

Технология формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу и стилю жизни у курсантов вузов МВД России

Клименко Б.А., Кутергин Н.Б.

Белгородский юридический институт МВД России

Аннотации:

Рассмотрены направления формирования здорового образа жизни у курсантов. В эксперименте приняли участие 62 курсанта. Обоснована качественно новая концепция оздоровительной физической тренировки у курсантов. Разработаны тесты по оценке меры сформированности здорового образа жизни у курсантов. Предложены подходы к сохранению профессионального здоровья, уровня физической подготовленности при изменении образа и стиля жизни. Установлено, что авторская программа формирует у курсантов мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни.

Клименко Б.О., Кутергин М.Б. Технологія формування мотиваційно-ціннісного відношення до здорового способу і стилю життя у курсантів вузів МВС Росії. Розглянуто напрямки формування здорового способу життя в курсантів. В експерименті взяли участь 62 курсанта. Обґрунтована якісно нова концепція оздоровчого фізичного тренування у курсантів. Розроблено тести з оцінки міри сформованості здорового способу життя у курсантів. Запропоновано підходи до збереження професійного здоров'я, рівня фізичної підготовленості при зміні образу та стилю життя. Установлено, що авторська програма формує у курсантів мотиваційно-ціннісне відношення до здорового способу життя.

Klimenko B.A., Kutergin N.B. Forming technology motivational-valued attitudes toward healthy appearance and lifestyle for students institutes of higher Ministry of internal affairs of Russia. Directions of forming healthy lifestyle are considered for students. 62 students took part in experiment. New conception of the health physical training is grounded high-quality for students. Tests are developed as evaluated by the measure of formed of healthy lifestyle for students. Offered approach to the maintainance of professional health, level of physical preparedness at the change of appearance and lifestyle. It is set that the author program forms for students motivational-valued attitude toward the healthy lifestyle.

Ключевые слова:

здоровый образ жизни, здоровье, курсанты, формирование, мотивация, активность.

здоровый способ життя, здоров'я, курсанти, формування, мотивація, активність.

healthy lifestyle, health, students, forming, motivation, activity.

Введение.

Напряженные условия профессиональной деятельности сотрудников силовых структур, высокие требования, предъявляемые к их профессиональному здоровью, негативные социально-демографические процессы, происходящие в России в последнее десятилетие, обуславливают повышенный интерес специалистов к формированию здорового образа жизни средствами и методами физической культуры.

Например, исследования сотрудников силовых структур показывают снижение у них функциональных резервов организма и уменьшение профессионального долголетия на 5–7 лет за счет ухудшения состояния здоровья [7]. По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье, прежде всего, зависит от образа жизни, его привычек и даже от уровня образования (50–52 %), в 20 % случаев на здоровье влияют экологические факторы, в 18–20 % – генетические факторы, и только 8–10 % здоровье человека связано с качеством здравоохранения [5]. Таким образом, здоровье это не результат лечения, а производное разумного с социально-гигиенических позиций образа жизни и соответствующих условий труда [1].

Под образом жизни обычно понимаются устойчивые формы социального бытия, совместной деятельности людей, типичные для исторически конкретных социальных отношений, формирующиеся в соответствии с генерализованными нормами и ценностями, отражающими эти отношения [2].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это формы и способы жизнедеятельности человека, направленные на формирование гармоничного человека и способствующие повышению резервных возможностей организма, обеспечивая сохранение и укрепление здоровья, и успешное выполнение социальных и профессиональных функций. Системообразующим фактором ЗОЖ является

физическая культура, которая в широком смысле слова включает систему жизненных ценностей, мотивацию к двигательной активности, физкультурно-спортивную активность, тренировочный эффект и закаливание, двигательную активность, направленную на физическое совершенство человека, социальные институты реализации физкультурной и спортивной деятельности [3].

Проблема оздоровительной направленности физической подготовки определяется также прогрессивным ухудшением состояния здоровья не только сотрудников МВД, но и всего населения России, обусловленное происходящими в последние годы социально-экономическими преобразованиями и экологическими изменениями [6].

