

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра педагогики

КАРПЕНКО ДМИТРИЙ АЛЕКСЕЕВИЧ
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: «Ориентирование на здоровый образ жизни как организационно-педагогическое условие здоровьесбережения военнослужащих Росгвардии»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
Магистерская программа: Сопровождение здоровьесберегающей
деятельности современного работника образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой

д.п.н., профессор Адольф В.А.

Руководитель магистерской программы

д.п.н., профессор Адольф В.А.

Научный руководитель

к.п.н., доцент Степанова И.Ю.

Обучающийся

Карпенко Д.А.

Содержание

Введение.....	3
ГЛАВА 1. Теоретическое обоснование ориентирования на здоровый образ жизни как организационно-педагогического условия здоровьесбережения военнослужащих Росгвардии.....	7
1.1. Сущность феноменов «здоровый образ жизни», «здоровьесбережение».....	7
1.2. Здоровьесбережение военнослужащих Росгвардии как организационно-педагогическая задача	22
1.3. Ориентирование на здоровый образ жизни военнослужащих Росгвардии как организационно-педагогическое условие их здоровьесбережения.....	33
Выводы по главе 1	40
ГЛАВА 2. Опытнo-практическое обоснование ориентирования на здоровый образ жизни как организационно-педагогического условия здоровьесбережения военнослужащих Росгвардии.....	42
2.1. Опытнo-практическая работа по реализации ориентирования военнослужащих Росгвардии на здоровый образ жизни как организационно-педагогического условия здоровьесбережения военнослужащих Росгвардии.....	42
2.2. Результаты опытнo-практической работы по реализации ориентирования военнослужащих Росгвардии на здоровый образ жизни как организационно-педагогического условия здоровьесбережения военнослужащих Росгвардии.....	48
Выводы по главе 2	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	58
Список использованной литературы.....	61
Приложения.....	70

Введение

Внимание к здоровому образу жизни в войсках национальной гвардии Российской Федерации, прежде всего, связано с проблемой здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки и снижению последующей работоспособности.

Козырев Д.В., Масликов В.А. описывают значение и сущность здорового образа жизни военнослужащих [43]. Авторы рассматривают правовые аспекты взаимодействия системы органов управления по пропаганде здорового образа жизни с личным составом войск национальной гвардии, анализ влияния пропаганды здорового образа жизни на военнослужащих. Проведённый анализ позволил выявить, что по исполнению военной службы, состав войск национальной гвардии недостаточно осведомлен в вопросах системы здоровьесбережения. Данное положение дел позволяет сделать вывод о том, что уровень знаний, необходимый для сохранения здоровья каждого военнослужащего, не позволяет обеспечивать профессиональную деятельность военнослужащих продолжительным поддержанием и укреплением здоровья. Это может привести к снижению работоспособности и эффективности деятельности военнослужащих.

В настоящее время анализ педагогических, психологических, медицинских и других исследований выявил значительное снижение уровня здоровья у различных категорий военнослужащих. В течение последних 20 лет число молодых людей, относящихся к категории допризывной молодёжи, годных к военной службе, сократилось почти на треть, а более чем у 40% юношей допризывного возраста состояние здоровья и физическая подготовка не соответствуют установленным требованиям. Результаты этих исследований показывают, что необходима ежедневная кропотливая работа по соблюдению требований воинских уставов и наставлений об

оздоровлении условий службы и быта военнослужащих национальной гвардии, с учётом специфики выполняемых задач.

В рамках исследуемой нами темы обнаружилось **противоречие**, между:

- потребностью государства в военнослужащих (сотрудниках) Росгвардии, способных осуществлять служебно – боевые задачи в стране и несоответствие уровня физической и теоретической подготовленности.

Проблема исследования: возможно ли сохранить здоровье и повысить эффективность профессиональной деятельности военнослужащих Росгвардии посредством реализации организационно-педагогического условия – ориентирования на здоровый образ жизни?

Цель исследования: теоретическое и опытно-практическое обоснование ориентирования на здоровый образ жизни как организационно-педагогического условия здоровьесбережения военнослужащих Росгвардии.

Для достижения цели необходимо выполнить следующие **задачи исследования:**

1. Раскрыть сущность феноменов «здоровый образ жизни» и «здоровьесбережение».

