результатам опытно-экспериментальных исследования модель педагогического обеспечения ЗОЖ военных, были определены пути повышения эффективности педагогического обеспечения ЗОЖ: создание здоровьесберегающей образовательной среды; воспитание ценностного отношения к духовному и физическому развитию; актуализация субъектной позиции в ходе физического и нравственного развития.