

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧИЛИЩ

О.А. Мусин, П.А. Гордеева

THE FEATURES OF THE FORMATION OF HEALTH CULTURE OF MILITARY SCHOOLS' CADETS

O.A. Musin, P.A. Gordeeva

Аннотация. Культура здоровья как универсальный механизм самоуправления человеком формирования своего конгруэнтного здоровья имеет особенности в процессе формирования индивидуализации не только в различных возрастных, но и в разных социальных группах. Цель исследования заключается в определении особенностей методов и технологий, способствующих формированию феноменов и процессов культуры здоровья курсантов военных училищ как социально значимых носителей культуры здоровья. Методы исследования: изучение отечественной и зарубежной литературы по проблеме исследования, педагогическое проектирование технологий формирования культуры здоровья, педагогическое наблюдение за процессом и результатами формирования феноменов и процессов культуры здоровья у данной категории населения, а также педагогический эксперимент, достоверность результатов которого подтверждена методами математической статистики. В результате исследования относятся разработанные авторами технология формирования отдельных феноменов и процессов культуры здоровья курсантов военных училищ в условиях учебно-тренировочного процесса и культурно досуговой деятельности. Данная статья рекомендована для обучающихся и преподавателей военных учебных заведений, а также для широкого круга читателей заинтересованных в решении проблем формирования феноменов и процессов культуры здоровья.

Abstract. The culture of health as a universal mechanism of self-management in the formation of personal congruent health has specifics in the process of the formation of individualization not only in different age groups but also in different social groups. The purpose of the study is to determine the features of methods and technologies that contribute to the formation of phenomena and processes of health culture of military schools' cadets as socially significant carriers of health culture. The research methods include the study of domestic and foreign literature on the problem of research, pedagogical design of technologies for the formation of health culture, pedagogical observation of the process and results of the formation of phenomena and processes of health culture in this category of the population as well as pedagogical experiment, the reliability of the results of which is confirmed by the methods of mathematical statistics. As a result of the research, the technology developed by the authors for the formation of individual phenomena and processes of health culture of military schools' cadets during the educational-training and cultural and leisure activities is applied. The article is recommended for students and teachers of military educational institutions as well as for a wide range of readers interested in solving the problems of the formation of phenomena and processes of health culture.

Ключевые слова: культура здоровья, оздоровительные технологии, курсанты военных училищ, носитель культуры здоровья.

Keywords: health culture, wellness technologies, military schools' cadets, health culture carrier.

Актуальность данного исследования состоит в том, что традиционно в Российской Федерации образ офицера, военнослужащего представляет для себя эталон и образец не только нравственных ценностей и культурно этических отношений в социуме, но также как носитель и популяризатор культуры здоровья. В существующих образовательных стандартах, указано, что значительное внимание в учебном процессе должно быть уделено оздоровлению военных курсантов, формированию у них принципов ЗОЖ, усвоения ими методов здоровьесберегающей деятельности и физического совершенствования. Вопросами формирования культуры здоровья военных, в частности физической культуры личности занимались: Ю.Г. Быченко, Д.Н. Курдюков, А.В. Буриков и др. [1]

Традиционно большое внимание в профессиональной подготовке российского офицерства уделялось занятиям по физической культуре и избранным видам спорта, при этом основными задачами этой подготовки, было формирование у военных конкурентоспособности, стрессоустойчивости, здоровых мотивов соревновательной деятельности. Однако проблема формирования у будущих военных культуры здоровья как универсального механизма саморегуляции их здоровой творческой деятельности, до настоящего времени не была рассмотрена [3; 4]. Следовательно, целью статьи является, определение эффективных методов и технологий формирования феноменов и процессов культуры здоровья курсантов военных училищ, в условиях их образовательного процесса их досуговой деятельности.

Авторами была разработана технология интерактивной навигации в сфере культуры здоровья для будущих офицеров Российской армии.

В рамках данной технологии на первом этапе была проведена комплексная диагностика здоровья курсантов обучающихся на первом курсе училища.