В данный момент складывается сложная, противоречивая ситуация: с одной стороны, в МВД РФ должны приниматься здоровые люди, способные стойко переносить любые трудности службы, более того – обеспечивать выполнение задач в экстремальных условиях. С другой стороны, на фоне общего социального неблагополучия из года в год снижается качество призывных контингентов по показателям состояния физического и психического здоровья [4].

В связи с этим назрела необходимость создания действенной системы сохранения и укрепления физического и психического здоровья курсантов методами организации физической подготовки с оздоровительной направленностью.

Особое значение в этом плане приобретают мероприятия, базирующиеся на педагогических основах физической подготовки курсантов – укрепление физического и психического здоровья, формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу и стилю жизни курсантов, обеспечение оптимального физического состояния.

Работа выполнена по плану НИР Белгородского юридического института МВД России.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования – развитие работ, направленных на создание качественно новой концепции оздоровительной физической тренировки у курсантов вузов МВД России.

Организация и методы исследования. В педагогическом эксперименте нами было оценено влияние разработанной Программы «Оздоровительные технологии и здоровый образ жизни» на физическую подготовленность у курсантов V курса. На V курсе курсанты уезжают на преддипломную практику, продолжительностью 5 месяцев, где физическая подготовка курсантами проводится в форме самостоятельных занятий.

Контрольную группу составили курсанты 2 классов отделений V курса (41 курсант). Они занимались физической подготовкой по учебному плану. Курсантам опытной группы (1 классное отделение, 21 курсант) дополнительно проводились занятия цикла «Оздоровительные технологии и здоровый образ жизни». Занятия проводились 3 раза в неделю. В дни проведения плановых практических занятий по физической подготовке дополнительные занятия не проводились, чтобы исключить возможность чрезмерной усталости. Для исключения возможности влияния артефактов на результаты эксперимента велся строгий учет посещаемости занятий курсантами. Все тематические занятия объединены в 3 блока, по 6 бесед в каждом блоке, продолжительность беседы 15–20 мин.

Первый блок носил исключительно теоретическую направленность. Целью данного блока было ознакомить курсантов с основными понятиями дисциплины «Физическая культура».

Второй блок носил методико-практическую направленность. Курсантам предлагалось не только изучить различные методы оценки физического и психического состояния, но и самостоятельно опробовать наиболее доступные из них.

Третий блок был связан с самостоятельной работой курсантов по изучению рекомендованной литературы. Курсантам давались домашние задания, контрольные вопросы разбирались в группе на следующем занятии. Обязательным условием у курсантов было ведение дневника самоконтроля за состоянием организма.

Ключевым направлением работы с курсантами, посещающими в свободное время спортивные залы института, была их самостоятельная, творческая работа по составлению индивидуальной программы оздоровления, направленная на мотивацию к здоровому образу жизни. Мы использовали свой опыт и научные изыскания по этой теме, когда, начав заниматься по одному из видов спорта, их участники постепенно переходили к комплексному воздействию на свое здоровье, самостоятельно изучали оздоровительную литературу, составляли программы оздоровления [8, 9, 10].

Перед проведением занятий оздоровительного цикла (1-е обследование), перед направлением на преддипломную практику (2-е обследование) и после нее (3-е обследование) курсантам провели оценку сформированности ЗОЖ при помощи разработанного опросника и оценку скоростно-силовой подготовленности при помощи челночного бега и подтягивания.

Результаты исследований.

В табл. 1. сведены результаты обследования сконструированным опросником оценки уровня сформированности ЗОЖ. Оказалось, что результаты 1-, 2- и 3-го обследования у курсантов контрольной группы имеют случайный характер и показатели опросника статистических различий не выявили.

