

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

PHYSICAL EDUCATION AND PROFESSIONAL PHYSICAL READINESS

НАУЧНАЯ СТАТЬЯ

УДК [796.035.2:613]-053.81

ББК 75.116:51.204.0

М 69

DOI: 10.53598/2410-3004-2024-3-343-49-55

ЭТАПНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ТРУДЯЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ ПОСРЕДСТВОМ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ (Рецензирована)

Николай Александрович МИХАЙЛЮК

Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации,
Краснодар, Россия

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

Аннотация. В современных реалиях здоровый стиль жизни признается учеными одним из ведущих факторов поддержания оптимальной работоспособности трудящегося населения, сохранения и улучшения физического и психоэмоционального состояния, в совокупности являющихся основаниями качественной профессиональной деятельности, обеспечения активного долголетия. Формирование здорового стиля жизни у граждан старших возрастов (в том числе у трудящейся молодежи), не включенных в организованный процесс физического воспитания, предполагает опору на инновационные подходы для полноценного использования ресурсов самостоятельной двигательной активности при полноценном организационно-методическом сопровождении специалистами по физической культуре. В данном аспекте требуется и разработка адекватных организационно-технологических основ процесса формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи. Это определило цель исследования: разработать последовательность этапов процесса формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи посредством организации двигательной активности. В процессе проведенного исследования определена последовательность организационных процедур, реализация которых позволяет на основе актуальных эмпирических данных относительно значимых параметров физического состояния, психоэмоционального состояния, образа жизни, мотивационно-потребностной сферы представителей трудящейся молодежи выстроить процесс вовлечения их в двигательную активность с использованием различных форм, видов, режимов, средств физической культуры. Для управления данным процессом на каждом этапе определены цели и соответствующие задачи, совокупность ключевых методов их решения, перечень основных средств деятельности и реализуемых мероприятий.

Ключевые слова: двигательная активность, трудящаяся молодежь, здоровый стиль жизни, физическая культура, этапы организации.

Для цитирования: Михайлюк Н. А. Этапная организация процесса формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи посредством организации двигательной активности // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер.: Педагогика и психология. 2024. Вып. 3 (343). С. 49–55. DOI: 10.53598/2410-3004-2024-3-343-49-55.

ORIGINAL RESEARCH PAPER

**STAGED ORGANIZATION OF THE PROCESS OF FORMING
A HEALTHY LIFESTYLE AMONG WORKING YOUTH
THROUGH THE ORGANIZATION OF PHYSICAL ACTIVITY**

Nikolay A. MIKHAILYUK

Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Krasnodar, Russia
Nickolas.v2016@yandex.ru, <http://orcid.org/0000-0001-5429-5965>

Abstract. In modern realities, a healthy lifestyle is recognized by researchers as one of the leading factors in maintaining optimal productivity among the working population, preserving and enhancing physical and psycho-emotional well-being, which collectively serve as the foundation for quality professional activity and active longevity. The formation of a healthy lifestyle among older citizens (including working youth) who are not engaged in organized physical education processes necessitates reliance on innovative approaches to fully utilize the resources of independent physical activity, supported by comprehensive organizational and methodological guidance from physical education specialists. In this context, it is essential to develop adequate organizational and technological foundations for the process of forming a healthy lifestyle among working youth. This has determined the aim of the study: to develop a sequence of stages in the process of forming a healthy lifestyle among working youth through the organization of physical activity. The research identified a sequence of organizational procedures whose implementation allows for the engagement of working youth in physical activity based on relevant empirical data regarding significant parameters of physical condition, psycho-emotional state, lifestyle, and motivational needs. This engagement utilizes various forms, types, modes, and means of physical culture. For managing this process, specific goals and corresponding tasks have been defined at each stage, along with a set of key methods for their resolution, a list of primary means of activity, and implemented events.

Keywords: physical activity, working youth, healthy lifestyle, physical culture, stages of organization.

For citation: Mikhailyuk N. A. Staged organization of the process of forming a healthy lifestyle among working youth through the organization of physical activity // Bulletin of Adyghe State University. Series: Pedagogy and Psychology. 2024. Iss. 3 (343). P. 49–55. DOI: 10.53598/2410-3004-2024-3-343-49-55.