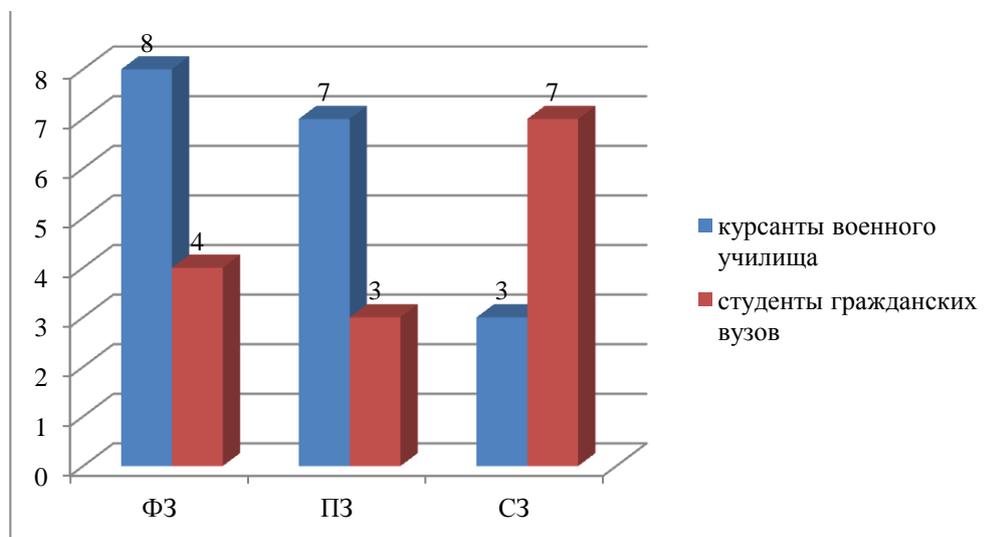


Рис. 1 – Показатели по видам здоровья курсантов военного училища и студентов гражданского вуза:

*ФЗ – физическое здоровье; ПЗ – психическое здоровье;
СЗ – социальное здоровье*

На основании данных, представленных в таблице 1, можно сделать вывод о том, что по сравнению со студентами гражданских учебных заведений, у курсантов военных училищ уровень физического здоровья находится на более высоком уровне, чему способствует специфика образовательных программ, а также высокая мотивация к физическому совершенствованию будущих военных. Рассматривая структуру психического здоровья, следует обратить внимание на то, что у студентов военных учебных заведений гораздо выше экстернальный локус контроля нежели, у студентов гражданских учебных заведений. Это связано в частности с тем, что в гражданских учебных заведениях студенты обладают большей свободой выбора, средств, методов, а также задач совершенствования своего здоровья, тогда как в военных учебных заведениях постановка задач здоровьесбережения делегирована преподавателям данного учебного заведения. В плане социального здоровья курсантов военных училищ первично также проигрывают студентам гражданских учебных заведений в связи с тем, что их учебный процесс осуществляется в условиях секвестрированного взаимодействия с другими социальными группами населения в отличие от студентов гражданских учебных заведений. В связи с вышеизложенным, встала задача определения особых методов формирования культуры здоровья будущих военных, как универсального механизма саморегуляции их действий [2]. Авторами была предложена в частности технология интерактивной навигации в сфере культуры здоровья, которая имеет особенности реализации в военных училищах.

Таблица 1

**Задачи технологии интерактивной навигации
в сфере культуры здоровья для разных учебных заведений**

Задачи	Для гражданских учебных заведений	Для военных учебных заведений
Формирование адекватного представления о принципах ЗОЖ	Реализуется в процессе лекционных занятий, а также участием в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Реализуется во время лекционных занятий, организацией и проведением спортивных мероприятий, а также при помощи дискуссий и кейс-методов
Развенчание мифов о правилах ведения ЗОЖ	Непосредственно в учебной деятельности не происходит	Реализуется в рамках участия круглого стола по соответствующим темам, оценки информационных контентов о ЗОЖ
Освоение механизмов управления процессом совершенствования своего здоровья (физического, психического и социального здоровья)	Реализуется во время практической подготовки	Реализуется при помощи обучающих интерактивных симуляторов в сфере ЗОЖ, а также во время выполнения практических заданий

На основании задач, представленных в таблице 1, можно сделать вывод о том, что учет особенностей организации учебного процесса в военных училищах по сравнению с организациями высшего образования гражданского направления позволяет оптимизировать процесс формирования следующих феноменов и процессов культуры здоровья у курсантов: ценностно-смыслового, мотивационного, деятельностного и коммуникативного.

