

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 371.14 /47+57/ /091/

ГЛАЗЫРИН Андрей Андреевич

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
КУРСАНТОВ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД СРЕДСТВАМИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

13.00.01 - общая педагогика

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Минск 1998

**Работа выполнена в Академии Министерства внутренних дел
Республики Беларусь.**

Научный руководитель - кандидат педагогических наук,
профессор Е.Д. Белова

Официальные оппоненты - доктор педагогических наук,
профессор К.А. Кулинкович;
кандидат педагогических наук,
доцент Р.Н. Белякова

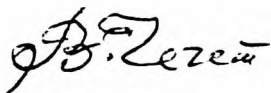
Оппонирующая организация - Белорусский государственный экономический университет

Защита состоится “ 19 ” марта 1998г. в 16 часов на заседании
Совета Д 02.23.01 по защите диссертаций на соискание ученой степени доктора наук при Национальном институте образования Министерства образования Республики Беларусь по адресу: 220004, г. Минск, ул. Короля, 16 (актовый зал, к. 302).

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Национального института образования Министерства образования Республики Беларусь.

Автореферат разослан “ 16 ” декабря 1998 г.

Ученый секретарь Совета
по защите диссертаций
доктор педагогических
наук, профессор



В.В. Четеч

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы диссертации. Физическая культура на исходе XX века все больше признается едва ли не единственным средством неутилитарного плана, способным обеспечить физическое совершенство, общую и специальную готовность человека к выполнению важнейших социально обусловленных функций (трудовой, интеллектуальной, оборонной), успешно бороться с гипокинезией и устранять диспропорцию между потребностью организма в движении и реальным двигательным режимом при существующем образе жизни (Г.П. Богданов, Е.Н. Богоявленский, В.Д. Карманов, В.А. Крючкова, И.В. Сандлер и др.). В целом она направлена на использование всего того, что способствует полноценному развитию личности, реализует возможности достижения каждым физического совершенства и многолетнего сохранения здоровья, обеспечивает физическую подготовку к творческому труду и другим общественно необходимым видам деятельности (Л.П. Матвеев).

Проблема здорового образа жизни в условиях современной социальной, экологической и радиационной обстановки становится все более актуальной в теории и методике физического воспитания. Решение задачи формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта особенно важно для такой группы молодежи, как курсанты учебных заведений МВД. Постановка проблемы здорового образа жизни в сфере профессиональной подготовки курсантов учебных заведений МВД не случайна, ибо современный специалист должен отличаться не только высоким уровнем профессиональной подготовки, но и хорошим здоровьем. В этом случае физическая культура и спорт становятся важнейшими факторами обеспечения высокого функционального состояния организма, оптимальной интеллектуальной работоспособности и формирования профессионально ценных личностных качеств.

Учитывая вышеизложенное, необходимо отметить, что, во-первых, процессы формирования и функционирования здорового образа жизни и физической культуры курсантов учебных заведений МВД обладают известной специфичностью; во-вторых, физическая культура и спорт выступают одним из компонентов благоприятной социально-психологической атмосферы в процессе обучения и активно воздействуют на полноценное развитие личности будущего сотрудника.

Особое значение при этом приобретают средства массовой информации как фактор управления, воспитания, информирования о здоровом образе жизни.

Среди задач, которые являются наиболее злободневными, важны социально-педагогические задачи, решение которых способствует формированию таких важных качеств личности, как самоорганизация, духовные потребности, устойчивые интересы и другие (В.А. Кабачков, В.А. Коледа, Л.Н. Кривцун-Левшина).

Однако наряду с тем, что здоровому образу жизни отводится большое место

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

в научных исследованиях, по-прежнему возникает жизненно важный практический вопрос, каким образом можно стать здоровым и оставаться таковым довольно продолжительное время.

Особое внимание в аспекте нашего исследования отведено осмыслению социальной значимости физической культуры и спорта как эффективного средства укрепления психофизического здоровья, экономического и оборонного потенциала страны, рационального, культурного проведения свободного времени, удовлетворения духовных потребностей курсантов учебных заведений МВД.

К сожалению, до настоящего времени отсутствует комплексная методика по формированию здорового образа жизни курсантов, которая отличалась бы:

- профессионально-прикладной направленностью;
- единством направленности и взаимодействия всех компонентов учебно-воспитательного процесса, в котором действует сама личность, педагоги, представители учебно-воспитательных учреждений, семья, общественность, работники средств массовой информации;
- непрерывной ориентацией на здоровый образ жизни, который является фундаментом соматического и психического здоровья, источником высокой нравственности и творческого долголетия.