Обеспечение устойчивой работоспособности, физического и нравственного здоровья трудящейся молодежи, включая молодых сотрудников правоохранительных органов, создает возможности для качественной профессиональной деятельности, является залогом экономического и социального благополучия государства [1–3 и др.]. В свою очередь, необходимый уровень физического развития, физической подготовленности, психоэмоционального самочувствия и социального благополучия в определяющей степени завит от здорового образа жизни человека, с необходимостью включающего достаточную по объему и интенсивности двигательную активность [4, 5 и др.]. А устойчивость оптимальных показателей физического, социально-психологического состояния личности определяется сформированностью здорового стиля жизни как специфическое для конкретной личности воплощение здорового образа жизни, индивидуально своеобразный способ здоровьесозидающей организации жизнедеятельности с использованием средств физической культуры, детерминированный индивидуальными целями и ценностями в области здоровья, интересами, способностями и возможностями в области двигательной активности (ее организации, форм и содержания) [6, 7 и др.].

В современных исследованиях учеными раскрыты ключевые проблемы, препятствующие эффективной организации двигательной активности взрослого населения, а также предложены отдельные способы преодоления этих проблем [2, 4, 8, 9 и др.]. В частности, в качестве негативных факторов обоснованы специфические

особенности режима труда и отдыха, нерациональность физкультурно-рекреационных интересов, неспособность к самоорганизации занятий физическими упражнениями и др. Определены принципы, средства, методы деятельности по преодолению указанных и иных проблем. Обобщение и эмпирическое уточнение представленных современными исследователями методологических основ формирования здорового образа (стиля) жизни, организации занятий физической культурой и спортом и т.п. взрослого населения позволило сконструировать комплекс организационно-педагогических условий формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи посредством организации двигательной активности. Эти условия, системно изложенные в предыдущих публикациях автора (например, [10]), включают непрерывность и систематичность двигательной активности; профилакто-корректирующую ориентацию содержания занятий физической культурой; обеспечение субъектной позиции занимающихся; культуросообразность и природосообразность организации и содержания занятий физической культурой; комплексность используемых средств физической культуры и форм организации занятий; индивидуально-дифференцированный подход к отбору содержания и организации двигательной активности.

Создание названных условий требует последовательной реализации комплекса диагностических, организационных, проективных и иных мер, воплотившихся в разработанных этапах организации процесса формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи посредством организации двигательной активности. При этом для обеспечения решения перечня задач предусмотрено использование специально созданных инструментально-содержательных материалов. Эти материалы позволяют поэтапно проектировать индивидуальные и дифференцированные физкультурно-оздоровительные маршруты как практические способы организации и самоорганизации двигательной активности трудящейся молодежи.

Выделены пять этапов:

Первый этап — *диагностико-подготовительный*. Задачи:

— диагностика социально-психологического самочувствия, физического состояния, образа жизни трудящейся молодежи по разработанным критериям, критериальным показателям с использованием созданного комплекса диагностических методик;

— ведущие методы решения диагностических задач — психологическое и педагогическое тестирование, анкетирование;

— дифференциация средств физической культуры, видов физкультурно-рекреационной деятельности и т.д. на отдельные комплексы по основаниям: двигательных интересов и потребностей, организационных возможностей занимающихся, воздействия на физическое состояние и социально-психологическое самочувствие; основные методы решения задач дифференцирования — общенаучные (анализ, классификация, группировка).

Второй этап — *проектировочный*. Задачи:

— разработка рекомендаций по проектированию индивидуальных / дифференцированных физкультурно-оздоровительных маршрутов на основе объективных особенностей образа жизни, психофизических (физиологических) факторов оптимизации физического состояния и социально-психологического самочувствия, социально-коммуникативных факторов социально-психологического самочувствия;

— разработка рекомендаций по отбору содержания рекреационной деятельности на основе соответствия предварительно избранным формам организации физкультурно-оздоровительной деятельности, индивидуальных (дифференцированных)

показателей физического состояния и социально-психологического самочувствия; решение задач обеспечивается материалами, полученными после обработки результатов диагностики (математико-статистические методы) и упорядоченными дифференцированными комплексами средств физической культуры (метод моделирования).

Третий этап — *организационный*. Задачи:

— построение системы организации физкультурно-оздоровительной активности в рамках производственной физической культуры в режиме дня/недели/года;

— построение системы самоорганизации физкультурно-оздоровительной активности в рамках самостоятельных занятий физическими упражнениями в режиме дня/недели/года в самостоятельных и в организованных формах.

