

Машковцев А.А.

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)
Научный руководитель В.А. Филиппович, кандидат педагогических наук, доцент

К вопросу о концепции здорового образа жизни: структура и пути его формирования

Особое значение в свете новой социальной трансформации общества приобретает вопрос самореализации личности. Самореализация, представляя собой, по сути, индивидуальный процесс самопознания, оценивания и воспитания, состоит из числа значимых элементов. В этом вопросе организация здорового образа жизни выступает в качестве одного из средств его обеспечения. Собственно, поэтому в последние годы обращение к проблеме формирования и организации здорового образа жизни вызывает такой повышенный интерес общества. Сегодня в популяризации здорового образа жизни исключительную роль играют государство, реализующее Национальный проект «Здоровье нации»¹, а также отдельные группы общества, продвигающие акции в поддержку спорта. Примером такой акции является всероссийский проект «Русские пробежки».

Сфера исследования концепции здоровья и здорового образа жизни весьма разнообразна и находит свое освещение не только в спортивном, но и в медико-биологическом направлении.

Представляется правильным в качестве изначального пункта в научной характеристике концепции здорового образа жизни обозначить содержание термина «здоровый образ жизни», а также отразить процесс его формирования.

Принято считать, что любой образ жизни – это определенный рамками общества тип жизнедеятельности людей. Поскольку довольно часто образ жизни связывают с такими понятиями, как условия, уровень, качество и стиль жизни, предполагаем, что данную категорию следует трактовать как систему существенных характеристик поведения людей, отражающую уровень физико-биологического, социального и культурного благополучия.

В этой связи следует отметить, что категория здоровья зачастую рассматривается как более многогранное, но не обособленное от последнего явление. Так, согласно преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия человека².

¹ Проект «Здоровье нации». URL: <https://national-health.ru/> (дата обращения: 26.04.2022).

² Устав ВОЗ. URL: <https://www.who.int/ru/about/governance/constitution> (дата обращения: 26.04.2022).

Опираясь на вышесказанное, здоровый образ жизни следует определять в качестве системы существенных характеристик активного поведения людей, направленного на формирование физико-психологического и социального благополучия.

Образ жизни человека следует представлять в качестве трехуровневой системы, состоящей из социального (повышенного внимания общества к проблеме здоровья, получающего популяризацию через СМИ и иные источники), личностного (формирование личной заинтересованности в правильном образе жизни) и инфраструктурного (поддержание экологического и медицинского профилактического уровня развития общества) уровней.

Рассматривая вопрос формирования здорового образа жизни, следует заметить, что такая форма проявления активной жизни требует соответствующих условий реализации, определенных рамками профилактической деятельности не только государства, но и личности в целом.

Во-первых, формирование здорового образа жизни является одной из важнейших функций органов, контролирующих направление здравоохранения, санитарного и образовательного просвещения.

Систематическое исследование уровня и характера здоровья населения позволило акцентировать внимание на негативных факторах, препятствующих формированию здорового образа жизни последних.

Так, предполагается апробировать на практике следующие модели регулирования.

– пропаганда ЗОЖ с использованием модели убеждения в пользу здоровья, социально-когнитивной теории и транстеоретической модели изменения поведения человека¹;

– организация и проведения профилактических мероприятий гигиенического и культурного воспитания;

– повышение медицинской активности центров медицинской профилактики;

– улучшение экологических обстановки (внешней среды) в регионах.

Во-вторых, формирование здорового образа жизни происходит на уровне саморегуляции конкретного индивида. В изложении указанного представляется правильным отметить следующие направления формирования:

– создание и развитие благоприятных факторов здоровья. К числу таких следует прежде всего относить повышение трудовой и физической активности, составление сбалансированного и рационального питания, развитие высокого культурного уровня;

¹ Развитие здравоохранения : Государственная программа Российской Федерации. URL: <https://minzdrav.gov.ru/ministry/programms/health/info> (дата обращения: 26.04.2022).

– снижение факторов риска, оказывающих существенное негативное воздействие на здоровье. Среди них преобладающими являются низкий уровень физической (гиподинамия) и трудовой активности, состояние психической напряженности, потребление алкоголя, табачных, наркотических и психотропных веществ, а также другие факторы нездорового образа жизни

Таким образом, проведенный анализ научных изысканий позволяет сделать ряд умозаключений:

во-первых, под здоровьем сегодня принято понимать не только отсутствие болезней или физических дефектов, а состояние полного физического, психического и социального благополучия, отсюда представляется возможным выделить основные составляющие концепции здорового образа жизни – физическую, психологическую и поведенческую;

во-вторых, организация здорового образа является целостным процессом, который для эффективной своей реализации должен включать в себя все составляющие элементы;

в-третьих, формирование здорового образа жизни происходит в двух формах проявления: реализации профилактической деятельности государства из заранее определенных моделей регулирования и саморегуляции индивида в целом.

Коренной Л.Е.

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)
Научный руководитель А.Ю. Бордачев

К вопросу о проблемах личной безопасности сотрудников полиции

Очень часто во время несения службы сотрудники органов внутренних дел подвергаются опасности. При этом рискуют жизнью и здоровьем, выполняя поставленные перед ними задачи. Такие ситуации связаны, например, с пресечением преступлений и правонарушений, розыском преступников и правонарушителей, освобождением граждан из заложников, охраной общественного порядка, а также возникновением обстановки режима чрезвычайной ситуации. Именно в такие моменты опасности сотрудникам и необходимо использовать специальные средства и огнестрельное оружие, успешное применение которых очень сильно зависит от физической подготовки сотрудника, а также от его стрессоустойчивости.

Вместе с тем ежегодно растет число правонарушений, пресечение которых в обязательном порядке требует применения огнестрельного оружия. Например, во время охраны правопорядка сотрудникам полиции оказывают агрессивное, вооруженное сопротивление, в связи с этим возникает необходи-