

Научная статья
УДК 796.035.2 – 053.81
ББК 75.116
М 69
DOI: 10.53598/2410-3004-2023-3-323-73-78

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ТРУДЯЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

(Рецензирована)

Николай Александрович Михайлюк

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», Краснодар, Россия
Nickolas.v2016@yandex.ru; <http://orcid.org/0000-0001-5429-5965>

Аннотация. В научном дискурсе и в социальной практике актуализированы проблемы, касающиеся состояния здоровья, физического и социально-психологического самочувствия трудящейся молодежи, что объективирует значимость целенаправленной организации физкультурно-активного образа жизни указанного контингента с тем, чтобы позитивно воздействовать на личность средствами физического воспитания. Это определило цель проведенного исследования: определить организационно-педагогические условия и разработать модель организации двигательной активности трудящейся молодежи. В процессе проведенного исследования получены результаты, отраженные в статье, а именно: формирование здорового стиля жизни обосновано как целевой ориентир организации двигательной активности трудящейся молодежи, определены критерии и показатели эффективности данного процесса; выявлены факторы проектирования процесса организации двигательной активности трудящейся молодежи, совокупность которых раскрывает характеристики трудовой занятости и связанные с ними особенности жизнеобеспечения, характеристики двигательной активности, индивидуальные характеристики личности; обоснованы организационно-педагогические условия организации двигательной активности трудящейся молодежи, представляющие собой иерархическую систему взаимосвязанных принципов организации физического воспитания (непрерывности и систематичности, комплексности, субъектности, природосообразности и культуросообразности, индивидуально-дифференцированной ориентированности), практических способов их реализации и соответствующих правил дифференциации организационно-содержательных аспектов физкультурно-оздоровительной активности; разработана и представлена модель данного процесса, обеспечивающая организацию физкультурно-спортивной активности с учетом субъективных потребностей и объективных возможностей занимающихся.

Ключевые слова: двигательная активность, трудящаяся молодежь, физическое воспитание, модель, здоровый стиль жизни, организационно-педагогические условия.

Для цитирования: Михайлюк Н.А. Результаты теоретического моделирования и экспериментальной организации двигательной активности трудящейся молодежи // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер.: Педагогика и психология. 2023. Вып. 3(323). С. 73-72. DOI: 10.53598/2410-3004-2023-3-323-73-78.

Original Research Paper

RESULTS OF THEORETICAL MODELING AND EXPERIMENTAL ORGANIZATION OF THE MOTOR ACTIVITY OF WORKING YOUTH

Nikolay A. Mikhaylyuk

Kuban State University, Krasnodar, Russia

Nickolas.v2016@yandex.ru; <http://orcid.org/0000-0001-5429-5965>

Abstract. Relevance of health, physical and socio-psychological well-being of working youth in scientific discourse and in social practice objectifies the importance of the purposeful organization of active lifestyle of working youth in order to positively influence a person by means of physical education. This determined the purpose of the study: to determine the organizational and pedagogical conditions and develop a model for organizing the motor activity of working youth. We obtained the following results: a healthy lifestyle serves as a target for organizing the motor activity of working youth. Also, we determined the criteria and indicators of the effectiveness of this process; as well as the factors of designing the process of organizing the motor activity of working youth, together they reveal the characteristics of employment and related features of life support, characteristics of physical activity, individual characteristics of the individual; the organizational and pedagogical conditions for organizing the motor activity of working youth, which form a hierarchical system of interrelated principles of organizing physical education (continuity and systematicity, complexity, subjectivity, nature conformity and cultural conformity, individually differentiated orientation), practical ways of their implementation and the corresponding rules for differentiation of organizational and substantive aspects of physical education and health-improving activity; a model of this process has been developed and presented, which ensures the organization of physical education and sports activity, taking into account the subjective needs and objective capabilities of those involved.

Keywords: physical activity, working youth, physical education, model, healthy lifestyle, organizational and pedagogical conditions.

For citation: Mikhaylyuk N.A. Results of theoretical modeling and experimental organization of the motor activity of working youth // Bulletin of the Adyghe State University. Ser.: Pedagogy and Psychology. 2023. Issue 3(323). P.73-78. DOI: 10.53598/2410-3004-2023-3-323-73-78.