2. Представить здоровьесбережение военнослужащих Росгвардии как организационно-педагогическую задачу.

3. Теоретически обосновать ориентирование на здоровый образ жизни как организационно-педагогическое условие здоровьесбережения военнослужащих Росгвардии.

4. Проверить в опытно-практической работе результативность реализации ориентирования на здоровый образ жизни как организационно-педагогического условия здоровьесбережения военнослужащих Росгвардии.

Объект исследования: процесс здоровьесбережения военнослужащих Росгвардии.

Предмет исследования: ориентирование на здоровый образ жизни как организационно-педагогическое условие здоровьесбережения

военнослужащих Росгвардии.

Гипотеза исследования: ориентирование на здоровый образ жизни выступает организационно-педагогическим условием здоровьесбережения военнослужащих Росгвардии, если реализуются следующий комплекс мероприятий (мер):

- ознакомительных – блок лекционных и семинарских занятий на темы: «Основы здорового образа жизни и здоровьесбережения», «Функциональное состояние организма» и «Общая и специальная физическая подготовка»;

- рекомендательных – лабораторные занятия, направленные на изучение функционального состояния организма, с целью предупреждения заболеваний и травм;

- поддерживающих – индивидуально разработанные комплексы физических упражнений для поддержания общей и специальной физической подготовленности, профилактика вредных привычек, ежемесячное обследование функционального состояния организма.

Теоретическая значимость результатов исследования заключается в:

- обосновании особенностей здорового образа жизни в служебной деятельности сотрудников Росгвардии;

- теоретическом уточнении содержания организационно-педагогического условия ориентирования на здоровый образ жизни военнослужащих Росгвардии.

Практическая значимость исследования заключается в раскрытии ориентирования на здоровый образ жизни как организационно-педагогического условия формирования здоровьесбережения военнослужащих Росгвардии; в использовании разработанных материалов и полученных практических результатов во время прохождения службы сотрудников Росгвардии.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Особенности формирования здорового образа жизни военнослужащих Росгвардии.

2. Понятий аппарат, способствующий уточнению и выявлению оптимальных организационно-педагогических условий формирования здоровьесбережения сотрудников Росгвардии.

3. Комплекс мероприятий (мер), позволяющий ориентировать военнослужащих Росгвардии на здоровый образ жизни, включающий в себя:

- учебно-практический модуль «Здоровьесбережение военнослужащих Росгвардии», направленный на ознакомление военнослужащих с методами физкультурной работы, а также со способами и средствами диагностики функционального состояния организма;

- комплекс физических упражнений функционального тренинга, предназначенный для поддержания и укрепления умственной и физической работоспособности сотрудников Росгвардии с целью эффективного прохождения службы.

Магистерская диссертация «Ориентирование на здоровый образ жизни как организационно-педагогическое условие здоровьесбережения военнослужащих Росгвардии» содержит 70 страниц текстового документа, 74 использованных источника, 5 таблиц, 2 рисунка, 2 приложения.

Глава 1. Теоретическое обоснование ориентирования на здоровый образ жизни как организационно-педагогического условия здоровьесбережения военнослужащих Росгвардии

1.1. Сущность феноменов «здоровый образ жизни», «здоровьесбережение»

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из неотъемлемых прав человеческой личности, одно из условий успешного социального и экономического развития человека и общества. Здоровье является необходимым условием полноценной жизни человека и в значительной степени определяется личной ответственностью за его благополучие. Осознание значимости собственного здоровья и необходимости соблюдать здоровый образ жизни – основа здоровья любого человека.

В современных исследованиях выделяются следующие компоненты (виды) здоровья:

Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека (биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития).

Физическое здоровье – текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма (морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции).

Психическое здоровье – состояние психической сферы (состояние душевного комфорта, обеспечивающие адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера, а также возможностями их удовлетворения).

Нравственное (социальное) здоровье – комплекс характеристик

мотивационной и потребностно-информационной сферы жизнедеятельности (система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде).

На здоровье человека оказывают влияние такие факторы как:

- окружающая среда (20%);
- наследственность (20%);
- здравоохранение (10%);
- образ жизни (50%).

