

Ссылка для цитирования этой статьи:

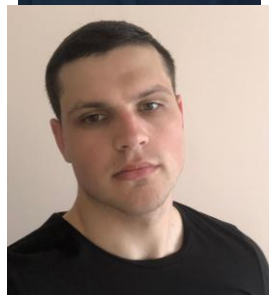
Жерлицына М.С., Пенченко С.О., Кондрашов А.Г. Формирование здорового образа жизни обучающихся в образовательных учреждениях системы МВД России // Human Progress. 2025. Том 11, Вып. 7. С. 24. URL: http://progress-human.com/images/2025/Tom11_7/Penchenko.pdf DOI 10.46320/2073-4506-2025-7a-38.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ



Жерлицына Мария Сергеевна

кандидат биологических наук,
доцент кафедры тактико-специальной подготовки,
Белгородский юридический институт МВД России им И.Д.
Путилина,
г. Белгород, Российская Федерация



Пенченко Сергей Олегович

преподаватель кафедры физической подготовки и спорта,
Краснодарский университет Министерства внутренних дел
Российской Федерации,
г. Краснодар, Российская Федерация



Кондрашов Александр Геннадьевич,

старший преподаватель кафедры физической подготовки,
Волгоградская академия МВД России,
г. Волгоград, Российская Федерация

Аннотация. В представленной работе анализируется становление концепции здоровья и здорового образа жизни в качестве базовой ценности современного российского социума, рассматриваемой как национальное достояние и ключевой элемент государственной безопасности. Исследование идентифицирует детерминанты, способствующие укреплению физического состояния молодого поколения. Особое внимание уделено специфике формирования здорового образа жизни среди курсантов и слушателей учебных заведений МВД России. В статье систематизированы негативные факторы, воздействующие на здоровье, с последующей характеристикой их деструктивных последствий. Отдельный раздел посвящен

превентивным мерам противодействия пагубным привычкам в указанной целевой группе. Рассмотрена значимость закаливающих процедур как фундаментального элемента здорового образа жизни. Приведены эмпирические данные социологического исследования, оценивающего результативность образовательных мероприятий МВД. В заключении авторы представили обзор реализуемых профилактических стратегий.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, воспитание, общество, курсант, слушатель.

В текущих условиях развития Российской Федерации, здоровье населения признаётся фундаментальной социальной ценностью, определяющей благосостояние нации, её устойчивость и обороноспособность государства, демонстрируя жизнеспособность и долгосрочные перспективы социума. В связи с этим укрепление здоровья молодого поколения составляет ключевой вектор социально-политической стратегии. Центральным детерминантом становления и поддержания здоровья выступает следование принципам здорового образа жизни, подразумевающего не только рациональное питание, но и систематическую физическую активность через спортивную практику.

Формирование компетенций в области здорового образа жизни, а также преодоление деструктивных поведенческих паттернов представляют собой наиболее эффективные стратегии оздоровления, характеризующиеся низкой ресурсоёмкостью при значительном медико-социальном и экономическом потенциале. Данный подход способствует существенному улучшению показателей общественного здоровья, что обуславливает актуальность целенаправленного культивирования здоровьесберегающих практик в молодёжной среде.

Эволюционное развитие человеческой цивилизации продемонстрировало наличие универсальных проблем, сохраняющих свою актуальность вне зависимости от временных рамок и культурных особенностей. Согласно анализу объективных закономерностей, эти фундаментальные аспекты не обусловлены индивидуальными характеристиками субъектов, спецификой исторического периода или особенностями государственного устройства. Среди ключевых вызовов, по мнению исследователей, первостепенное значение занимает проблема сохранения здоровья индивида. Исторические свидетельства подтверждают, что с древнейших эпох человечество стремилось к достижению продолжительного существования и даже бессмертия. Указанная дилемма находится в прямой корреляции с повседневными практиками и поведенческими паттернами людей.

В текущих условиях трансформации как российского социума, так и глобального сообщества в целом, проблематика здорового образа жизни стала предметом повышенного внимания и широкого общественного резонанса. Стимулами к активизации интереса к здоровому образу жизни послужили, во-первых, объективные природные явления, включая экстремальные ситуации естественного и антропогенного происхождения, масштабные эпидемиологические кризисы, эпизоотические вспышки и пандемические угрозы. Во-вторых, значимое влияние оказали антропогенные детерминанты: достижения научно-технического развития, расширяющие понимание принципов здоровьесбережения, а также активная пропаганда ЗОЖ-практик через цифровые платформы и глобальное информационное пространство.

В общественном сознании сформировалось понимание здоровья как ключевой социальной ценности, что детерминирует возрастающую вовлечённость государственных институтов и гражданского общества в вопросы формирования здорового образа жизни молодёжи. Введённый Всемирной организацией здравоохранения концепт «health promotion» (укрепление/продвижение здоровья) интегрирует комплекс мер государственной политики, ориентированных на оптимизацию качества жизни населения, улучшение показателей общественного здоровья и, как следствие, обеспечение устойчивого развития нации. Данный термин охватывает все сферы жизнедеятельности, способствующие достижению указанных целей.

Понятия здоровья и здорового образа жизни носят многогранный характер, охватывая не только биологические, но и социально-психологические, а также экономические детерминанты. Данные категории предполагают системное рассмотрение взаимосвязанных факторов различной природы.

Согласно определению, предложенному Л.И. Баяновой 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 [1, с. 7]. Данная концепция подчеркивает адаптационный потенциал индивида, позволяющий эффективно реагировать на динамичные изменения экзогенных и эндогенных факторов, включая возрастные трансформации.

Поскольку в современном обществе здоровье воспринимается как значимая индивидуальная ценность, персональный ресурс или форма капитала, концепция здорового образа жизни приобрела особую актуальность в исследованиях специалистов естественнонаучного и гуманитарного профиля. Данная тенденция обусловила потребность в

формировании системного понимания указанного феномена в рамках научной парадигмы, предполагающего его всестороннее теоретическое осмысление. Эмпирические наблюдения позволяют утверждать, что в нынешних социокультурных условиях здоровый образ жизни требует междисциплинарного изучения.

Как правило, осознание значимости здоровья и необходимости следования принципам здорового образа жизни возникает у индивида только при появлении выраженных соматических симптомов, таких как гипертензия, ослабление иммунного ответа и прочих клинических проявлений. В отсутствие заметных нарушений физиологического состояния, уровень внимания к вопросам личного здоровья остается крайне низким. Согласно статистическим данным, лишь незначительная часть социума систематически придерживается норм здорового существования, включающего сбалансированный рацион, оптимальное чередование периодов активности и рекреации, соблюдение гигиенических стандартов, отказ от деструктивных привычек, регулярную двигательную активность и достижение психоэмоционального баланса в системе индивид-среда. Для данной категории лиц здоровый образ жизни представляет собой органичный элемент повседневной практики, укорененный в культурных паттернах. Особую обеспокоенность вызывает динамика показателей здоровья среди подростков и молодежи, поскольку состояние здоровья учащихся средних образовательных учреждений и вузов формирует не только основу национальной безопасности, но и определяет перспективы развития последующих поколений [3, с. 22].

Изложенные аргументы подчеркивают значимость изучения социально-психологических механизмов развития мотивации к здоровому образу жизни среди учащихся, включая курсантов и слушателей вузов системы МВД РФ.

В научной литературе принято классифицировать детерминанты, оказывающие как позитивное влияние на здоровье (факторы здоровья), так и негативное (факторы риска). Эмпирические данные свидетельствуют, что состояние здоровья популяции детерминировано следующими параметрами: 10% — уровнем развития медицинской науки и качеством оказания медицинской помощи; 20% — экологическими условиями (включая климатические особенности, бытовые и производственные факторы), 20% — генетической предрасположенностью, тогда как 50% обусловлено индивидуальными поведенческими паттернами [8, с. 520].

