

УДК 796

DOI: 10.34670/AR.2022.71.83.047

Формирование здорового образа жизни обучающихся в образовательных учреждениях системы МВД России**Плешивцев Алексей Юрьевич**

Кандидат педагогических наук, старший преподаватель,
кафедра физической подготовки,
Волгоградская академия МВД России,
400089, Российская Федерация, Волгоград, ул. Историческая, 130;
e-mail: volakdm@va-mvd.ru

Брюнин Александр Викторович

Старший преподаватель,
кафедра гуманитарных, социально-экономических
и информационно-правовых дисциплин,
Новороссийский филиал Краснодарского университета МВД России,
353911, Российская Федерация, Новороссийск,
Сухумийское ш., 12 км;
e-mail: dim4ik385@rambler.ru

Чернецкий Вадим Артемович

Преподаватель,
кафедра тактико-специальной подготовки,
Волгодонский филиал,
Ростовский юридический институт МВД России,
347360, Российская Федерация, Волгодонск, ул. Степная, 40;
e-mail: vfrii@mvd.ru

Картавец Дмитрий Александрович

Кандидат социологических наук,
преподаватель кафедры специальных дисциплин,
Новороссийский филиал Краснодарского университета МВД России,
353911, Российская Федерация, Новороссийск,
Сухумийское ш., 12 км;
e-mail: Kartavcevnfkru@yandex.ru

Аннотация

В данной статье рассматривается формирование в современном российском обществе понятия здоровья и здорового образа жизни как безусловной ценности, богатства нации, а самое главное безопасности страны в целом. Приведены факторы, укрепляющие здоровья молодежи. Приведены некоторые особенности привития здорового образа жизни

курсантов и слушателей образовательных учреждений системы Министерства внутренних дел Российской Федерации. Приведены примеры факторов, негативно влияющих на здоровый образ жизни, а также указаны их последствия. В данной статье также рассмотрена профилактика вредных привычек у курсантов и слушателей образовательных учреждений системы Министерства внутренних дел Российской Федерации. Рассмотрена роль закаливания как основной формы здорового образа жизни. Приведены результаты социологического опроса курсантов и слушателей об эффективности принимаемых мер в системе образования Министерства внутренних дел. Подведены итоги принимаемых мер. Авторы исследования заключают, что работа курсового звена образовательного учреждения МВД России по данному направлению ведется, однако из проведенного опроса было установлено, что переход на обычный образ жизни зависит не только от самовоспитания, но и из-за отсутствия должного контроля со стороны курсового звена.

Для цитирования в научных исследованиях

Плешивцев А.Ю., Брюнин А.В., Чернецкий В.А., Картавцев Д.А. Формирование здорового образа жизни обучающихся в образовательных учреждениях системы МВД России // Педагогический журнал. 2022. Т. 12. № 2А. С. 517-524. DOI: 10.34670/AR.2022.71.83.047

Ключевые слова

Здоровье, спорт, здоровый образ жизни, воспитание, молодежь, общество, курсант, слушатель.

Введение

На современном этапе развития российском государства здоровье нации является безусловной общественной ценностью, богатства нации, ее безопасности и безопасности страны в целом, здоровье показывает жизнестойкость и перспективы развития нации. Поэтом одной из приоритетных направлений социальной политики нашего государства является сохранение здоровья молодежи. Основопологающим фактором формирования здоровья, а также его сохранения, является здоровый образ жизни, который заключается не только в правильном питании, но и физической подготовкой, то есть занятием спорта.

Обучение навыкам здорового образа жизни, отказ или борьба с вредными привычками являются самыми действенными мерами по улучшению здоровья, которые не требуют значительных финансовых затрат, но могут дать ощутимый социально-экономический эффект и обеспечить укрепление здоровья населения. В связи с этим существует необходимость сознательного формирования полезных привычек у подрастающего поколения. Целью нашей статьи является формирование концепции здорового образа жизни молодежи, в том числе курсантов и слушателей высших образовательных учреждениях системы МВД.

Основная часть

В процессе эволюции человечества был выявлен ряд проблем, которые являются постоянными для всех времен и народов. Данные аспекты, с точки зрения объективной реальности, не зависят от конкретизированной личности, либо исторического этапа развития или политического устройства того или иного государства. Первой и самой главной проблемой,

на наш взгляд, является вопрос здоровья человека. Не секрет, что с давних времен человек искал возможности к долголетию и вечной жизни. Данная проблема имеет прямую взаимосвязь с образом жизни человека.

