

практической реализацией комплексной здоровьесберегающей программы как ценности<sup>1</sup>.

Только здоровье поможет нам достичь поставленных целей и решить трудные задачи, поставленные перед нами жизнью. Только осознание принципа гармоничного развития человека, в котором прекрасно все: и лицо, и одежда, и душа, и мысли, способно мотивировать нас на сохранение здоровья (А.П. Чехов). Только когда человеку будет страшно за свою жизнь, он задумается о своих действиях!

Сознательное и ответственное отношение к здоровью как к собственному капиталу должно стать нормой жизни и поведения всех людей. Повсеместное утверждение здорового образа жизни – одна из важных задач государственной политики, дело всенародной значимости, и в то же время оно касается каждого из нас. «Кто хочет сдвинуть мир, пусть сначала сдвинет себя!» (Сократ).

*Жуковский В.А., Нестеров А.А.*

Красноярский государственный аграрный университет  
Научный руководитель В.М. Селезнев

### **Значение и способы пропаганды здорового образа жизни в образовательном пространстве МВД России**

Проблемы, связанные с формированием здорового образа жизни среди населения, появились в мире далеко не недавно. Даже если посмотреть на человеческую историю во всем ее многообразии, едва ли можно выделить период, когда все человечество абсолютно постоянно и осмысленно придерживалось бы идей здорового образа жизни, эффективность которого доказана множеством исследований и опытом людей и даже целых поколений. В целом масштабы вреда из-за отсутствия среди людей понимания важности данного фактора сложно оценить, однако даже по самым скромным подсчетам они достигают колоссальных размеров и незаметно влияют на все сферы жизни человека. Ведь здоровье физическое связано с психическим, и в тандеме они влияют на различного рода социальные, экономические, культурные аспекты жизни. Проблема актуальна именно сейчас из-за того, что современный мир менее требователен к физическому состоянию среднестатистического человека, многие тяжелые работы теперь делает техника, происходит постепенная урбанизация населения. Более того, в последнее десятилетие наметилась

---

<sup>1</sup> Железнякова С.И. Философия здорового образа жизни: от моды к устойчивым общественным практикам // Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке. 2016. Т. 5. № 5. С. 133-141.

тенденция на продажу многих товаров через Интернет с возможностью непосредственной доставки на дом даже продуктов первой необходимости, а это, учитывая компьютеризацию социальной сферы общества, вкуче заставляет задуматься. В теории люди могут вообще не выходить на улицу, достигнув практически полной автономности в этом плане. Помимо этого, говоря о молодежи, нельзя не отметить ухудшения в среднем состоянии здоровья в современной России, резком возрастании числа употребляющих табак, алкоголь, наркотики и их производные.

Именно поэтому особое значение приобретает пропаганда здорового образа жизни среди населения. Она должна осуществляться как в детском, так и в более зрелом возрасте. Способы могут иметь совершенно разную форму, но их суть едина – дать человеку осознанный выбор между здоровой жизнью или отсутствием таковой взамен на сомнительные удовольствия. Конечно, государство не может принудить своих граждан к ведению определенного образа жизни, однако оно может показать пример человека, который ведет этот самый образ жизни, обладает волей, честью, выдержкой, здоровьем. Здесь мы определенно говорим о курсантах военных училищ, школ полиции, солдатах. Данные люди, обладая особым статусом в связи с их будущим родом деятельности, способны влиять на массы населения своим примером, показывая все прелести здоровой жизни. Как уже отмечалось, применительно к вузам МВД России, вопросы, связанные с воспитанием физической культуры, эмоционально-волевой устойчивости и психического здоровья, профилактикой суицидов и наркомании, при подготовке курсантов к действиям в экстремальной ситуации и реабилитации сотрудников ОВД стоят особенно остро, они затрагивались рядом исследований 2000-х гг., которые на данный момент можно считать относительно устаревшими. Помимо этого, учеба в подобном вузе может создавать проблемы, связанные с профессиональной деформацией в период обучения, данные вопросы изучались рядом практических психологов МВД, среди которых И.М. Долматова, С.П. Безносков, А.Т. Иваницкий. Изучив материалы, можно выделить следующее: пути и средства формирования отношения курсантов вузов МВД к своему здоровью, в том числе ориентации на здоровый образ жизни, исследованы относительно недостаточно, несмотря на важность для эффективного обучения, выполнения служебных обязанностей и будущей профессиональной деятельности. Однако особенность данной социальной группы в том, что она достаточно мала, близка, доступна для исследования специалистами, с возможностью апробации различных методик и исследований, способных в дальнейшем повлиять на отношение курсантов к здоровому образу жизни. Говоря об актуальности здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве МВД России, нельзя не выделить программу «Оздоровительные технологии и здоровый образ жизни», представленную исследователями Б.А. Клименко и А.Н. Кулиничевым. Их методика состояла из

трех блоков и была направлена на решение следующих задач: первый блок – ознакомление курсантов и слушателей с основными понятиями учебной дисциплины; второй блок носил методико-практическую направленность, он состоял в изучении различных методов оценки физического и психического состояния и их самостоятельном использовании; третий блок был связан с самостоятельной работой курсантов по изучению литературы. Суть проведенного исследования сводилась к тому, что у курсантов экспериментальной группы показатели физической подготовленности и функционального состояния после проведенного формирующего педагогического эксперимента имели незначительные тенденции к улучшению. Однако в данном вопросе важную роль играют формирование стойкой привычки и изменение отношения к здоровому образу жизни, а в данном исследовании таких данных нет, поэтому методику сложно оценить объективно.

Если же речь идет о людях с уже сформировавшимися вредными привычками, у которых нет понимания о пользе здорового образа жизни, можно отметить следующее: бороться с вредными привычками непросто, они способны появиться у кого угодно, даже у дисциплинированного человека, иногда незаметно, помимо его воли. При появлении каких либо девиаций важно пресечь их на раннем этапе, здесь важен самоконтроль и способность человека взглянуть на себя со стороны, но также немалую роль играет и среда. В устойчивых группах вроде групп специальных военных и правоохранительных училищ среда устойчивая и ее может контролировать руководство. Важно понимать: коллектив способен влиять на психическое и физическое состояние человека, поэтому полезно иметь координатора, человека, который контролирует социальные процессы и взаимодействия группы, осознает психические роли и психотипы, способен улучшить здоровье и социализацию подопечных.

В целом, несмотря на то, что в настоящее время в Российской Федерации существует устойчивая база подобного рода материалов, проблема формирования у населения продлевающего здоровье образа жизни подвешена в воздухе, государство сталкивается с серьезными вызовами в лице наркомании (в том числе подростковой), алкоголизации, ожирения, омоложения хронических болезней и преждевременной смертностью. Так, по данным ВОЗ, в России около 50% мужчин, умирающих от рака, заболели им по причине интенсивного курения сигарет, снижение данной статистики непосредственно связано с пропагандой здорового образа жизни.

В заключение хотелось бы отметить, что, судя по количеству информации о данной проблеме, она все еще не потеряла своей актуальности. Более того, в связи с недавними событиями воспитание патриотически настроенного, здорового физически и психически поколения –поистине важная задача для нашего государства. В течение длительного периода времени ученые, психологи, педагоги разрабатывают теории, методики, исследования на эту тему,

дабы создать идеальную практическую базу для общества. Работа в данной сфере должна вестись постоянно, чтобы была возможность адаптироваться к состоянию общества для максимальной эффективности. Эффективность формирования у масс населения привычки к здоровому образу жизни сильно зависит от общества, его настроений, действий, экономической ситуации. Каждому из нас по силам как минимум пропаганда здорового образа жизни, толерантное отношение к людям с вредными привычками как к людям с недостатком, который они могут попытаться побороть.