

III. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В.А. Антипов, Д.В. Черкашин, Е.В. Антипова

ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННАЯ ПРОФИЛАКТИКА ФАКТОРОВ РИСКА ЗДОРОВЬЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В медицине существует понятие «персонализированная медицина», что представляет собой совокупность различных методов профилактики болезней и диагностики их лечения в случае возникновения, основанных на индивидуальных особенностях пациента, с учетом генетических маркеров [1]. На базе Военно-медицинской академии (ВМА) имени С.М. Кирова уже несколько лет успешно осуществляются научные исследования по снижению распространенности неинфекционных заболеваний и профессиональной надежности военнослужащих на основе развития персонализированной медицины. Персонализированная медицина является одной из неотъемлемых составляющих при оказании медицинской помощи военнослужащим с учетом их индивидуальных характеристик. В ходе исследований впервые были выделены группы риска здоровья вышеназванного контингента и введены дополнения в содержание диспансерного динамического наблюдения и основных лечебно-профилактических мероприятий в отношении военнослужащих, имеющих факторы риска здоровья и признаки сердечно-сосудистых заболеваний [2].

Профессиональная надежность будущих сотрудников органов внутренних дел также является определяющим фактором успешного выполнения личным составом своих служебных обязанностей. В связи с этим профилактика факторов риска здоровья среди учащихся образовательных учреждений МВД России приобретает первостепенное значение. К рискам здоровья относятся вредные привычки: табакокурение, употребление алкоголя, наркотизм. Фактором риска здоровья является также недостаточная физическая активность. Это все модифицируемые факторы риска здоровья. К немодифицируемым факторам риска здоровья относится наследственность, которая при приеме в учебное заведение в качестве медицинских показаний, как правило, не учитывается.

Среди факторов риска здоровья особенно выделяются вредные привычки. В частности, наркоситуация в структуре силовых ведомств является отражением проблем современного российского общества. Обобщенные данные исследований распространения наркотизма среди подростков и молодежи, в Вооруженных силах и в образовательных организациях системы МВД России свидетельствуют о том, что большая часть

современной молодежи имеет опыт наркопотребления. Таким образом, на обучение в вузах МВД и дальнейшее прохождение службы в органах внутренних дел могут претендовать лица, вовлеченные в наркосреду еще до поступления на учебу или службу [3].

Содержание профилактической просветительской работы, процесс приобретения знаний включают лекционные занятия, индивидуальные консультации, самоподготовку с использованием электронных средств и интернет-технологий. По выбору физической активности, объемам физических нагрузок консультативная помощь имеет индивидуальную направленность. Занятия физическими упражнениями и массовым спортом осуществляются в форме групповых или индивидуальных занятий, в совокупности с научно-методическим сопровождением самостоятельных занятий. Профилактика неинфекционных заболеваний на основе использования средств физической культуры имеет персонализированный подход с учетом индивидуальных характеристик занимающихся. По аналогии с персонализированной медициной речь идет о персонализированной профилактике факторов риска здоровья среди обучающихся в образовательных учреждениях МВД России.

Профилактической работе предшествует мониторинг физического здоровья и уровня физической подготовленности курсантов и слушателей образовательного учреждения.

Превентивные меры по минимизации факторов риска здоровья включают:

- приобретение курсантами и слушателями образовательных компетенций по физической культуре и спорту, здоровому образу жизни; формирование личной и общественной культуры здоровья;
- рекомендации по двигательному режиму, видам физической активности, объему и интенсивности физических нагрузок;
- оздоровительную физическую культуру, массовый спорт и физическую рекреацию, профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП).

На базе Санкт-Петербургского университета МВД России разработана образовательная программа по профилактике факторов риска и формированию культуры здоровья.

Программа состоит из двух основных образовательных блоков:

I блок – знания о здоровом образе жизни, двигательной активности и пользе систематических занятий физическими упражнениями;

II блок – знания о вреде табакокурения и никотин-содержащих смесей, употребления алкоголя, наркотических средств и психоактивных веществ, игромании и других факторах риска здоровья.