На современном этапе развития не только российского общества, но и мира в целом, вопрос здорового образа жизни приобрел особую актуальность и популярность всей общественности. Факторами, которые подтолкнули современное общество к здоровому образу жизни, являются происходящие природные изменения, в том числе чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, эпидемии, эпизоотии, эпифототии, пандемии и т.п. Кроме не зависящих от человека обстоятельств есть и такие факторы как научный прогресс, то есть рост знаний человека и специфики здорового образа жизни, а также популяризация здорового образа жизни в различных СМИ и социальных сетях, а также и в информационной среде «всемирной паутины».

В мышление общества произошло осознание, что важнейшей ценностью общества является его здоровье, этим и объясняется повышенный интерес государства и общества в целом к проблеме здорового образа жизни подрастающего поколения. Всемирной организацией здравоохранения был введен термин «укрепление (продвижение) здоровья» (health promotion). В этом термине заключены все аспекты жизнедеятельности государства направленные на улучшение жизни общества, его здоровья, а следовательно, и процветания нации.

Здоровье и здоровый образ жизни – понятия комплексные, включающие в себя социальные, психологические, биологические и экономические аспекты.

Здоровье — это состояние полного физического, душевного, социального и сексуального благополучия и способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней и внутренней среды и естественному процессу старения, а также отсутствие болезней и физических дефектов [Баянова, 2002, 237].

В связи с тем, что современный социум определяет свое здоровье как некую личностную ценность, личный вклад или капитал, то терминология «здоровый образ жизни» все больше и больше стал изучаться современными учеными в области естественных и гуманитарных наук. В связи с вышеизложенным в структуре научного познания возникла необходимость целостного представления о здоровом образе жизни, которое включает в себя теоретическое осмысление здорового образа жизни. Можно констатировать тот факт, что сам по себе здоровый образ жизни в современном обществе является социально-этическим феноменом.

К сожалению, человек начинает задумываться о своем здоровье и здоровом образе жизни лишь тогда, когда начинает чувствовать физическое недомогание (повышение артериального давления, снижение иммунитета и другие признаки). В тех же случаях, когда состояние здоровья не сказывается на функциональном состоянии человека, его внимание к собственному образу жизни минимально. Лишь низкий процент населения постоянно привержен к здоровому образу жизни (правильное питание, режим труда и отдыха, личная гигиена, отсутствие вредных привычек, высокая физическая активность, стремление к психологической гармонии между собой и окружающим миром), и для этих людей здоровый образ жизни – это часть их повседневного существования, некая социокультурная традиция. Сегодня наблюдается тревожная тенденция здоровья в подростковой и молодежной среде. Здоровье учащихся средних школ и студентов – это фактор не только национальной безопасности государства, но залог потенциала развития будущих поколений. [Бусленко, 2022]

Все вышесказанное определяет актуальность социально-психологических аспектов формирования приверженности к здоровому образу жизни обучающихся, в том числе курсантов

и слушателей высших учебных заведений МВД России. Здоровый образ жизни как курсантов и слушателей учебных заведений МВД России, так и молодежи в целом представляет научный интерес потому, что именно это поколение определит дальнейший ход исторического и социокультурного развития государства.

Выделяют факторы как укрепляющие здоровье (факторы здоровья), так и его ухудшающие (факторы риска). Установлено, что состояние здоровья населения зависит на 10% от уровня развития медицины как науки и состояния медицинской помощи; на 20% от состояния окружающей среды (природно-климатические условия, условия жизни и труда), на 20% от наследственности, и на 50% от образа жизни [Чуктурова, 2004, 257].

Взаимосвязь здоровья человека и его образа жизни отражена в понятии «здоровый образ жизни».

При анализе образа жизни обычно рассматриваются различные его составные части. Понятие распространяется как на бытовую деятельность, так и на социально-культурную и общественную [Иванов, 2013, 113].