Итак, теоретическая неразработанность и практическая значимость проблемы определили *тему* нашего исследования: “Формирование здорового образа жизни курсантов учебных заведений МВД средствами физической культуры и спорта”.

Связь работы с научными программами, темами. Настоящее исследование связано с темой “Совершенствование методов и форм преподавания дисциплин психолого-педагогического цикла” (1995-1997 г.) (регистрационный номер 1.3.2), которая разрабатывается коллективом преподавателей кафедры педагогики и психологии Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь.

Объект исследования - здоровый образ жизни курсантов Академии МВД Республики Беларусь.

Предмет исследования - специфика формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта в условиях учебно-воспитательного процесса Академии МВД Республики Беларусь.

Гипотеза исследования. Мы имеем основание полагать, что систематически и целенаправленно организуемая в учебно-воспитательном процессе деятельность, направленная на культивирование физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, сможет обеспечить курсантам учебных заведений МВД успешную адаптацию к профессии, интенсифицировать процесс овладения специальными знаниями и навыками с целью достижения высокого уровня сформированности значимых профессиональных качеств, активизировать работу по самообеспечению личностно-значимого полноценного

психофизического здоровья, что в конечном счете позволит раскрыть им наиболее полно духовный, моральный, интеллектуальный потенциал своей личности.

Цель исследования - определить и обосновать принципы, содержание, особенности и формы учебно-воспитательного процесса в формировании здорового образа жизни у курсантов Академии МВД Республики Беларусь средствами физической культуры и спорта.

Задачи исследования:

1. Выявить социально-ценностные ориентации и потребности курсантов в сфере физической культуры и спорта.

2. Определить средства физической культуры и спорта, применяемые в системе физического образования и воспитания курсантов с целью формирования здорового образа жизни.

3. Обосновать принципы и содержание учебно-воспитательного процесса, способствующие формированию здорового образа жизни.

4. Разработать методику применения средств физической культуры и спорта по формированию здорового образа жизни курсантов Академии МВД Республики Беларусь в системе учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию.

5. Подготовить методические рекомендации для преподавателей о путях и способах формирования здорового образа жизни курсантов Академии МВД Республики Беларусь в системе их физического образования и воспитания.

Методологическую основу исследования составили положения философии образования о том, что социализация личности молодого человека проходит в совместной деятельности и общении в определенной социокультурной среде. Для того чтобы процесс социализации личности осуществлялся наиболее оптимально и действенно, содержание образования должно дать ей возможность активно пользоваться механизмами адаптации, рефлексии, выживания, сохранения своего психофизического здоровья. Использование указанных механизмов возможно в том случае, если в содержание образования, наряду с когнитивным, аксиологическим и деятельностно-творческим компонентами, органически включается личностный, который содействует активному самопознанию, саморегуляции, самосовершенствованию, моральному и духовному самоопределению, приобретению навыков в формировании здорового образа жизни.

Методы исследования. На теоретическом уровне применялись анализ философской, педагогической, психологической, медицинской литературы, анализ социально-ценностных ориентаций и потребностей курсантов в сфере физической культуры и спорта, обобщение, сравнение. На эмпирическом уровне в комплексе использовались наблюдение, беседа, анкетирование, интервьюирование, педагогический эксперимент (констатирующий и формирующий), статистическая обработка экспериментальных данных.

В процессе исследования проанализировано 5 учебных планов и программ,

обследовано 386 курсантов Академии МВД Республики Беларусь, изучено и проанализировано 227 анкет.

Научная значимость полученных результатов заключается в следующем:

1. Дано дальнейшее развитие воспитательно-оздоровительному направлению в теории и методике физического воспитания курсантов Академии МВД.
2. Выявлены социально-ценностные ориентации и потребности курсантов в сфере физической культуры и спорта.
3. Изучены и проанализированы мотивы, способствующие формированию здорового образа жизни курсантов учебных заведений МВД Республики Беларусь.
4. Обоснованы принципы и содержание учебно-воспитательного процесса, эффективно способствующие формированию здорового образа жизни курсантов учебных заведений МВД Республики Беларусь.

Практическая значимость полученных результатов заключается в том, что:

1. Определены средства физической культуры и спорта в системе физического образования и воспитания, эффективно используемые в целях формирования здорового образа жизни курсантов учебных заведений МВД Республики Беларусь.
2. Разработана методика применения средств физической культуры и спорта по формированию здорового образа жизни курсантов учебных заведений МВД Республики Беларусь в системе учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию.
3. Подготовлены методические рекомендации для преподавателей по формированию здорового образа жизни курсантов средствами физической культуры и спорта.