На формирующем этапе эксперимента для совершенствования компонентов культуры здоровья курсантов военных училищ была применена технология интерактивной навигации в сфере культуры здоровья, цель которой заключалась в формировании адекватного представления о своих возможностях в сфере ЗОЖ, преодоление распространенных заблуждений.

Реализовывалась она в течение нескольких этапов:

1. На первом этапе у курсантов формировалось умение поиска достоверной информации о принципах ЗОЖ, вопросах построения здоровьесбережения, формирование индивидуального маршрута в достижении целей ЗОЖ. Методы, применяемые на данном этапе:

- составление кластера по теме «отличительные черты достоверных литературных и интернет источников»;
- составление иерархии целей собственной здоровьесберегающей деятельности.

В результате прохождения данного этапа у курсантов формируются умения поиска достоверной информации о ЗОЖ как среди литературных источников, так и среди широкого интернет пространства.

2. На втором этапе у курсантов формируются умения, связанные с отбором и адаптацией под собственные цели ЗОЖ, адекватных средств и методов физической культуры. Методы, применяемые на данном этапе:

- экспертная оценка найденных средств и методов физической культуры и соотнесение их с собственными целями ЗОЖ;
- проведение SWOT-анализа отобранных средств и методов.

В результате прохождения второго этапа курсанты научатся самостоятельно подбирать средства и методы физической культуры для совершенствования своей культуры здоровья.

3. На третьем этапе курсанты учатся управлять собственным механизмом совершенствования культуры здоровья исходя из своих целей и потребностей. Методы, применяемые на данном этапе:

- практико-ориентированные задания по совершенствованию своего здоровья (физического, психического, социального);
- диагностика состояния своего здоровья с прогнозированием дальнейших результатов собственной здоровьесберегающей деятельности.

В результате прохождения данного этапа курсанты овладеют навыками самостоятельной организации своей оздоровительной деятельности.

После применения данной технологии курсанты военного училища были повторно протестированы в совершенствовании компонентов собственной культуры здоровья. Результаты повторной диагностики приведены в таблице 2.

Таблица 2

**Сравнение показателей уровня компонентов культуры здоровья
до и после проведения эксперимента**

Компонент культуры здоровья	До эксперимента	После эксперимента	t-критерий Стьюдента
Ценностно-смысловой	4,7 ± 0,33	8,9 ± 0,5	t = 1,64 при p ≥ 0,05
Мотивационный	5,4 ± 0,7	7,9 ± 0,8	t = 4,31 при p ≥ 0,05
Деятельностный	5,2 ± 0,22	6,8 ± 0,4	t = 6,17 при p ≥ 0,05
Коммуникативный	4,7 ± 0,45	5,6 ± 0,56	t = 4,2 при p ≥ 0,05

В результате применения технологии интерактивной навигации в сфере культуры здоровья в достоверных пределах увеличились показатели ценностно-смыслового и коммуникативного компонентов культуры здоровья. Прирост по ценностно-смысловому компоненту стал 4,2 балла, по мотивационному компоненту 2,5 балла, данные показатели увеличились в достоверных пределах. Деятельностный и коммуникативный компоненты культуры здоровья также увеличились, однако прирост оказался не сильно значительным. Это говорит о том, что данная технология в основном ориентирована на ценностно-смысловой и мотивационный компоненты культуры здоровья.

На основании проведенного исследования было определено следующие: авторская технологий показала эффективность по совершенствованию культуры здоровья военных курсантов училищ, что подтвердилось на основании методов математической статистики.