Введение. В течение последних 20-25 лет государство перед системой физической культуры непрерывно ставит задачу по созданию и совершенствованию условий для физического воспитания широких слоев населения. Причиной усиленного внимания к данному вопросу выступает, прежде всего, отмечаемая тенденция ухудшения состояния здоровья граждан, в том числе в силу отсутствия в нашей стране привычек и прочных установок на здоровый образ жизни, включая оптимальный

двигательный режим [1-3]. Современные исследователи отмечают, что процессы, которые происходят в обществе, экономике, на производстве, существенно влияют на здоровье населения. В данном контексте в рамках специфических изменений ученые обосновывают трансформацию характера труда в большом количестве профессий в сторону снижения физической, двигательной составляющей; компьютеризацию жизни, деятельности. Под влиянием этих и иных факторов ухудшаются

показатели психического и физического состояния людей, в определяющей степени ухудшая и качество жизни граждан [4-7].

Те менее работ в области организации двигательной активности взрослого населения, включая трудящуюся молодежь, еще недостаточно для полноценного решения проблемы оздоровления граждан средствами физической культуры. При этом в уже проведенных научных исследованиях, во-первых, неуклонно обосновывается ведущее значение обеспечения здоровьесберегающего эффекта занятий, во-вторых, в данном контексте определяется необходимость и способы оптимизации образа жизни, повышения доли двигательной активности в режиме труда и отдыха [5-11]. То есть можно заключить, что для взрослого населения (с учетом физиологической и психологической специфики конкретного возрастного периода) целесообразно рассмотрение проблематики организации двигательной активности в аспекте формирования здорового образа и стиля жизни. Однако к настоящему времени констатируется научное противоречие между объективной необходимостью в целенаправленной организации двигательной активности трудящейся молодежи для формирования здорового образа жизни и отсутствием действенной модели данного процесса, что препятствует удовлетворению обозначенной потребности. Это определило постановку цели исследования: выявить организационно-педагогические условия и разработать модель организации двигательной активности трудящейся молодежи.

Результаты исследования. Анализ, обобщение, интерпретация данных теоретических и эмпирических исследований в процессе движения к цели позволили сформулировать нижеприведенные положения, определяющие научную новизну, теоретическую значимость и практическую ценность проведенной работы.

Целевым ориентиром организации двигательной активности трудящейся молодежи является формирование здорового образа жизни, основанного на систематических, внутренне мотивированных занятиях физической культурой и спортом. Здоровый образ жизни - это уникальный способ здоровьесоздающей организации жизнедеятельности с использованием средств физической культуры, детерминированный индивидуальными целями и ценностями в области здоровья, интересами, способностями и возможностями в области двигательной активности. Его сформированность обеспечивает поддержание оптимальных показателей: физического состояния (физической и умственной работоспособности, физического развития, функционального состояния), социально-психологического самочувствия (удовлетворенности жизнью, ориентации на личностный рост и самореализацию, готовности брать на себя ответственность и справляться со сложностями, принятия собственной личности, самостоятельности и независимости, позитивных взаимоотношений с окружающими) личности, их совершенствование [1-3].

Проектирование процесса организации двигательной активности трудящейся молодежи, ориентированного на формирование здорового образа жизни, определяется следующими факторами:

- характеристиками трудовой занятости и связанными с ними особенностями жизнеобеспечения (величина и стабильность доходов; особенности организации труда по показателям нормированности (четкий и стабильный график работы) и продолжительности рабочего дня, недели, года; социальный пакет, определяющий социальные гарантии и социальную защищенность работников; характер профессиональной ответственности);
- характеристиками двигательной активности (объем и

интенсивность нагрузок; содержание и формы двигательной активности; структура двигательной активности в режиме дня / недели / года);

– индивидуальными характеристиками личности (физкультурно-спортивные, физкультурно-оздоровительные интересы и предпочтения; реальные показатели здоровья, физического состояния);

– общими смысловыми установками, знаниями и ценностными ориентациями в области здорового образа жизни, досуга, двигательной активности и т.п. [12, 13].

Организация двигательной активности трудящейся молодежи обеспечивается следующими организационно-педагогическими условиями:

– непрерывностью и систематичностью двигательной активности, предполагающей встроенность физкультурно-оздоровительных занятий в режим труда и отдыха, реализацию опережающего физкультурного образования с использованием дистанционных средств;

– профилактико-корректирующей ориентацией содержания занятий, требующей обязательного использования упражнений для профилактики нарушений здоровья, вызванных спецификой труда и образа жизни;

– субъектной позицией занимающихся, ориентирующей на самоорганизацию как основную форму и самодетерминацию как основной способ мотивирования двигательной активности; для этого обеспечивается сопровождение самостоятельного планирования, проектирования, организации физкультурной активности;

– культуросообразностью, определяющей преимущественное использование дистанционных форм сопровождения процесса организации и самоорганизации занятий физической культурой, предполагающей обеспечение коммуникативности и использование групповых форм занятий;

– природосообразностью, предполагающей обеспечение косвенных воздействий средствами физического воспитания на показатели социально-психологического самочувствия, а также на характеристики образа жизни;

– комплексностью содержания и форм организации занятий физической культурой и спортом, предполагающей обеспечение разнообразия используемых средств, разнонаправленности их воздействий;

– индивидуально-дифференцированным подходом к организации двигательной активности, определяющим создание индивидуальных и дифференцированных физкультурно-оздоровительных маршрутов на основе стилизованных профилей [5-10].

Для создания названных организационно-педагогических условий разработана целостная модель, которая включает четыре блока. Целерезультативный блок раскрывает: цель организации двигательной активности трудящейся молодежи (формирование здорового стиля жизни участников); критерии и уровни достижения цели; диагностический инструментарий. Методологический блок описывает: организационно-педагогические условия организации двигательной активности трудящейся молодежи, способы их практической реализации; правила дифференцирования содержательно-организационных аспектов физкультурно-спортивной деятельности трудящейся молодежи. Организационный блок: раскрывает структурные и содержательные характеристики физкультурно-активного образа жизни трудящейся молодежи; иллюстрирует здоровьесберегающую структуру жизнедеятельности в течение недели – месяца – года; описывает общие правила составления индивидуальных / дифференцированных программ двигательной активности; характеризует средства физической культуры, ориентированные на оптимизацию различных показателей

физического состояния, социально-психологического самочувствия. Технологический блок описывает: этапы организации двигательной активности трудящейся молодежи (диагностико-подготовительный, проектировочный, организационный, практический, контрольно-рефлексивный); индивидуальные и дифференцированные программы организации занятий физической культурой и спортом.

Мы предполагаем, что реализация разработанной модели обеспечит систематичность и непрерывность, добровольность и сознательность физкультурной активности трудящейся молодежи; профилактику возникновения рисков ухудшения здоровья под влиянием производственных факторов и образа жизни, а также совершенствование физических кондиций занимающихся.

Примечания:

1. Афонюшкин О.С. Педагогические условия воспитания здорового образа жизни молодежи в учреждениях культуры: личностно-ориентированный подход: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05. М., 2017. 25 с.

2. Дёмкина Е.П. Формирование здорового образа жизни как фактор повышения качества жизни современного российского студенчества (на материалах Республики Татарстан): дис. ... канд. социол. наук: 22.00.04. Казань, 2016. 188 с.

3. Оглоблин К.А. Опережающая стратегия подготовки педагогов физической культуры на основе непрерывного здоровьесформирующего образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08. СПб., 2008. 43 с.

4. Гилазиева С.Р. К вопросу о формировании профессионально-физкультурной компетентности в процессе непрерывного профессионального образования // Вестник Оренбургского государственного университета. 2015. № 2 (177). С. 17-22.

5. Байтлесова Н.К. Двигательная активность как фактор повышения работоспособности женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Белгород, 2012. 27 с.

6. Евграфов И.Е. Повышение физического состояния мужчин второго зрелого возраста средствами физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Набережные Челны, 2010. 23 с.

7. Загайнов С.А. Средства физической культуры в профилактике неблагоприятных влияний при работе на компьютере: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Омск, 2006. 24 с.

8. Иваненко О.А. Комплексная методика занятий по оздоровительной аэробике с женщинами молодого возраста: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. М., 2002. 162 с.