Социально-экономическая значимость полученных результатов определяется возможностью использования разработанной методики по формированию здорового образа жизни, способствующей качественному улучшению психофизического здоровья курсантов Академии МВД, что в конечном итоге даст возможность готовить полноценного специалиста с высоким уровнем профессиональной подготовки, оптимальной умственной и физической работоспособностью, значимо ценными для общества моральными качествами.

Основные положения диссертации, выносимые на защиту:

1. Эффективность учебно-воспитательного процесса физического воспитания курсантов, проявляющаяся в формировании потребности к здоровому образу жизни в целях личностного физического совершенства и профессионального творческого долголетия.
2. Важнейшие механизмы системного воздействия физической культуры и спорта, связанные с адекватной мотивацией занятий физическими упражнениями, участием в спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности, способствующей формированию здорового образа жизни.
3. Специфические принципы, характерные для формирования здорового образа жизни курсантов, предусматривающие содержательное осмысление

предстоящей профессиональной деятельности с учетом многосторонней собственной физической подготовки.

4. Методика применения средств физической культуры и спорта, включающая совокупность различных условий, форм, методов, направленных на осуществление задач формирования здорового образа жизни.

Личный вклад соискателя. Исследование является результатом поэтапной опытно-педагогической и экспериментальной работы (1992-1997 гг.). Личный вклад состоит в:

- а) разработке программы и методики исследования;
- б) проведении констатирующего и формирующего педагогических экспериментов;
- в) разработке методических рекомендаций по формированию здорового образа жизни курсантов учебных заведений МВД Республики Беларусь средствами физической культуры и спорта;
- г) внедрении методики формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта в учебный процесс по физическому воспитанию курсантов Академии МВД Республики Беларусь.

Этапы исследования.

На первом этапе (1992-1993 гг.) проходило изучение литературы по теме исследования, осуществлялся анализ использования занятий физической культурой и спортом во всем комплексе мероприятий, связанных с повышением действенности формирования здорового образа жизни молодых людей, определялись цель, гипотеза и задачи исследования.

Второй этап (1994-1995 гг.) включал разработку концептуальных положений, в содержании которых выявлялись конкретные направления и организационные формы использования массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий в формировании здорового образа жизни курсантов.

На третьем этапе (1995-1996 гг.) на базе Академии МВД Республики Беларусь апробировалась экспериментальная методика по формированию здорового образа жизни курсантов в системе учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию, проводился анализ и были внесены соответствующие коррективы в экспериментальное исследование.

Четвертый этап (1996-1997 гг.) включал анализ использования различных методов, принципов, форм работы, активизирующих двигательную и другие виды деятельности курсантов, способствующих их активному приобщению к здоровому образу жизни в системе физического воспитания.

Апробация результатов диссертации. Основные положения и результаты исследования докладывались на международных научных конференциях (Минск, 1995, 1996), научных конференциях преподавателей Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь (Минск, 1995, 1996), заседаниях кафедры педагогики и психологии Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь (1994, 1995, 1996).

Опубликованность результатов диссертации. Основные положения диссертации и результаты исследования нашли отражение в 7 публикациях (1 учебном пособии, 2 методических рекомендациях, 1 статье, 3 тезисах).

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, общей характеристики работы, двух глав, списка использованных источников. Полный объем текстовой части диссертации составляет 105 страниц, включая 19 таблиц и 2 рисунка. Объем, занимаемый списком использованных источников, составляет 201 наименование на русском, белорусском и английском языках.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** обосновывается актуальность исследования, определяются объект, предмет, гипотеза, цель, задачи, методологическая основа, исследования, раскрываются научная, практическая и социально-экономическая значимость исследования, основные положения, выносимые на защиту.

В **первой главе** “Здоровый образ жизни курсантов учебных заведений МВД как социально-педагогическая проблема” дается анализ отечественной и зарубежной медико-психолого-педагогической литературы, посвященной влиянию физической культуры и спорта на организм человека, важнейшим функциям физического воспитания в формировании здорового образа жизни. Особое внимание уделяется вопросам дальнейшего развития всех видов массового спорта и физической культуры в таких типах учебных заведений, как Академия МВД, вовлечению молодых специалистов в физкультурное движение, внедрению физической культуры и спорта в их повседневный быт с целью формирования здорового образа жизни как фактора выработки воли, силы, ловкости, мужества, устойчивого иммунитета к вредным привычкам.

Здоровый образ жизни обеспечивает развитие и совершенствование функциональных и двигательных возможностей человека, которые необходимы в профессиональной деятельности сотрудника милиции. Установка на здоровый образ жизни способствует повышению эффективности профессионального обучения и обеспечивает высокую результативность и работоспособность будущего специалиста.