У курсантов опытной группы значимые различия выявлены при сравнении показателей 1-го обследования и показателей 2-го и 3-го обследований у мотивационного аспекта (t -Стьюдента равняется соответственно 3,04 и 2,02; $p < 0,01$ и $p < 0,05$), у когнитивного аспекта (t -Стьюдента равняется соответственно 4,67 и 2,62; $p < 0,001$ и $p < 0,05$) и у общей оценки ЗОЖ (t -Стьюдента равняется соответственно 6,60 и 3,90; $p < 0,001$). Эти результаты указывают, что у курсантов опытной группы проведение цикла лекций способствовало формированию мотивационного и когнитивного аспектов ЗОЖ и, само собой разумеется, у них была выше общая оценка сформированности ЗОЖ.

В то же время выявленные статистически значимые различия показателей общей оценки ЗОЖ во 2-м и 3-м обследовании могут указывать, что для формирования устойчивой сформированности на ведение ЗОЖ у курсантов необходим более продолжительный период, нежели тот (1,5 мес.), который был заявлен в эксперименте.

Данные, представленные в табл. 2 показывают, что в 1-м обследовании статистически значимых различий в физической подготовленности у курсантов опытной и контрольной групп не было. Во 2-м обследовании у курсантов опытной группы отмечаются более лучшие результаты в челночном беге и подтягивании, но эти данные не достигают статистически значимых величин, что вступило в некоторое противоречие с гипотезой нашего исследования. Например, установлено, что у курсантов опытной группы отмечались более выраженные показатели сформированности ЗОЖ во 2-м обследовании (см. табл. 1) и поэтому мы предполагали найти у них более лучшие данные физической подготовленности. Возможно, это не произошло за счет относительно короткого периода эксперимента.

В 3-м обследовании у курсантов в контрольной и опытной группах отмечаются снижение показателей физической подготовленности по сравнению со 2-м обследованием, но у курсантов контрольной группы они более выражены и статистически значимо отличаются от результатов опытной группы. Например, курсанты опытной группы осуществляют большее количество раз подтягиваний (t -Стьюдента = 2,21; $p < 0,05$) и соответственно у них отмечается лучшая оценка за подтягивание ($t = 2,22$; $p < 0,05$) и лучшая обобщенная оценка ($t = 2,12$; $p < 0,05$).

Выводы.

В ходе обсуждения результатов исследования было установлено, что курсанты опытной группы поддерживали физическую активность в период преддипломной практики, они в отличие от курсантов контрольной группы регулярно занимались утренней физической зарядкой и посещали спортивные залы учреждений, где находились на практике, и поэтому

Оценка сформированности компонентного состава ЗОЖ в ходе формирующего педагогического эксперимента у курсантов V курса ($M \pm t$, балл)

Показатель	Опытная группа			Контрольная группа		
	1-е обследование	2-е обследование	3-е обследование	1-е обследование	2-е обследование	3-е обследование
Общая оценка	75,7 ± 1,1	86,8 ± 1,2*	82,1 ± 1,2*	75,2 ± 1,0	78,9 ± 1,2	76,4 ± 1,2
Мотивационный аспект	27,2 ± 1,0	31,5 ± 1,0*	30,2 ± 1,1*	26,8 ± 1,1	29,4 ± 1,0	27,2 ± 1,2
Когнитивный аспект	18,7 ± 1,0	25,3 ± 1,0*	22,6 ± 1,1*	17,5 ± 1,0	19,4 ± 1,1	18,5 ± 1,0
Индивидуальные особенности	28,7 ± 0,7	29,4 ± 1,0	29,7 ± 1,1	27,5 ± 1,0	26,9 ± 1,0	27,1 ± 1,2
Ложь/недоверность	2,4 ± 0,2	2,2 ± 0,2	2,4 ± 0,2	2,3 ± 0,2	2,6 ± 0,2	2,4 ± 0,2

Таблица 2

Результаты физической подготовленности курсантов V курса ($M \pm t$)