Цели образовательной программы «Профилактика факторов риска здоровья среди курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России»:

- не допустить первой пробы наркотических средств и психоактивных веществ, употребления алкоголя и табакокурения у курсантов и слушателей, не имеющих на момент поступления в вуз вредных привычек;
- уменьшить до минимума табакокурение и употребление алкоголя среди учащихся на основе проведения комплекса превентивных мер с использованием средств оздоровительной физической культуры и спорта;
- выйти на нулевой уровень наркотизма среди курсантов и слушателей;
- вовлечь в физическую активность 100% обучающегося состава;
- сформировать у курсантов и слушателей культуру здоровья.

Организация профилактики факторов риска здоровья имеет два направления: общее (групповое) и персонализированное.

Под персонализированной профилактикой факторов риска здоровья мы понимаем современный комплекс превентивных мер, направленных на минимизацию вредных привычек, снижение заболеваемости, формирование культуры здоровья и повышение профессиональной надежности будущих сотрудников правоохранительных органов с учетом персональных характеристик индивидуума и его предрасположенности к болезням.

Персонализированная профилактика в рамках образовательной программы предусматривает:

- индивидуальные консультации по проблемам здоровья, ведению здорового образа жизни;
- психотренинги по формированию устойчивого сознательного отказа от вредных привычек;
- научно-методическое сопровождение самостоятельных занятий физическими упражнениями и видами физической активности.

В частности, на I-IV курсах университета МВД программа содержит по 30 часов психотренинга. Условия (обеспеченность профессиональными психологами) для этого в образовательном учреждении имеются.

Теоретические занятия со слушателями высшего образовательного учреждения МВД, как правило, приобретают консультативную форму.

В процессе формирования культуры здоровья курсантов и слушателей образовательных учреждений огромную роль играет научно-методическое сопровождение (НМС) самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и видами физической активности по выбору занимающегося. Главные задачи НМС:

- формирование ценностных ориентаций к физической культуре и спорту;

- формирование интереса к физической активности и выбор вида занятий;
- приобретение образовательных компетенций:
 - по правилам безопасности занятий избранным видом физической активности, физических упражнений;
 - интенсивности и объеме физической нагрузки;
 - порядке проведения самостоятельной тренировки;
 - методах самоконтроля над состоянием организма до, во время и после занятий.

Физическая самоподготовка курсантов и слушателей выполняет ряд важных социальных функций: воспитательную, оздоровительную, рекреационную, профессионально-подготовительную и др. Направляющая роль в реализации этих функций принадлежит преподавателю физической культуры.

Вышеназванное персонализированное направление является неразработанным во многих аспектах: правовом, нормативном, организационно-методическом, кадровом обеспечении. Это перспектива дальнейших исследований.

Персонализированная профилактика факторов риска здоровья на основе оздоровительной физической культуры (ОФК) является формой профилактики неинфекционных заболеваний, укрепления психофизического здоровья и направлена на существенное снижение заболеваемости курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России, а также повышение профессиональной надежности сотрудников органов внутренних дел. Основными средствами ОФК служат физические упражнения, закаливание организма и естественные факторы природы (солнце, воздух и вода). Применение средств ОФК должно осуществляться в строгом соответствии с данными персонализированной медицины.

Библиографический список

1. Грищенко, О. Персонализированная медицина: основные принципы и методы / О. Грищенко // Партнер. – 2018. – № 1 (244). – URL: <https://www.partner-inform.de/partner/all/all/2018/1> (дата обращения: 29.02.2020).
2. Современное состояние и перспективы развития персонализированной медицины, высокотехнологичного здравоохранения и технологий здоровьесбережения в медицинской службе Вооруженных сил Российской Федерации / Д.В. Тришкин и [др.] // Вестник Российской Военно-медицинской академии. – 2019. – № 3(67). – С. 145-150.
3. Шахматов, А.В. Психодиагностическая оценка риска наркомании в образовательных организациях МВД России / А.В. Шахматов, В.А. Юренкова // Наркоконтроль. – № 3 (44). – 2016. – С. 33-38.