Здоровье во многом зависит от того, как организовано питание [Борисова, 2019, 52]. Продукты питания являются источником энергии и материалом для строительства клеток и тканей организма. В пище содержатся углеводы, белки, жиры, минеральные вещества и витамины, необходимые для жизнедеятельности организма человека. Рациональное питание – это правильно организованное, систематическое потребление пищи, которая по составу и калорийности (энергетической ценности) отвечает потребностям организма. Для полноценного питания пища должна содержать различные продукты растительного и животного происхождения и быть разнообразной. В этом случае организм человека будет обеспечен всем необходимым строительным материалом. Поэтому в учебных заведениях МВД России уделяется особое внимание питанию курсантов и слушателей. Рацион питания включает в себя оптимально сбалансированную «корзину» продуктов питания с учетом их физических нагрузок во время занятия. Кроме того, уделяется особое внимание режиму их питания, то есть четко отведенное время для приема пищи.

Трудно переоценить важность двигательной активности в жизни человека [Вихрук, 2017, 164]. В режиме дня курсантов и слушателей важное место отводится такой форме двигательной активности, как утренняя зарядка. Ее главное предназначение – ускорение перехода от состояния покоя после сна к предстоящей деятельности.

Кроме того, в силу своих индивидуальных особенностей курсант или слушатель может избирательно заниматься конкретным видом физических упражнений. Такие физические упражнения, как езда на велосипеде, ходьба на лыжах, туристические походы, кросс, оказывают значительное воздействие на работу системы кровообращения; работе пищеварительной системы благоприятствуют упражнения на гибкость, растяжение и на мышцы брюшного пресса; упражнения силовой направленности преимущественно оказывают влияние на мышечные волокна, воздействуют на опорно-двигательный аппарат.

Систематически организованные занятия спортом и физической культурой улучшают общее физическое развитие. В это понятие входят следующие показатели: вес, рост, осанка, уровень развития грудной клетки, гармоничность телосложения, выносливость и мышечная сила [Курьянович, 2017, 222].

Обычно человек видит не все формирующие компоненты здорового образа жизни, основываясь на собственной призмe и личном опыте и на том, с чем он лучше всего знаком. Тут, в объяснение такого феномена, применима социологическая теория о габитусе, описанная Пьером Бурдьe. В данном случае человек, в зависимости от социального окружения, в котором

он растет, им приобретается та или иная конституция, которая, в большинстве своем, внутренняя, а не внешняя. Тут верно будет применить слово «привычка», которую мы наследуем из детства и габитус, как утверждает Бурдьё, «заставляет» людей определять то, на что люди могут претендовать и то, на что они претендовать не могут [Bourdieu, 1979, 36].

Здоровый образ жизни предполагает негативное отношение к вредным привычкам. Курение, алкоголизм и наркомания оказывают пагубное влияние на организм человека, в том числе и на курсанта и слушателя.

От наркомании никто не застрахован – эта беда может прийти к любой семье в любой дом. Успешный бизнесмен, спортсмен, прилежный отличник, тусовщик, компьютерный геймер – сегодня жертвы наркомании есть во всех возрастных группах и социальных слоях, в том числе и среди студентов, курсантов и слушателей. При употреблении наркотиков возникают физическая и психическая зависимости, оказывающие разрушающее действие на сердце, печень и головной мозг. Кроме того, у наркоманов выше шанс заразиться гепатитом С и СПИДом.

Последствия алкоголизма: перерождение клеток печени, когда они утрачивают свою кровотворную функцию, пищеводное кровотечение из варикозных сосудов, анемия, функциональная почечная недостаточность, нарушение свертываемости крови, поражение мозга.

Последствия курения: серьезные заболевания органов дыхания, нервной, сердечно-сосудистой системы, органов чувств. Частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление и снижение активирующей способности мозга при решении задач логико-информационного типа, сильно страдает память.

Профилактика – наиболее эффективный метод борьбы с вредными привычками. Информация о негативном влиянии наркотиков, алкоголя, табакокурения, возможных тяжелых последствиях должна доводиться до каждого ребенка в семье и в обществе. Родителям и преподавателям необходимо осуществлять контроль за детьми, подростками, курсантами и их окружением, по мере возможности ограничивать их общение с потенциальными «дилерами» и другие нежелательные контакты. В качестве профилактики курения среди курсантов и слушателей необходимо отметить приказ о запрете курения на территории образовательного учреждения, а выход за территории образовательного учебного заведения возможен только после окончания учебных занятий и то, на не продолжительный промежуток времени, так как большая часть курсантов проживают в казармах, расположенных на территории образовательного учреждения.

В профилактике вредных привычек в образовательных учреждениях системы МВД России важное место отводится физическим упражнениям. Занятия игровыми видами спорта, фитнесом, туристические походы и тому подобное закаляют, укрепляют и отвлекают от вредных привычек.