Решение задач осуществляется посредством проведения комплекса мероприятий:

— координационного характера (согласование работы с администрацией, главным образом в части организации корпоративной физической рекреации и производственной физической культуры; собрание коллектива для информирования о предстоящей деятельности; встречи с потенциальными индивидуальными участниками физкультурно-оздоровительной деятельности; определение группы потенциальных участников корпоративных программ физкультурно-оздоровительной деятельности (на основе общности индивидуальных рекомендаций));

— планировочного характера (планирование времени и способов взаимодействия групп корпоративной физкультурно-оздоровительной деятельности; составление графика встреч, формулирование задач, связанных с определением программ физкультурно-оздоровительных мероприятий и т.п.; планирование времени, периодичности, способов осуществления консультативной помощи потенциальным участникам физкультурно-оздоровительной деятельности; уточнение, конкретизация индивидуальных рекомендаций по организации / самоорганизации физкультурно-оздоровительной деятельности);

— стимулирующего характера (проведение просветительско-мотивационных мероприятий для стимулирования молодежи к участию в физкультурно-оздоровительной деятельности, обеспечения добровольности и сознательности этого участия; включение в социальный пакет пунктов, отражающих обеспечение сотрудникам условия для занятий физической культурой на рабочем месте; включение в трудовой договор пунктов, отражающих повышенные размеры материального стимулирования сотрудников, выполняющих нормы ГТО).

Для решения этапных задач используются две группы методов: управленческие (планирование, организовывание, регламентирование, контроль, координация) и психолого-педагогические (лекции, беседы, консультации, установочные коллективные «Дни здоровья» и т.п.).

Четвертый этап — *практический*. Задачи:

— реализация системы мер по непрерывному просвещению участников в области здорового образа жизни, физкультурно-спортивной активности;

— реализация системы мер по стимулированию участников к поддержанию и повышению физкультурно-спортивной активности;

— сопровождение специалистами реализации разработанных индивидуальных / дифференцированных физкультурно-оздоровительных маршрутов посредством осуществления консультационной помощи в области оптимизации режима труда и отдыха, выбора форм организации / самоорганизации двигательной активности, уточнения и обновления содержательно-методического наполнения физкультурно-оздоровительных маршрутов и т.д.

В рамках непосредственной организации и осуществления двигательной активности предусматривается:

— для обеспечения непрерывного физкультурно-оздоровительного просвещения — включение «просветительских минуток» в организационную часть каждого занятия; обучение выполнению физических упражнений и иных элементов, рекомендованных к включению в содержание самостоятельных занятий;

— для обеспечения непрерывного стимулирования физкультурно-оздоровительной активности — акцентирование внимания инструктором на удачах, успехах, прогрессе занимающихся; целенаправленное привлечение внимания всей группы к успехам друг друга;

— для обеспечения непрерывной консультационной помощи — выделение специального времени для индивидуальных оперативных консультаций занимающихся; планирование групповых консультаций при наличии схожих вопросов у нескольких занимающихся; неотсроченные ответы инструктора;

— для обеспечения обратной связи как основы непрерывной координации деятельности — создание общего чата (ВК, Ватсап, Телеграмм — по общему решению) и общение в чате в разумное время, без помех работе (с 9:00 до 21:00); систематическое заполнение занимающимися анкетного листа;

— для организации «движения» занимающихся по индивидуальным / групповым физкультурно-оздоровительным маршрутам — разработка соответствующих планов-графиков.

Для решения этапных задач используются три группы методов: управленческие (координация, стимулирование), общепедагогические (беседа, консультация, организация деятельности), специфические (методы физического воспитания — круговой, игровой, соревновательный; метод строго регламентированного упражнения, метод сопряженного воздействия).

Пятый этап — *контрольно-рефлексивный*. Задачи:

— организация и поддержание обратных связей со всеми группами участников физкультурно-оздоровительной деятельности;

— мониторинг социально-психологического самочувствия, физического состояния участников, а также их отношения к содержанию физкультурно-оздоровительной деятельности, в которой они участвуют;

— сбор и разумное использование предложений участников по вопросам усовершенствования организации и содержания физкультурно-оздоровительной деятельности.

Методы решения этапных задач — управленческие, диагностические.