Одним из важных средств в решении данной задачи, как подтверждает проведенная нами опытно-экспериментальная работа, является и спортивная деятельность молодых людей. Этот вид деятельности развивает личностные качества. Их развитию содействуют два взаимосвязанных процесса - укрепление и формирование. Идея укрепления основывается на теории оперативной физической подготовки, санкционирования понимания, позитивного и негативного поведения. Формирование означает создание конкретного примера, модели поведения для воспитуемых и стоящей за этой моделью системы воззрений. Принято считать, что в спорте действуют оба механизма и что желательные для общества модели поведения и воззрения внутренне присущи

образа жизни, учета индивидуальных особенностей курсантов.

7. В содержание учебно-воспитательного процесса, направленного на формирование здорового образа жизни курсантов учебных заведений МВД, входят:

- ознакомление с основными правилами, определяющими развитие потребностей к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта;

- использование многообразных средств воздействия на свое физическое состояние;

- составление целевых индивидуальных программ (профилактических, психолого-педагогических, реабилитационно-коррекционных), содействующих процессу формирования здорового образа жизни;

- обучение приемам самоконтроля;

- использование средств массовой информации.

8. К основным средствам и формам физической культуры и спорта, используемым в формировании здорового образа жизни курсантов, относятся:

- основные средства общей направленности в системе индивидуальной работы (физические упражнения общего воздействия);

- специальные средства в системе индивидуальной работы (физические упражнения специального характера);

- средства общей и специальной направленности в системе коллективной работы (физические упражнения общего и специального воздействия);

- основные формы работы (индивидуальные, самостоятельные, коллективные).

9. В формировании здорового образа жизни курсантов важно обеспечение координации работы средств массовой информации и пропаганды физической культуры и спорта (телевидение, научные книги и научно-популярные пособия, журналы, газеты и др.).

СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Глазырин А.А. Формирование здорового образа жизни слушателей учебных заведений МВД средствами физической культуры и спорта: Метод. рекомендации. - Минск: АФВиС РБ. 1996. - 36 с.

2. Е.Д. Белова, А.А. Глазырин. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. Физическое воспитание различных категорий населения и оздоровительная физическая культура. -1996. - №26. Минск: Госкомспорт РБ. - С. 81-83.

3. Лопатик Т.А., Глазырин А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов //Проблемы оздоровления населения средствами физической культуры в новых социально-экономических условиях: Тез. докл. республ. науч.-практич. конф. - Минск: Госкомспорт РБ, РМКПФКиС. 1995. - С. 20-23.

4. Глазырина Л.Д., Глазырин А.А. Определяющие факторы совершенствования системы физического воспитания учащихся общеобразовательных школ //Концептуальные основы общеобразовательной средней школы с 12-летним сроком обучения. Тез. докл. междунар. науч.-практич. конф. - Минск: НИИП, 1995. - С. 141-142.

5. Лопатик Т.А., Белова Е.Д., Глазырин А.А. Духовно-физическая культура - составная часть образа жизни личности детей школьного возраста //Тез. междунар. науч.-практич. конф. "Физическое воспитание, спорт и бизнес: Теория и социальная практика". - Минск: АФВиС РБ, Госкомспорт РБ, 1994. - С. 49-50.

6. Опорный материал по теории и методике физического воспитания: Учеб. пособие. Минск: Академия МВД РБ, 1997. - 28 с.

7. Использование средств и форм физической культуры в формировании здорового образа жизни курсантов Академии МВД Республики Беларусь: Метод. рекомендации. - Минск: Педагогическое общество, 1998. - 33 с.

**ФАРМІРАВАННЕ ЗДАРОВАГА ЛАДУ ЖЫЦЦЯ СЛУХАЧОЎ
НАВУЧАЛЬНЫХ УСТАНОЎ МУС СРОДКАМІ ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ І
СПОРТУ**

Ключавыя словы: фарміраванне, духоўнасць, здароўе, здаровы лад жыцця, сродкі, фізічная культура, спорт, выхаванне.

Аб'ект даследавання - здаровы лад жыцця слухачоў Акадэміі МУС Рэспублікі Беларусь.

Прадмет даследавання - спецыфіка фарміравання здаровага лад жыцця сродкамі фізічнай культуры і спорту ва ўмовах вучэбна-выхаваўчага працэсу Акадэміі МУС Рэспублікі Беларусь.

Мэта даследавання - вызначыць і абгрунтаваць прынцыпы, змест, асаблівасці і формы вучэбна-выхаваўчага працэсу ў фарміраванні здаровага лад жыцця ў слухачоў Акадэміі МУС Рэспублікі Беларусь сродкамі фізічнай культуры і спорту.