Знание о вреде для здоровья тех или иных привычек должно стать предметом медицинской грамотности наряду со знанием факторов риска наиболее распространенных заболеваний и гигиенической культуры. Отношение к своему здоровью и медицинская грамотность тесно связаны с медицинской активностью, что и определяет деятельность человека по формированию здорового образа жизни. Это подразумевает то или иное поведение при заболевании, частоту обращений к врачу, лечение, степень выполнения врачебных предписаний и рекомендаций, профилактику и другие медицинские меры.

Важную роль отводят закаливанию. Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма различным внешним вредным воздействиям и воспитание способности безболезненно и быстро приспосабливаться к изменениям внешней среды (в

частности, к резким температурным и атмосферным колебаниям). Закаливание основывается на разумном использовании естественных факторов природы — воздуха, солнца и воды. Физическая тренировка в целом также является отличным средством закаливания организма. Для закаливания могут использоваться и местные процедуры. Например, мытье ног прохладной водой и прохладные ванны для ног [Кузнецов, 2019, 177].

Таким образом, когда речь идет о здоровом образе жизни, а особенно о внедрении его в физическую культуру, должен быть изучен весь спектр вопроса. Также необходимо информировать обучающихся о том, что такое здоровый образ жизни, чтобы в дальнейшем они понимали значение тех или иных мероприятий. Наше тело — это продолжение нашей психики. Как правило, без здоровой психики люди обзаводятся физическими, психосоматическими заболеваниями и проблемами. Сейчас уровень среди тех, кто обращается за профессиональной психологической помощью растет, особенно среди молодежи. Однако будущий сотрудник полиции должен быть психически устойчив к различным негативным факторам, так как его профессия подразумевает большие психологические нагрузки.

В образовательных учреждениях системы МВД у курсантов и слушателей вырабатываются привычки к определенному режиму дня, к здоровому образу жизни, что положительно влияет на их организм, как в психологическом, так и в функциональном отношении. Здесь еще хотелось бы отметить, что большое значение в таком становлении имеет работа над собой — самовоспитание. Проведенный социологический опрос среди курсантов и слушателей системы МВД России показал, что 80% респондентов считают, что привитые им за время учебы привычки по здоровому образу жизни они переносят и на жизнь вне учебного заведения. Однако 20% опрошенных курсантов пояснило, что здоровый образ жизни, который они вели на территории образовательного учебного заведения, остается только там; после того как их переводят жить из казармы за пределы образовательного учреждения они продолжают жить своей жизнью и не заботятся о своем здоровье.

Заключение

На основании изложенного мы бы хотели отметить, что работа курсового звена образовательного учреждения МВД России по данному направлению ведется, однако из проведенного опроса было установлено, что переход на обычный образ жизни зависит не только от самовоспитания, но и из-за отсутствия должного контроля со стороны курсового звена.

Библиография

1. Баянова Л.И. *Формирование валеологической культуры младших школьников*: дис. ... канд. пед. наук. Казань, 2002. 237 с.
2. Борисова О.О., Романов К.В. Принципы организации рационального питания при занятиях физической культурой и спортом. СПб., 2019. 52 с.
3. Бусленко П.Е., Малышев Р.А. Психологические особенности здорового образа жизни // *Международный студенческий научный вестник*. 2022. № 1. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20877>
4. Вихрук Т.И. и др. *Естественно-научные основы физической культуры*. СПб., 2017. 164 с.
5. Иванов А.С., Трунин В.В. *Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни*. СПб., 2013. 113 с.
6. Кузнецов И.А. и др. Особенности профессиональной деятельности специалиста физической подготовки воинской части. СПб., 2019. 177 с.
7. Курьянович Е.Н. и др. *Физиология человека*. СПб., 2014. 222 с.
8. Чуктурова Н.И. *Формирование валеологической культуры младших школьников*: дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2004. 257 с.
9. Bourdieu P. *La Distinction. Critique sociale du jugement*. P.: Minuit, 1979. C. 36.