Концепция здорового образа жизни интегрирует ключевые аспекты взаимного влияния повседневных практик индивида и состояния его организма. Данный термин систематизирует комплекс факторов, детерминирующих физиологическое и психологическое благополучие личности.

В ходе изучения образа жизни исследователи традиционно выделяют его ключевые компоненты. Как отмечает А.С. Иванов, данная категория охватывает не только повседневные практики, но и аспекты социально-культурного взаимодействия и общественной жизни [5, с. 113]. Анализ предполагает комплексное рассмотрение этих взаимосвязанных элементов.

Согласно данным О.О. Борисовой [2, с. 52], состояние здоровья в значительной степени обусловлено качеством пищевого рациона. Питательные вещества, поступающие с едой, выполняют двойную функцию: служат энергетическим субстратом и обеспечивают пластические процессы в клеточных и тканевых структурах. Биологически активные компоненты пищи, включая протеины, липиды, углеводные соединения, микроэлементы и витаминные комплексы, играют критическую роль в поддержании физиологических функций. Под рациональным питанием понимается системный подход к потреблению пищи, при котором её нутриентный состав и энергетический потенциал соответствуют индивидуальным потребностям организма. Для достижения нутритивного баланса необходимо комбинировать продукты как растительного, так и животного происхождения, обеспечивая тем самым поступление всех незаменимых нутриентов. В образовательных учреждениях системы МВД РФ данный принцип реализуется через разработку специализированных рационов для курсантов, учитывающих их повышенные энергозатраты в процессе профессиональной подготовки. Особое внимание уделяется также хронофизиологическим аспектам питания – строгой регламентации временных интервалов приёма пищи.

Значимость физической активности в повседневной жизнедеятельности человека является неоспоримой [4, с. 164]. В распорядке дня курсантов и слушателей особую роль играет утренняя гимнастика как ключевая форма двигательной активности. Её основная функция заключается в оптимизации перехода организма от состояния ночного отдыха к рабочему режиму, что способствует быстрой мобилизации функциональных систем.

Следует отметить, что курсанты и слушатели в зависимости от индивидуальных предпочтений могут целенаправленно выбирать определённые виды физической активности. Эмпирически доказано, что циклические нагрузки (велоспорт, лыжные прогулки, кроссовый бег, пеший туризм) существенно стимулируют деятельность сердечно-сосудистой системы. В свою очередь, упражнения, направленные на развитие гибкости (стретчинг, тренировка мышц брюшного корсета), способствуют оптимизации функций желудочно-кишечного тракта. Силовые тренировки преимущественно интенсифицируют процессы гипертрофии мышечных волокон и оказывают выраженное воздействие на состояние костно-мышечной системы.

Регулярная физическая активность, включающая спортивные тренировки и занятия физкультурой, способствует оптимизации антропометрических и функциональных

параметров организма. В это понятие входят следующие показатели: вес, рост, осанка, уровень развития грудной клетки, гармоничность телосложения, выносливость и мышечная сила [7, с. 222]. Как свидетельствуют научные данные, подобные практики положительно влияют на морфофункциональное развитие индивида, обеспечивая комплексное улучшение физического состояния.

Как правило, индивид воспринимает лишь отдельные аспекты здорового образа жизни, интерпретируя их через субъективную призму личного опыта и знакомых ему практик. Данный феномен находит объяснение в концепции габитуса, разработанной Пьером Бурдьё в рамках социологической теории. Согласно этому подходу, формирующаяся под влиянием социальной среды конституция личности носит преимущественно внутренний, а не внешний характер. 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 [9, с. 36]. Таким образом, приобретаемые индивидом установки детерминируют границы его социальных притязаний.

Ведение здорового образа жизни неразрывно связано с категорическим неприятием деструктивных поведенческих моделей. Как свидетельствуют многочисленные медицинские исследования, табакокурение, злоупотребление алкогольными напитками и приём психоактивных веществ вызывают системные нарушения физиологических функций, что в равной степени актуально как для гражданского населения, так и для обучающихся в военных учебных заведениях.

Наркотическая зависимость представляет собой социально-медицинскую проблему, не имеющую четких границ распространения — она способна поразить представителей любых семей вне зависимости от их статуса. Как свидетельствует статистика, в группу риска входят как состоявшиеся профессионалы (предприниматели, спортсмены), так и учащаяся молодежь (студенты, курсанты), включая лиц с высокими академическими достижениями и активных участников молодежных субкультур. Фармакологическое воздействие психоактивных веществ провоцирует формирование устойчивой биопсихосоциальной зависимости, приводящей к патологическим изменениям сердечно-сосудистой системы, гепатобилиарного тракта и церебральных структур. Дополнительным фактором риска выступает повышенная вероятность инфицирования вирусными заболеваниями (ВИЧ, гепатит С) среди потребителей наркотических средств.

Хронический алкоголизм провоцирует ряд патологических изменений в организме: гепатоциты подвергаются жировой дистрофии с последующей утратой детоксикационной способности, возникают геморрагии из варикозно-расширенных вен пищевода, развивается

гипохромная анемия. Дополнительно наблюдается прогрессирующее снижение фильтрационной функции почек, коагулопатии различного генеза, а также дегенеративные процессы в церебральных структурах.

Табакокурение провоцирует развитие тяжёлых патологий респираторного тракта, ЦНС, сердечно-сосудистой системы и сенсорных органов. Как демонстрируют клинические наблюдения, регулярное потребление никотина в подростковом возрасте приводит к дегенеративным изменениям нейрональных структур, что клинически проявляется синдромом хронической усталости и угнетением когнитивных функций, особенно при обработке логико-аналитической информации, сопровождаясь выраженными мнемическими нарушениями.

Наиболее действенной стратегией противодействия пагубным пристрастиям является превентивная работа. Систематическое информирование несовершеннолетних как в семейном кругу, так и в социуме о деструктивном воздействии психоактивных веществ, включая наркотические соединения, алкогольную продукцию и табачные изделия, а также о вероятных осложнениях их употребления, представляет собой обязательный компонент профилактики. Педагогическому составу и законным представителям надлежит осуществлять мониторинг поведения обучающихся различных возрастных групп, включая курсантов, с одновременным регулированием их социальных связей и минимизацией контактов с лицами, потенциально вовлечёнными в распространение запрещённых веществ. В контексте предотвращения никотиновой зависимости среди учащихся особое значение имеет введение организационных мер, таких как полный запрет на употребление табака в пределах учебного заведения, а также регламентация временных промежутков для покидания территории учреждения – исключительно после завершения академических занятий и на ограниченный срок, что обусловлено проживанием большинства курсантов в казарменных помещениях на территории образовательной организации.

В рамках профилактики деструктивных поведенческих моделей среди обучающихся в ведомственных образовательных организациях МВД РФ особая роль принадлежит систематической физической активности. Как свидетельствуют практические наблюдения, спортивные игры, фитнес-тренировки и организованные туристические мероприятия не только способствуют общефизическому развитию, но и выполняют важную психологическую функцию, формируя альтернативные поведенческие стратегии, что существенно снижает вероятность возникновения аддикций.

Осведомлённость о негативном влиянии определённых поведенческих паттернов на организм должна быть включена в систему медицинской компетентности, равно как и понимание факторов риска широко распространённых патологий, а также принципов

гигиенического воспитания. Уровень медицинской культуры и персональная оценка состояния здоровья находятся в прямой корреляции с медицинской инициативностью, что, в свою очередь, детерминирует усилия индивида по выработке здоровьесберегающих практик. Данный комплекс включает поведенческие стратегии при возникновении заболеваний, периодичность посещения медицинских специалистов, соблюдение терапевтических схем, исполнение клинических рекомендаций, превентивные мероприятия и иные аспекты медицинского вмешательства.

Закаливанию придается существенное значение в укреплении здоровья. Данный процесс определяется как формирование устойчивости организма к негативным экзогенным факторам и развитие способности к быстрой адаптации к изменяющимся условиям окружающей среды, включая резкие перепады температур и атмосферного давления. Методология закаливания базируется на рациональном применении природных элементов — воздушных, солнечных и водных воздействий. Систематические физические нагрузки также выступают эффективным инструментом повышения резистентности организма. Среди локальных закаливающих методик можно выделить процедуры, описанные в работе И.А. Кузнецова: например, мытье ног прохладной водой и прохладные ванны для ног [6, с. 177].

Следовательно, при рассмотрении вопросов здорового образа жизни, в частности его интеграции в сферу физической культуры, требуется всесторонний анализ проблемы. Важнейшим аспектом является просветительская работа среди учащихся, направленная на формирование осознанного понимания сущности здорового образа жизни и значимости соответствующих практик. Следует подчеркнуть, что физическое состояние организма представляет собой непосредственное отражение психического здоровья. Как свидетельствуют данные, отсутствие психологического благополучия закономерно приводит к развитию соматических расстройств и психосоматических патологий. Статистически подтвержден рост обращений за специализированной психологической поддержкой, наиболее выраженный в молодёжной среде. В данном контексте особые требования предъявляются к психоэмоциональной устойчивости кандидатов на службу в правоохранительные органы, поскольку их профессиональная деятельность сопряжена с экстремальными психофизическими нагрузками.

В учебных заведениях МВД у обучающихся формируются устойчивые поведенческие модели, связанные с соблюдением распорядка дня и приверженностью принципам здорового образа жизни, что оказывает благотворное воздействие на их психофизиологическое состояние. Особую роль в данном процессе играет целенаправленная работа личности над собственным развитием — феномен самовоспитания. Согласно данным социологического

исследования, проведенного среди курсантов и слушателей ведомственных образовательных организаций, 80% участников анкетирования отмечают сохранение приобретенных здоровьесберегающих практик после завершения обучения. В то же время, как свидетельствуют результаты опроса, 20% респондентов прекращают следовать принципам здорового образа жизни при смене казарменного размещения на гражданские условия проживания, демонстрируя возврат к прежним поведенческим стереотипам без должного внимания к состоянию здоровья.

Проведённый анализ позволяет констатировать, что деятельность кураторов учебных групп в ведомственных образовательных организациях МВД России в указанной сфере осуществляется, однако эмпирические данные анкетирования свидетельствуют о многофакторной природе ресоциализации: успешность адаптации к гражданским условиям детерминирована не только личностной саморегуляцией, но и недостаточностью системного мониторинга со стороны кураторского состава.

Список литературы

1. Баянова Л.И. Формирование валеологической культуры младших школьников): дис. ... канд. педаг. наук: 13.00.01 / Л.И. Баянова. Казань, 2002. 237 с
2. Борисова О.О., Романов К.В. Принципы организации рационального питания при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие по питанию. СПб.: ВИФК, МО РФ, 2019. 52 с.
3. Бусленко П.Е., Малышев Р.А. Психологические особенности здорового образа жизни // Международный студенческий научный вестник. 2022. № 1.
4. Вихрук Т.И., Амелина И.В., Шагеева Л.Г., Борисова О.О. Естественно-научные основы физической культуры: учебное пособие. СПб.: ВИФК МО РФ, 2017. 164 с.
5. Иванов А.С., Трунин В.В. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни: учебное пособие. СПб.: ВИФК МО РФ, 2013. 113 с.
6. Кузнецов И.А., Дмитриев Г.Г., Боцман О.С. и др. Особенности профессиональной деятельности специалиста физической подготовки воинской части: учебно-справочное пособие. СПб.: ВИФК МО РФ, 2019. 177 с.
7. Курьянович Е.Н., Вихрук Т.И., Марцинкевич Е.Д., Апенков А.Ф. Физиология человека: учебное пособие. СПб.: ВИФК, МО РФ, 2014. 222 с.
8. Формирование здорового образа жизни обучающихся в образовательных учреждениях системы МВД России / А. Ю. Плешивцев, А. В. Брюнин, В. А. Чернецкий, Д. А. Картавцев // Педагогический журнал. 2022. Т. 12, № 2-1. С. 517-524. DOI 10.34670/AR.2022.71.83.047.

9. Bourdieu P. La Distinction. Critique sociale du jugement P.: Minuit 1979. C. 36.

FORMING A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE RUSSIAN MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS

Zherlitsyna Maria Sergeevna

Candidate of Biological Sciences,
Associate Professor, Department of Tactical and Special Training,
I.D. Putilin Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
Belgorod, Russian Federation

Penchenko Sergey Olegovich

Lecturer, Department of Physical Fitness and Sports,
Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,
Krasnodar, Russian Federation

Kondrashov Alexander Gennadievich

Senior Lecturer, Department of Physical Fitness, Volgograd Academy of the Ministry of
Internal Affairs of Russia,
Volgograd, Russian Federation

Annotation. The presented work analyzes the formation of the concept of health and a healthy lifestyle as a basic value of modern Russian society, considered as a national treasure and a key element of state security. The study identifies determinants that contribute to strengthening the physical condition of the younger generation. Special attention is paid to the specifics of the formation of a healthy lifestyle among cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The article systematizes the negative factors affecting health, followed by a description of their destructive effects. A separate section is devoted to preventive measures to counteract harmful habits in the specified target group. The importance of tempering procedures as a fundamental element of a healthy lifestyle is considered. Empirical data from a sociological study evaluating the effectiveness of educational activities of the Ministry of Internal Affairs are presented. In conclusion, the authors presented an overview of the implemented preventive strategies.

Keywords: sport, healthy lifestyle, upbringing, society, cadet, student.

References

1. Bayanova, L.I. "Formation of the Valeological Culture of Primary School Students" (PhD Dissertation: 13.00.01 / L.I. Bayanova). Kazan, 2002. 237 p.
2. Borisova, O.O., Romanov, K.V. "Principles of Organizing Rational Nutrition during Physical Education and Sports: A Nutrition Manual." St. Petersburg: VIFK, MO RF, 2019. 52 p.
3. Buslenko, P.E., Malyshev, R.A. "Psychological Features of a Healthy Lifestyle." International Student Scientific Bulletin. 2022. No. 1.
4. Vikhruk, T.I., Amelina, I.V., Shageeva, L.G., Borisova, O.O. "Natural Scientific Foundations of Physical Education: A Nutrition Manual." St. Petersburg: VIFK MO RF, 2017. 164 p.
5. Ivanov A.S., Trunin V.V. Physical Education and Sports in a Healthy Lifestyle: A Study Guide. St. Petersburg: VIFK MO RF, 2013. 113 p.
6. Kuznetsov I.A., Dmitriev G.G., Botsman O.S., et al. Features of the Professional Activities of a Military Unit Physical Fitness Specialist: A Study Guide. St. Petersburg: VIFK MO RF, 2019. 177 p.
7. Kur'yanovich E.N., Vikhruk T.I., Martsinkevich E.D., Apenkov A.F. Human Physiology: A Study Guide. St. Petersburg: VIFK, MO RF, 2014. 222 p.

-
8. Formation of a healthy lifestyle of students in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia / A. Yu. Pleshivtsev, A. V. Bryunin, V. A. Chernetsky, D. A. Kartavtsev // Pedagogical journal. 2022. Vol. 12, No. 2-1. Pp. 517-524. DOI 10.34670/AR.2022.71.83.047.
9. Bourdieu P. La Distinction. Critique sociale du jugement P.: Minuit 1979. P. 36.