Самое большое воздействие на здоровье оказывает образ жизни. И. Г. Алмазова отмечает, что «мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Потому что, только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров» [38, с. 82].

Существует множество подходов к определению понятия здоровый образ жизни. Например, Л.Текучева определяет здоровый образ жизни как активную деятельность людей, направленную в первую очередь на сохранение и улучшение здоровья [65].

Е.Г. Новолоцкая и Б.В. Петровский в своих работах рассматривают здоровый образ жизни, при котором сохраняются или расширяются резервы организма [53, 54].

И.А. Сенникова характеризует здоровый образ жизни как «мобильное сочетание форм, способов повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные и резистентные возможности организма, способствуют эффективному восстановлению, поддержанию и развитию резервных возможностей, оптимальному выполнению личностью социально-профессиональных функций» [61, с. 78].

Всемирная организация здравоохранения рассматривает понятие здорового образа жизни (ЗОЖ) как «образ жизни, основанный на принципах

нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье» [28].

Д.Н. Курдюков считает, что образ жизни включает основную деятельность человека, куда входят трудовая деятельность, социальная, психо - интеллектуальная, двигательная активность, общение и бытовые взаимоотношения [47].

Здоровый образ жизни человека – это способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на выполнение человеком его социально-биологических функций.

И.Ш. Галеев подчеркивает, что сущность данного понятия заключается в том, что «здоровый образ жизни – это научно обоснованный, культурный, наиболее рациональный и оптимальный в конкретных условиях, осознанный личностью как жизненная необходимость образа жизни» [29, с. 212].

Характерной чертой здорового образа жизни является его неразрывная связь с общей культурой, которая становится критерием оценки способа ее бытия, уровня биосоциальной жизнедеятельности. За основу определения здорового образа жизни можно принять общепринятые формулировки:

1. Здоровый образ жизни – это модель жизнедеятельности, связанная с представлениями о личной и социальной ценности здоровья, средствах, формах и способах его сбережения.

2. Культура здорового образа жизни личности – это индивидуально выраженный стиль жизни человека в отношении своего здоровья, определяемый следующими компонентами: образовательно-когнитивным; мотивационно-ценностным и целевым; физической культурой; социально-культурным и поведенческим; деятельностным; конструктивным; эмоционально-волевым.

Культура здорового образа жизни личности является сложным системным образованием. Все ее элементы имеют тесную взаимосвязь, дополняют и обуславливают друг друга. Знания и интеллектуальные способности определяют кругозор личности, способность к созидательной деятельности, направленность ее оценок, ценностей и результатов деятельности. Мотивы определяют направленность личности, характеризуют иерархию ее деятельности, стимулируют и мобилизуют ее на проявление активности в сфере здорового образа жизни. Ценностные ориентации выражают совокупность отношения личности к сохранению и укреплению здоровья, пониманию ценности здоровья и ответственности за целостное развитие личности.

Социально-культурные (духовные) ценности определяют общекультурное развитие личности. Социально-культурный компонент культуры здорового образа жизни представляет собой состояние духовно-нравственной культуры. Основными показателями являются нравственные: сострадание, любовь к родине, культура общения и поведения. Эстетические – чувство прекрасного, мировоззренческие – научное и обыденное сознание и отказ от вредных привычек: осознанность, убежденность, регулярность.

Деятельность в сфере здорового образа жизни – это динамическая социальная и саморазвивающаяся система активных упорядоченных целенаправленных действий по освоению ценностей здоровья. Эмоционально-волевой компонент культуры здорового образа жизни характеризуется основными показателями и качествами. Целевые установки: целеустремленность, результативность; отношение к деятельности: трудолюбие, системность; воля: постоянство, уровень системности, желание работать; эмоциональный компонент: уверенность, удовлетворенность, радость. Физическая культура предполагает такой уровень здоровья, физического развития, психофизических и физических возможностей личности, которые составляют фундамент ее активной, преобразующей жизнедеятельности. Компонент физической культуры – здоровый образ

жизни, характеризуется основными показателями как образовательно-когнитивным компонентом, мотивационно-ценностным, социально-духовным, деятельностным, эмоционально-волевым, физическим совершенствованием (морфологические признаки, физические качества, результат, динамика).