Метады даследавання: тэарэтычны аналіз, назіранне, педагогічны эксперымент, анкетаванне, інтэрв'юіраванне, статыстычная апрацоўка эксперыментальных даных.

Асноўныя навуковыя вынікі даследавання заключаюцца ў развіцці выхаваўча-здараўленчага напрамку у тэорыі і методыцы фізічнага выхавання слухачоў Акадэміі МУС, выяўленні сацыяльна-каштоўнасных арыентацый, патрэбнасцей і матываў слухачоў у сферы фізічнай культуры і спорту, абгрунтаванні прынцыпаў і зместу вучэбна-выхаваўчага працэсу, якія садзейнічаюць фарміраванню здаровага лад жыцця слухачоў.

Практычная значнасць даследавання заключаецца ў вызначэнні сродкаў фізічнай культуры і спорту ў мэтах фарміравання здаровага лад жыцця, распрацоўцы методыкі прымянення гэтых сродкаў у працэсе фарміравання здаровага лад жыцця слухачоў Акадэміі МУС Рэспублікі Беларусь, падрыхтоўцы метадычных рэкамендацый выкладчам навучальных устаноў МУС.

Вынікі даследавання ўкаранены ў лекцыйны курс "Баявая і фізічная падрыхтоўка супрацоўнікаў органаў унутраных спраў" (60 гадзін) для курсантаў Акадэміі МУС Рэспублікі Беларусь.

РЕЗЮМЕ

Глазырин Андрей Андреевич

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КУРСАНТОВ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ключевые слова: формирование, духовность, здоровье, здоровый образ жизни, средства, физическая культура, спорт, воспитание,

Объект исследования - здоровый образ жизни курсантов Академии МВД Республики Беларусь.

Предмет исследования - специфика формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта в условиях учебно-воспитательного процесса Академии МВД Республики Беларусь.

Цель исследования - определить и обосновать принципы, содержание, особенности и формы учебно-воспитательного процесса в формировании здорового образа жизни у курсантов Академии МВД Республики Беларусь средствами физической культуры и спорта.

Методы исследования : теоретический анализ, наблюдение, педагогический эксперимент, анкетирование, интервьюирование, статистическая обработка экспериментальных данных.

Основные научные результаты исследования заключаются в развитии воспитательно-оздоровительного направления в теории и методике физического воспитания курсантов Академии МВД, выявлении социально-ценностных ориентаций, потребностей и мотивов курсантов в сфере физической культуры и спорта; обосновании принципов и содержания учебно-воспитательного процесса, способствующих формированию здорового образа жизни курсантов.

Практическая значимость состоит в определении средств физической культуры и спорта в целях формированию здорового образа жизни, разработке методики применения этих средств в процессе формирования здорового образа жизни курсантов Академии МВД Республики Беларусь, подготовке методических рекомендаций преподавателям учебных заведений МВД.

Результаты исследования внедрены в лекционный курс “Боевая и физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел” (60 часов) для курсантов Академии МВД Республики Беларусь.

SUMMERY

***MOULDING THE HEALTHY STYLE OF LIFE OF THE STUDENTS OF
EDUCATIONAL ESTABLISHMENT OF THE MINISTRY OF INTERNAL
AFFAIRS THROUGH PHYSICAL
CULTURE AND SPORTS***

Key words: moulding, spirituality, healthy, style of life, means, physical culture, sports, physical education.

The work deals with an investigation of problems that mould the healthy style of life.

The subject of investigation: the pedagogical process on physical education for the students of the Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus.

The aim of investigation: improvement of the teaching and educational process for the students of the Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus promoting strengthening the healthy style of life and substantiation of the complex techniques of moulding the healthy style of life with means of physical culture and sports.

Methods of investigation: pedagogical observation, pedagogical experiment, questionaring, interviewing, theoretical analysis, methods of mathematical statistics.

The point of the new lies in the fact that there is, for the first time given substantiation of the motives promoting the healthy style of life; the system of using means of physical culture with the aim of moulding the healthy style of life for this contingent of the population have been worked out; there have been studied socio-valuable orientation and necessities of the students in the sphere of physical culture and sports in the process of bringing a healthy style of life with them.

The practical significance: research materials of the research will improve the teaching and educational activity to implament the healthy style of life with the students, broaden knowledge in the field of theory and practice of using means of physical culture with the aim health preservation and charging the professional duty.

The results of the research have been included into lectures "Battle and physical preparation of the employees of bodies of internal businesses" (60 hours) for the students of Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus .

