

ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.В. Буриков, канд. биол. наук, доцент, профессор

Ярославское высшего военного училища противовоздушной обороны (Россия, г. Ярославль)

***Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы влияния занятий физической подготовкой и спортом в режиме учебного времени и времени, отводимого на самостоятельную подготовку и внеучебную физкультурно-спортивную деятельность на формирование у курсантов высшего военного учебного заведения воздушно-космических сил здоровье сберегающего поведения. Отмечается, что в результате комплексного воздействия занятий по физической подготовке курсанты самостоятельно осознавали значимость выполняемых здоровье сберегающих мероприятий.*

***Ключевые слова:** курсант, образ жизни, физическая культура, спортивное мероприятие, учебное занятие.*

Одним из важнейших компонентов в формировании здорового образа жизни курсанта высшего военного учебного заведения воздушно-космических сил является поддержка условий демонстрации, проявляемых во внешнем облике признаков здорового образа жизни в социальном окружении.

На основе этого мы наблюдали следующее. На общевоинскую подготовку абитуриенты высшего военного учебного заведения воздушно-космических сил приходят с различными внешними данными. Внешний вид и телосложение у каждого молодого курсанта высшего военного учебного заведения воздушно-космических сил очень разное [1. с.32]. При этом курсант, занимающийся физической культурой и спортом, ощущал прирост в физических данных (рост мускулатуры, увеличение спортивных результатов) понимал, что со стороны социума, будь он в высшем военном учебном заведении или на «гражданке» ему уделяется наибольшее внимание за счет его статности и внешнего вида. Можно привести пример: при выходе в увольнение в город со своими однокурсниками курсанты высшего военного учебного заведения воздушно-космических сил развитые физически ощущали на себе больше положительных взглядов со стороны, чем те, кто не преуспел в этом. Поэтому, сравнивая это, курсанты которые отставали в физическом плане стремились улучшить

свои результаты, занимаясь с большей отдачей, более ответственно на занятиях по физической культуре и в свое свободное время.

Выбор форм и методов, организации деятельности курсантов высшего военного учебного заведения воздушно-космических сил на этапе обогащения соответствующими знаниями включали консультации командиров, участие курсантов высшего военного учебного заведения воздушно-космических сил в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятиях города, досуговых формах работы, что способствовало их к приобщению к здоровьесберегающей деятельности, проявлению активности и самостоятельности в организации собственного здорового образа жизни [2. с.37]. Например, можно привести участие курсантов высшего военного учебного заведения воздушно-космических сил в этапе всероссийских соревнований «Лыжня России». В соревнованиях приняло участие около 500 человек, курсанты заняли призовое место. Эти соревнования несли не только соревновательный характер, но и участие в них способствовало приобщению к здоровому образу жизни не только курсантов, но и всех участников этих соревнований. Курсанты высшего военного учебного заведения воздушно-космических сил участвуют во многих областных и городских соревнованиях среди вузов, где являются победителя-

ми и призерами.

При встрече со своими друзьями во время увольнения и отпусков, курсанты подсознательно сравнивали себя со своими друзьями, студентами гражданских вузов и рабочей молодежью. При этом они наблюдали различие в своем поведении, внешнем виде, и так как речь в нашем исследовании идет о физической подготовке, то существенное различие наблюдалось в физическом развитии. При беседе с курсантами высшего военного учебного заведения воздушно-космических сил выявлялись такие моменты как при состязаниях (подтягивании, в выполнении подъема переворотом на перекладине, в беге) со своими товарищами на гражданке курсанты высшего военного учебного заведения воздушно-космических сил в большей степени являлись победителями в них. Все это можно связать с тем, что в высшем военном учебном заведении воздушно-космических сил физической культуре отведено достаточно большое количество часов, как на учебных занятиях, так и в спортивной работе, чем в гражданских высших учебных заведениях различного профиля и направленности. Поведение отличалось уважительным отношением к старшему поколению и противоположному полу, дисциплинированностью, пунктуальностью. Отличительной чертой внешнего облика курсантов высшего военного учебного заведения воздушно-космических сил является выправка, статность фигуры, аккуратность формы и т.д. Курсант осознавал эти различия и стремился в своем развитии к более совершенному образу, который он как пример видит у своих командиров и курсантов старших курсов [3. с. 275].

Наблюдая за процессом формирования здорового образа жизни у курсанта высшего военного учебного заведения воздушно-космических сил средствами физической культуры, мы проводили коррекцию в отношении самоопределения в образе жизни курсанта, что было связано с поиском своего нравственного идеала, определением для себя соци-

альных ценностей, жизненного призвания. Что характеризует профессиональную направленность познавательной деятельности курсантов высшего военного учебного заведения воздушно-космических сил.

На данном этапе происходило совершенствование знаний и умений, полученных ранее, с позиции их практического применения в военно-профессиональной деятельности. Здесь, как правило, у курсантов высшего военного учебного заведения воздушно-космических сил уже сформировался свой индивидуальный образ жизни. Внешние воздействия незначительно влияли на принятие решения самим курсантом.

Результатами формирования элементов здорового образа жизни курсантов являются:

- осознание личной потребности в здоровом образе жизни как важнейшем средстве сохранения профессионального долголетия;
- наличие знаний, позволяющих активно использовать средства физкультурно-оздоровительных мероприятий в самостоятельной командирской и педагогической деятельности;
- умение использовать изученные методики укрепления здоровья, профилактики разнообразных заболеваний в условиях учебно-профессиональной деятельности своего подразделения.

Курсанты осознавали значимость выполняемых здоровьесберегающих мероприятий. При этом внимание обучаемых было сконцентрировано как на выполнении уставов, наставлений и директив старших начальников, так и на их личной заинтересованности в своём индивидуальном здоровье. Преподаватель не навязывал элементы здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий курсантам высшего военного учебного заведения воздушно-космических сил. Задача преподавателя заключалась в предоставлении научно-обоснованных фактов при характеристиках здорового и нездорового образа жизни.

Библиографический список

1. Борисов А.В., Широков А.В., Буриков А.В. Специфика физической подготовки специалистов военно-космических сил при выполнении служебных обязанностей // *Scientific discussion, Praga, Czech Republic, Vol 1, № 3 (2017), С. 31-33.*

2. Буриков А.В. Формирование здоровьесберегающего поведения курсантов высшего военного учебного заведения как основного компонента здорового образа жизни средствами физической культуры // *Педагогика & Психология. Теория и практика. Международный научный журнал, № 2 (16), Волгоград, 2018, С. 36-38.*

3. Воронов Н.А. Формирование личности на основе адаптивных стратегий поведения / Воронов Н.А., Балабин Н.Н., Чернышов С.М. // *Научные исследования: теория, методика и практика. Сборник материалов III Международной научно-практической конференции. В 2-х томах. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. 2017. С. 275-276.*

FORMATION OF MOTIVATION OF HEALTH OF SAVING BEHAVIOR BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

A.V. Burikov, *candidate of biological sciences, associate professor, professor*
Yaroslavl higher military air defense academy
(Russia, Yaroslavl)

Abstract. *The article deals with the issues of the influence of physical training and sports in the mode of study time and time devoted to independent preparation and extra-curricular physical and sports activity on the formation of health of saving behavior among cadets of the higher military educational institution of aerospace forces. It is noted that as a result of the complex impact of training sessions on physical training, cadets independently realized the importance of the health-saving activities carried out.*

Keywords: *cadet, lifestyle, physical culture, sport event, training session.*