9. Киреева А.В. Модель организации физкультурно-оздоровительной деятельности работников умственного труда на основе применения веб-портала: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Краснодар, 2021. 208 с.

10. Киселева О.А. Методика занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности в процессе труда и отдыха операторов персональных компьютеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Хабаровск, 2008. 26 с.

11. Шишков Л.Л. Методика физической подготовки мужчин, занимающихся предпринимательской деятельностью: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Волгоград, 2008. 22 с.

12. Густомясова Е.В. Обеспечение устойчивости профессиональной работоспособности трудящихся 35-45 лет средствами физической культуры: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Челябинск, 2011. 207 с.

13. Козлова Т.З. Социально-психологическое самочувствие россиян по возрастным группам // Власть. 2018. № 26(5). С. 118-125.

References:

1. Afonyushkin, O.S. Pedagogical conditions of education of healthy lifestyle among youth in cultural institutions: a person-oriented approach: Diss. abstract for the Candidate of Pedagogy degree: 13.00.05. M., 2017. 25 pp.
2. Dyomkina E.P. Formation of a healthy lifestyle as a factor of the life quality improvement of modern Russian students (based on the materials of the Republic of Tatarstan): Diss. for the Candidate of Sociology degree: 22.00.04. Kazan: Center for Advanced Economic Research of the Academy of Sciences of the Republic of Tatarstan, 2016. 188 pp.
3. Ogloblin K.A. Advanced strategy for training physical education teachers based on continuous health-forming education: Diss. abstract for the Dr. of Pedagogy degree: 13.00.08. St. Petersburg: Institute of Adult Education of the Russian Academy of Education, 2008. 43 pp.
4. Gilazieva S.R. On the problem of the formation of professional and physical culture competence in the process of continuous professional education // Bulletin of Orenburg State University. 2015. No. 2 (177). P. 17-22.
5. Baytlesova N.K. Motor activity as a factor in improving the performance of women in the second period of adulthood working as university teachers: Diss. abstract for the Candidate of Pedagogy degree: 13.00.04. Belgorod: Belgorod State National Research University, 2012. 27 pp.
6. Evgrafov I.E. Improvement of the physical state of men of the second mature age by means of physical culture: Diss. abstract for the Candidate of Pedagogy degree: 13.00.04. Naberezhnye Chelny: Kama State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, 2010. 23 pp.
7. Zagainov S.A. Means of physical culture in the prevention of untoward effects when working on the computer: Diss. abstract for the Candidate of Pedagogy degree: 13.00.04. Omsk: Siberian State University of Physical Culture and Sports, 2006. 24 pp.
8. Ivanenko O.A. A comprehensive methodology for training in health-improving aerobics with young women: Diss. for the Candidate of Pedagogy degree: 13.00.04. M., 2002. 162 pp.
9. Kireeva A.V. Model of the organization of physical culture and health-improving activities of mental workers based on the use of a web portal: Diss. for the Cand. of Pedagogy degree: 13.00.04. Krasnodar, 2021. 208 pp.
10. Kiseleva O.A. Methodology of physical exercises of a health-improving orientation in the process of work and rest of personal computer operators: Diss. abstract for the Candidate of Pedagogy degree: 13.00.04. Khabarovsk: Far Eastern State Academy of Physical Culture, 2008. 26 pp.
11. Shishkov L.L. Methodology of physical training of men engaged in entrepreneurial activity: Diss. abstract for the Candidate of Pedagogy degree: 13.00.04. Volgograd: Volgograd State Academy of Physical Culture, 2008. 22 pp.
12. Gustomyasova E.V. Ensuring the sustainability of professional performance of workers aged 35-45 by means of physical culture: Diss. for the Cand. of Pedagogy degree: 13.00.04. Chelyabinsk: Ur. State University of Physical Education, 2011. 207 pp.
13. Kozlova T.Z. Socio-psychological well-being of Russians by age groups // Vlast. 2018. No. 26(5). P. 118-125.

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Статья поступила в редакцию 01.06.2023; одобрена после рецензирования 15.06.2023; принята к публикации 29.06.2023.

The authors declare no conflicts of interests.

The paper was submitted 01.06.2023; approved after reviewing 15.06.2023; accepted for publication 29.06.2023.

© Михайлюк Н.А., 2023