

УДК 159.92

Мартынов Александр Петрович

старший преподаватель кафедры физической подготовки
Нижегородская академия МВД России
г. Нижний Новгород, Российская Федерация
martynov1967@rambler.ru

Леднев Александр Евгеньевич

старший преподаватель кафедры деятельности органов внутренних дел в особых условиях
Нижегородская академия МВД России
г. Нижний Новгород, Российская Федерация
aleksa-led@yandex.ru

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ УСТАНОВОК НА ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ У КУРСАНТОВ

Для цитирования:

Мартынов А.П., Леднев А.Е. Психолого-педагогическое сопровождение формирования установок на здоровую жизнедеятельность у курсантов // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2020. № 4 (13). С. 55–57. URL: <http://vestnik-spvi.ru/2020/12/017.pdf>

Аннотация. В данной работе поднимается проблема психолого-педагогической направленности в сфере обеспечения здорового образа жизни курсантов Академии МВД. Необходимость в воспитании здоровой и процветающей нации нуждается в правовом, социальном пропагандировании, так как это способствует поднятию престижа целого государства. В рамках работы были отмечены основные недостатки в рассматриваемой тематике. В заключении определяются основные пути решения затрагиваемых проблем.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, социальная напряженность, психологическая работа, психолого-педагогические исследования.

В условиях развития и повышения гуманного отношения в процессе образования необходимо исследовать новые подходы к изучению и сущности отношения обучающихся к спорту и здоровому образу жизни. Занятие спортом в настоящее время является не только определённым видом физической активности и развития силы, но и социальным явлением, через призму которого повышается авторитет индивида не только в межличностных отношениях, но и в отношении государства в целом. Многочисленные научные исследования (Г.К. Зайцев, П.И. Кандыба, П.И. Костенок, В.С. Кузнецов, Н.Д. Назаренко) указывают на существование тесной связи между здоровым образом жизни и профессиональной подготовкой учащейся молодежи. В современных условиях уровень физического развития учащихся и специалистов не соответствует требованиям общества. В отечественной системе образования постоянно осуществляется поиск новых методов работы с обучающимися и возрастающим поколением: увеличивается время, отведённое на занятия по общей физической подготовке, а также улучшаются планы по проведению занятий в высших учебных заведениях. Обучающимся

предоставляется огромный спектр выбора направлений подготовки для развития своей физической формы. Если образовательный процесс хорошо организован, то вероятность развития желания у курсантов вести здоровый образ жизни, развивать физические способности, навыки и умения увеличивается. На основании анализа указанных выше источников, можно сделать вывод о том, что в современном обществе физическое здоровье молодёжи ухудшается. Стресс, вредные привычки, недостаток сна и физической активности, а также неумение бороться с данными недугами влечёт к снижению общего здоровья курсантов. Данные процессы (стресс, тревога) в организме человека, как известно из психологии, порождают в людях не только ухудшения в моральном аспекте (нервозность, апатия, злоба), но и в физическом: ухудшение самочувствия, общая физическая слабость, головные боли, сковывающие курсантов и не позволяющие им использовать в полной мере физические ресурсы своего организма.

Как показывают социологические и медицинские исследования, в последнее время в России ухудшается уровень и качество жизни. Эти явле-

ния обусловлены тем, что помимо психологического и физического аспекта, на образ жизни людей и их самочувствие в немалой мере оказывает влияние и экология. Главной проблемой на современном этапе модернизации считается загрязнение окружающей среды, что оказывает пагубное воздействие на здоровье граждан (возрастание числа эпидемий, социально обусловленных заболеваний).

Распространёнными стали исследования в области соблюдения здорового образа жизни молодёжи: Н.П. Абаскалова, Н.А. Агаджанян, А.М. Гендин, О.П. Добромыслова, Г.А. Кураев, В.П. Лавренко, Л.А. Петровская и др., изучают вопросы, касаемые общего состояния здоровья обучающихся; Е.В. Аверина, А.А. Александров, В.Ю. Александрова, А.В. Прохоров, Г.Н. Тростанецкая и др. исследуют распространение наркотической и алкогольной зависимости в кругах студентов; А.В. Белоконь, Г.А. Василевская, Ю.М. Политова, Ю.И. Ротанева, А.С. Свердлина, Г.С. Совенко, Л.Г. Шуляковский и др. изучают осведомлённость молодёжи в сфере здорового образа жизни.

Данные исследования основаны на эмпирических данных и имеют важную роль в формировании дальнейшего развития здорового образа жизни. Путём анализа предлагаются различные формы и методы работы с молодёжью и профессионалами для их дальнейшего развития и улучшения своих качеств и способностей, повышения профессионализма и общего уровня здоровья.

Из этого можно сделать вывод о том, что необходимо разработать такие рекомендации, которые позволяли бы курсантам осознавать потребность в ведении здорового образа жизни, а также понимать, что от этого зависит не только их физическое, но и морально-психологическое состояние.

Объективные требования времени выявили известное противоречие между недостаточной разработанностью в образовательном процессе теории и практики подготовки курсантов к здоровому образу жизни и реальными потребностями общества в личности человека, сознательно выбирающего способ жизнедеятельности, обеспечивающий ему сохранение и укрепление собственного здоровья для полноценного выполнения своих социальных, профессиональных и бытовых функций.

По результатам многих исследований можно сделать следующие выводы:

1. Раскрыта сущность проблемы формирования здорового образа жизни курсантов в научной литературе. Выявлено, что стратегическим приоритетом формирования здорового образа жизни молодёжи следует рассматривать создание системы позитивной психологической профилактики, которая ориентируется не на проблему здоровья и ее последствия, а на защищающий от

возникновения проблем потенциал здоровья, поддержку молодого человека и помощь ему в самореализации собственного жизненного предназначения. В связи с этим приоритетным условием здоровья курсантов выступает формирование установок на здоровую жизнедеятельность, где ранняя профилактика и интегративный подход – это базовые условия решения данной проблемы.

2. Определены возможности психолого-педагогического сопровождения формирования здорового образа жизни у курсантов. Работа педагога-психолога предполагает специально организованное психологическое сопровождение, предполагающее целенаправленное воздействие на обучающегося по формированию установок, внутриличностных регуляционных механизмов, обеспечивающих реализацию поведения в рамках здорового и безопасного образа жизни.

3. На основе результатов изучения характера стремления к здоровому образу жизни (ЗОЖ) у курсантов разработана и экспериментально апробирована программа психолого-педагогического сопровождения формирования установок на ЗОЖ в условиях учреждения высшего образования, поле реализации которой прослеживается положительная динамика ее результатов. Программа является частью комплексной воспитательной работы в образовательном учреждении, основана на целостном подходе и предполагает проведение работы не только с участниками исследования, но и по оптимизации здоровьесберегающего пространства общеобразовательного учреждения. Реализация программы способствует формированию у курсантов ответственности за свое здоровье, стремления и установок на здоровый образ жизни, готовности к поддержанию здорового образа жизни на протяжении профессиональной жизнедеятельности.

4. В рамках реализации программы были разработаны психолого-педагогические рекомендации педагогам по формированию у курсантов установок на здоровую жизнедеятельность. Когда формируют психологические приёмы и методы воздействия на курсантов, необходимо учитывать их физические, демографические и социальные характеристики, а также их знание о здоровом образе жизни, отношения к вредным привычкам и осознанию негативного воздействия вредных привычек на здоровье.

В рамках реализации формирования установок на здоровую жизнедеятельность необходимо проведение следующих мероприятий: со стороны средств массовой информации – широкое информирование населения, со стороны органов государственной власти – разработка нормативных правовых актов, увеличение цен на табачные изделия, со стороны населения – создание общественных организаций и объединений, а также

фондов по борьбе с вредными привычками.

Мероприятия по просвещению курсантов на ЗОЖ состоят из следующих основных блоков: пропаганда здорового образа жизни; работа волонтеров и информирование о здоровом образе жизни; организация спортивных клубов, секций; помощь в борьбе с вредными привычками.

Перспективным направлением может стать

более углублённое исследование специфики работы педагога-психолога по формированию стремления к ЗОЖ у курсантов, создание программ, направленных на комплексное воздействие на когнитивную и эмоционально-волевую сферы курсантов, и поиск новых направлений исследовательской деятельности в данной области.

Martynov Alexandr Petrovich

Senior lecturer of the Department of Physical Training
Nizhny Novgorod academy of the Ministry of the Interior of Russia
Nizhny Novgorod, Russian Federation
martynov1967@rambler.ru

Lednev Alexander Evgenievich

Senior lecturer of the Department of internal Affairs in special conditions
Nizhny Novgorod academy of the Ministry of the Interior of Russia
Nizhny Novgorod, Russian Federation
aleksa-led@yandex.ru

**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF THE FORMATION
OF THE INSTALLATIONS ON HEALTHY LIVELIHOODS CADETS**

Abstract. In this work raises the problem of psycho-pedagogical direction making in the sphere of ensuring healthy lifestyle of cadets of the Academy. The need to nurture a healthy and prosperous nation needs legal, social, propaganda-tion, since it contributes to raising the prestige of the whole country. In the work highlighted the key weaknesses in the subject. In conclusion, identifies the key solutions to related issues.

Keywords: healthy lifestyle, social tensions, psychological work, psychological and pedagogical research.