В дальнейшем планируется вести мониторинг собственного состояния трехкомпонентного состояния здоровья, а также компонентов культуры здоровья в течение всех годов обучения курсантов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буриков, А. В. Физическая культура как основа формирования здоровьесберегающего поведения курсантов военного вуза / А. В. Буриков. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы совершенствования высшего образования : материалы XIII Научно-методической конференции с международным участием, Ярославль, 22–23 марта, 2018 года. – Ярославль : Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, 2018. – С. 266–268.

2. Мусин, О. А. Образовательные технологии в основе формирования культуры здоровья населения / О. А. Мусин. – Текст : непосредственный // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 8. – С. 18–24.

3. Шалкаева, Е. Д. Профессиональное здоровье как элемент валеологической культуры курсантов военной академии связи / Е. Д. Шалкаева, А. Г. Климзов. – Текст : непосредственный // Юбилейная научно-практическая конференция – 2017 : сборник статей и тезисов Юбилейной научно-практической конференции, посвященной

150-летию преобразования медицинского департамента Военного Министерства в Главное военно-медицинское управление, Санкт-Петербург, 30 ноября 2017 года. – СПб. : Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова, 2018. – С. 136–138.

4. Шугалей, Д. В. Здоровьесбережение в образовательном процессе курсантов ФВА РВСН / Д. В. Шугалей, Н. В. Паков. – Текст : непосредственный // Известия Института инженерной физики. – 2017. – № 1 (43). – С. 91–93.

REFERENCES

1. Burikov A. V. Fizicheskaya kultura kak osnova formirovaniya zdorovyebeseregayushchego povedeniya kursantov voennogo vuza [Physical culture as the basis for the formation of health-saving behavior of cadets of a military university]. *Aktualnye problemy sovershenstvovaniya vysshego obrazovaniya: Materialy XIII nauchno-metodicheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem = Relevant Problems of Improving Higher Education: Proceedings of the XIII Scientific-Methodological Conference with International Participation*, Yaroslavl, 2018, pp. 266–268. (In Russian).

2. Musin O. A. Obrazovatelnye tekhnologii v osnove formirovaniya kultury zdorovya naseleniya [Educational technologies in the basis of the formation of a culture of public health]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kultura. Sport = Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport*, 2021, No. 8, pp. 18–24. (In Russian).

3. Shalkaeva E. D., Klimzov A. G. Professionalnoe zdorovye kak element valeologicheskoy kultury kursantov voennoy akademii svyazi [Occupational health as an element of the valeological culture of cadets of the military academy of communications]. *Sbornik statey i tezisev Yubileynoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyashchennoy 150-letiyu preobrazovaniya meditsinskogo departamenta Voyennogo Ministerstva v Glavnoye voyenno-meditsinskoye upravleniye = A Collection of Articles and Abstracts of the Anniversary Scientific-Practical Conference Dedicated to the 150th Anniversary of the Transformation of the Medical Department of the Military Ministry into the Main Military Medical Department*, SPb., 2018, pp. 136–138. (In Russian).

4. Shugaley D. V., Pakov N. V. Zdorovyeberezhenie v obrazovatel'nom processe kursantov FVA RVSН [Health saving in the educational process of cadets of the BMA SMF]. *Izvestiya Instituta inzhenernoy fiziki = Proceedings of the Institute of Engineering Physics*, 2017, No. 1 (43), pp. 91–93. (In Russian).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ СТАТЬИ

Мусин, О. А. Особенности формирования культуры здоровья курсантов военных училищ / О. А. Мусин, П. А. Гордеева. – Текст : непосредственный // Вестник Армавирского государственного педагогического университета. – 2022. – № 2. – С. 39–44.

BIBLIOGRAPHIC DESCRIPTION

Musin O. A., Gordeeva P. A. The Features of the Formation of Health Culture of Military Schools' Cadets / O. A. Musin, P. A. Gordeeva // The Bulletin of Armavir State Pedagogical University, 2022, No. 2, pp. 39–44. (In Russian).