Сопроводительные инструментально-содержательные материалы, разработанные для поэтапной организации и реализации процесса формирования здорового стиля жизни трудящейся молодежи, содержат:

— пакет диагностических материалов, адресован и инструкторам по физической культуре, и самим участникам физкультурно-оздоровительной деятельности;

— пакет координационных инструментов — регламент консультаций, включая список интернет-ресурсов дистанционной коммуникации; анкетный лист для обеспечения обратной связи;

— пакет информационно-методических инструментов, включающий ссылки для свободного доступа к необходимым учебным материалам; ссылки на образовательные сайты; ссылки на сайты, содержащие диагностические методики;

— общие практические рекомендации по организации и самоорганизации физкультурно-оздоровительной, оздоровительно-рекреативной активности (диагностического, проектировочного, организационного, содержательного и пр. характера).

Мы полагаем, что практическая организация работы в соответствии с последовательностью и содержанием разработанных этапов позволит эффективно формировать здоровый стиль жизни у представителей трудящейся молодежи. На эмпирическое доказательство данного предположения ориентированы наши дальнейшие исследования.

Примечания:

1. *Ахмедов Б. С., Мамадиев А. Х., Якубова М. М.* Физическая культура и спорт — норма жизни // Актуальные вопросы теории и практики физической культуры и спорта: материалы Всерос. студенческой науч.-практ. конф., с междунар. участием / Чеченский государственный педагогический университет. Грозный, 2021. С. 60–66.
2. *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.
3. *Славко А. Л., Платонов Д. А., Дементьев В. Л.* К проблеме нравственного и физического воспитания в системе подготовки сотрудника правопорядка // Вестник экономической безопасности. 2020. № 1. С. 355–358.
4. *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.
5. *Лукьяненко В. П.* Формирование здорового образа жизни // Физическая культура в школе. 2022. № 1. С. 37–39.
6. *Виленский М. Я.* Здоровый образ и стиль жизни студента: методологический анализ // Педагогическое образование и наука. 2009. № 3. С. 15–18.
7. *Наймушина А. Г., Бакиева А. Г., Наймушина Э. М.* Феноменология и принципиальные отличия двух терминов: здоровый стиль жизни и здоровый образ жизни // Здоровье человека, методика физической культуры и спорта. 2020. № 2 (18). С. 200–212.
8. *Садовников Е. С.* Принципы функционирования системы физкультурно-оздоровительной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2019. № 3. С. 75.
9. *Хазова С. А., Мамадиев А. Х.* Теоретический анализ современных проблем функционирования физической культуры в обществе // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. Вып. 1. С. 40–51.
10. *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. 73–78.

References:

1. *Akhmedov B. S., Mamadiev A. Kh., Yakubova M. M.* Physical culture and sport as the norm of life // Actual issues of theory and practice of physical culture and sport: materials of the All-Russian student scient. and pract. conf., with international participation / Chechen State Pedagogical University. Grozny, 2021. P. 60–66.
2. *Gustomysova 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, 2011. 207 p.
3. *Slavko A. L., Platonov D. A., Dementyev V. L.* On the problem of moral and physical education in the law enforcement officer training system // Bulletin of Economic Security. 2020. No. 1. P. 355–358.
4. *Kireeva A. V.* Model of organization of physical culture and health activities of mental workers based on the use of a web portal: Diss. for the Candidate of Pedagogy degree: 13.00.04. Krasnodar, 2021. 208 p.
5. *Lukyanenko V. P.* Formation of a healthy lifestyle // Physical culture at school. 2022. No. 1. P. 37–39.
6. *Vilensky M. Ya.* Healthy lifestyle of a student: methodological analysis // Pedagogical education and science. 2009. No. 3. P. 15–18.
7. *Naimushina A. G., Bakieva A. G., Naimushina E. M.* Phenomenology and fundamental differences between two terms: healthy lifestyle and healthy way of life // Human health, methods of physical education and sports. 2020. No. 2 (18). P. 200–212.

8. *Sadovnikov E. S.* Principles of functioning of the system of physical education and health activities // Theory and practice of physical culture. 2019. No. 3. P. 75.

9. *Khazova S. A., Mamadiev A. Kh.* Theoretical analysis of modern problems of functioning of physical culture in society // Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport. 2020. Iss. 1. P. 40–51.

10. *Mikhaylyuk N. A.* Results of theoretical modeling and experimental organization of the motor activity of working youth // Bulletin of Adyghe State University. Ser.: Pedagogy and Psychology. 2023. Iss. 3 (323). P. 73–78.

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Статья поступила в редакцию 11.06.2024; одобрена после рецензирования 25.06.2024; принята к публикации 09.07.2024.

The authors declare no conflicts of interests.

The paper was submitted 11.06.2024; approved after reviewing 25.06.2024; accepted for publication 09.07.2024.

© Михайлюк Н. А., 2024