Группа курсантов	Период обследования	Челночный бег		Подтягивание		Общая оценка
		с	оценка	раз	оценка	
Контроль	1-й	16,0 ± 0,2	3,4 ± 0,3	14,5 ± 0,5	3,7 ± 0,2	3,5 ± 0,2
	2-й	15,9 ± 0,1	3,6 ± 0,2	15,2 ± 0,5	3,9 ± 0,2	3,7 ± 0,2
	3-й	16,4 ± 0,1	3,2 ± 0,1	13,5 ± 0,4	3,1 ± 0,2	3,1 ± 0,2
Опыт	1-й	16,0 ± 0,1	3,5 ± 0,3	14,2 ± 0,5	3,5 ± 0,2	3,5 ± 0,2
	2-й	15,8 ± 0,1	3,6 ± 0,2	15,4 ± 0,5	4,1 ± 0,2	3,9 ± 0,2
	3-й	16,1 ± 0,1	3,4 ± 0,2	15,1 ± 0,6	3,9 ± 0,3	3,7 ± 0,2

некоторые показатели их физической подготовленности были лучше.

В ходе педагогического эксперимента была решена задача значимого повышения когнитивного и с его помощью мотивационного компонентов (аспектов) ЗОЖ, повышения общей оценки ЗОЖ, и физической подготовленности, а также показана валидность и надежность сконструированного нами теста, оценивающего меру сформированности ЗОЖ у курсантов вузов силовых структур.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу и стилю жизни у курсантов.

Литература:

- ВОЗ Здоровье для всех к 2000 г. – глобальная стратегия / Всемир. орг. здравоохранения. – Женева : ВОЗ, 1981. – № 3. – 60 с. – (Здоровье для всех).
- Возьмитель А.А. Образ жизни: концепция, сущность, динамика : дис. в виде науч. доклада ... д-ра социол. наук : 22.00.04 / А.А. Возьмитель [Ин-т социологии РАН]. – М., 2000. – 74 с.
- Евдокимов В.И. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры : библиогр. указ. (1987–2006 гг.) / В.И. Евдокимов, Б.А. Клименко, А.С. Удадых ; ред. В.Н. Дружинина ; Воен. ин-т физ. культуры, Гос. науч.-исслед. испытат. ин-т воен. медицины, Рос. нац. б-ка. – СПб. : ВИФК, 2007. – 68 с. – (Полезная библиография ; вып. 5).
- Евдокимов В.И. Восстановление и самовосстановление военнослужащих после больших физических и психических нагрузок. / Евдокимов В.И., Маришук В.Л., Чурганов О.А. – М.: МО РФ, 2003. – С. 21-44
- Лисицын Ю.П. Детерминационная теория медицины: доктрина адаптивного реагирования / Ю.П. Лисицын, В.П. Петленко. – СПб.: Гиппократ, 1992. – 414 с.
- Маришук В. Л. Основные концепции обучения в современной педагогической теории / В. Л. Маришук, Л. В. Маришук // Актуальные проблемы военно-спортивной педагогики и психологии: Сб. статей. – С.-Пб.: ВИФК, 1984. – С. 14-34.
- Пономаренко В.А. Профессиональное здоровье летного состава как категория боеготовности и боеспособности войск / В.А. Пономаренко // Воен.-мед. журн. – 1991. – № 3. – С. 54.
- Сыченков В.В. Физическая культура и спорт как факторы ориентации будущих офицеров на здоровый образ жизни : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Сыченков В.В. ; [Воен. ин-т физ. культуры]. – СПб., 2004. – 21 с.
- Чурганов О.А. Формирование системы оздоровительной физической культуры военнослужащих контрактной службы / О.А. Чурганов, В.И. Евдокимов // Совершенствование системы обучения специалистов физической культуры и спорта физкультурных вузов России : материалы всерос. науч.-практ. конф. / Воен. ин-т физ. культуры. – СПб., 2004. – С. 61–67.
- Impact of physical activity and sport on the immune system / T. Bury, R. Marechal, P. Mahieu, F. Pirnay // Rev Environ Health 1996. – Vol. 11. – Pt. 3, № 7/9. – P. 130–147.

Поступила в редакцию 19.10.2010г.
Клименко Борис Александрович,
Кутергин Николай Борисович
kutergin-nb@rambler.ru