Formation of a healthy lifestyle of students in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Aleksei Yu. Pleshivtsev

PhD in Pedagogy, Senior Lecturer,
Department of Physical Training,
Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,
400089, 130, Istoricheskaya str., Volgograd, Russian Federation;
e-mail: volakdm@va-mvd.ru

Aleksandr V. Bryunin

Senior Lecturer,
Department of Humanitarian, socio-economic,
information and legal disciplines,
Novorossiysk branch, Krasnodar University of the Ministry
of Internal Affairs of the Russian Federation,
353911, 12 km, Sukhumiiskoe h., Novorossiysk, Russian Federation;
e-mail: dim4ik385@rambler.ru

Vadim A. Chernetskii

Lecturer,
Department of Tactical and special training,
Volgodonsk branch,
Rostov Law Institute of the Ministry
of Internal Affairs of the Russian Federation,
347360, 40, Stepnaya str., Volgodonsk, Russian Federation;
e-mail: vfrui@mvd.ru

Dmitrii A. Kartavtsev

PhD in Sociology, Lecturer,
Department of Special disciplines,
Novorossiysk branch, Krasnodar University of the Ministry
of Internal Affairs of the Russian Federation,
353911, 12 km, Sukhumiiskoe highway,
Novorossiysk, Russian Federation;
e-mail: kartavcevnfkru@yandex.ru

Abstract

This article examines the formation in modern Russian society of the concept of health and a healthy lifestyle as an unconditional value, the wealth of the nation, and most importantly, the security of the country as a whole. The factors that strengthen the health of young people are given.

Some features of instilling a healthy lifestyle of cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation are given. Examples of factors that negatively affect a healthy lifestyle are given, as well as their consequences are indicated. This article also discusses the prevention of bad habits among cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. The role of hardening as the main form of a healthy lifestyle is considered. The results of a sociological survey of cadets and trainees on the effectiveness of measures taken in the education system of the Ministry of Internal Affairs are presented. The results of the measures taken are summarized. The authors of the study conclude that the work of the course level of the educational institution of the Ministry of Internal Affairs of Russia in this area is underway, however, from the survey it was found that the transition to a normal lifestyle depends not only on self-education, but also due to the lack of proper control from the course level.

For citation

Pleshivtsev A.Yu., Bryunin A.V., Chernetskii V.A., Kartavtsev D.A. (2022) Formirovanie zdorovogo obraza zhizni obuchayushchikhsya v obrazovatel'nykh uchrezhdeniyakh sistemy MVD Rossii [Formation of a healthy lifestyle of students in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 12 (2A), pp. 517-524. DOI: 10.34670/AR.2022.71.83.047

Keywords

Health, sports, healthy lifestyle, education, youth, society, cadet, listener.

References

1. Bayanova L.I. (2002) *Formirovanie valeologicheskoi kul'tury mladshikh shkol'nikov*. Doct. Dis. [Formation of the valeological culture of junior schoolchildren. Doct. Dis.]. Kazan.
2. Borisova O.O., Romanov K.V. (2019) *Printsipy organizatsii ratsional'nogo pitaniya pri zanyatiyakh fizicheskoi kul'turoi i sportom* [Principles of the organization of rational nutrition in physical culture and sports]. St. Petersburg.
3. Bourdieu P. (1979) *La Distinction. Critique sociale du jugement*. P.: Minuit.
4. Buslenko P.E., Malyshev R.A. (2022) Psikhologicheskie osobennosti zdorovogo obraza zhizni [Psychological features of a healthy lifestyle]. *Mezhdunarodnyi studencheskii nauchnyi vestnik* [International Student Scientific Bulletin], 1. Available at: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20877> [Accessed 03/03/2022]
5. Chukturova N.I. (2004) *Formirovanie valeologicheskoi kul'tury mladshikh shkol'nikov*. Doct. Dis. [Formation of the valeological culture of younger schoolchildren. Doct. Dis.]. St. Petersburg.
6. Ivanov A.S., Trunin V.V. (2013) *Fizicheskaya kul'tura i sport v zdorovom obraze zhizni* [Physical culture and sports in a healthy lifestyle]. St. Petersburg.
7. Kur'yanovich E.N. et al. (2014) *Fiziologiya cheloveka* [Human Physiology]. St. Petersburg.
8. Kuznetsov I.A. et al. (2019) *Osobennosti professional'noi deyatel'nosti spetsialista fizicheskoi podgotovki voinskoi chasti* [Features of the professional activity of a specialist in physical training of a military unit]. St. Petersburg.
9. Vikhruk T.I. et al. (2017) *Estestvenno-nauchnye osnovy fizicheskoi kul'tury* [Natural-scientific bases of physical culture]. St. Petersburg.