Исходя из содержания культуры здорового образа жизни определяют ее функции:

- образовательно-когнитивная (просветительская), направленная на усвоение накопленного опыта в области здоровья и культуры здорового образа жизни;
- мотивационно-ценностно-ориентировочная, стимулирует индивидуально-личностную ориентацию на формирование культуры здорового образа жизни;
- физкультурно-оздоровительная, обеспечивает формирование физической культуры личности, ее психофизическую адаптацию к социальной и природной среде;
- социально-культурная (духовная) – формирование многоуровневой системы разнообразных духовно-нравственных ценностей;
- содержательно-деятельностная (преобразующая), обеспечивает продуктивность и результативность всех функций культуры здорового образа жизни;
- психологическая, способствует выработке эмоционально положительных психических свойств и качеств личности.

Здоровый образ жизни людей определяется следующими факторами:

- личной гигиеной;
- рациональным питанием;
- оптимальным сочетанием работы и отдыха;
- физическая активность;
- закаливанием;
- отказом от вредных привычек.

Важное значение в сохранении здоровья имеет личная гигиена. Несоблюдение человеком элементов личной гигиены может сказаться на здоровье и других людей – членов семьи, соседей, коллектива, в котором он находится.

К личной гигиене относятся и вопросы половой гигиены, гигиены быта – поддержание чистоты в жилище, уход за одеждой, бельем, обувью, и постельными принадлежностями, создание нормальных условий для сна и отдыха [2].

Для предупреждения загрязнения жилых комнат и предотвращения появления инфекции необходимо изолированно хранить верхнюю одежду, надевать по возвращении домой чистую (домашнюю) одежду и обувь.

Из многих факторов, влияющих на организм человека, является питание, обеспечивающее физическую и умственную работоспособность.

Установлено, что физическое здоровье и состояние человека на 60 % зависит от того, какой образ жизни он ведет: характер питания, двигательная активность, отсутствие вредных привычек и пр. Важная составляющая физического здоровья – это урациональное питание, которое обеспечивает организм необходимыми веществами: минералы, витамины, аминокислоты, жиры, белки, углеводов.

К сожалению, из-за пропаганды различных диетических продуктов и самих диет, в обществе складывается неправильное, «нездоровое» представление о рациональном питании. Недостаточно питаться овощами, фруктами и белым мясом. Рацион должен быть разнообразен, во-первых. Во-вторых, даже самые полезные продукты нужно употреблять в меру. В-третьих, стоит помнить о том, что организм человека индивидуален и если для одного типа телосложения и скорости обмена веществ подходит та или иная диета, то другой организм может отреагировать отрицательно, вплоть до аллергической реакции.

Особое внимание должно быть уделено количеству употребляемой пищи, которое по имеющимся рекомендациям чрезмерно. Для разового

питания приема пищи достаточно 300-500 г., которые не будут дискомфортными для желудка, а количество жиров, белков, углеводов должно быть снижено практически в два раза. Средняя калорийность зависит от профессиональной деятельности или двигательной активности [10].

Основные принципы правильного питания заключаются:

- питание должно быть сбалансированным и разнообразным;
- биологически активные вещества;
- необходимо следить за своим рационом, не допускать сочетание несовместимых продуктов;
- продукты питания должны быть свежими, а приготовленная пища не должна долго храниться.

Выделяют 4 вида статуса питания: обычное, оптимальное (идеальное), избыточное и недостаточное.

Обычный рацион питания типичен для большинства людей, которые употребляют обычную полноценную пищу. Состояние здоровья этих людей характеризуется отсутствием структурных нарушений и функциональных расстройств, а их адаптационные возможности вполне достаточны для адаптации к простым жизненным обстоятельствам. Оптимальный статус питания, он формируется благодаря благоприятной наследственности, соблюдению правил здорового образа жизни, адекватному и сбалансированному питанию. Чрезмерный уровень питания наблюдается у людей с избыточной массой тела. При первой степени избытка массы 10-20% люди остаются вполне здоровыми, у них сохраняется прежняя работоспособность, однако утомление наступает быстрее, чем обычно. Со второй степенью превышения массы тела на 30-49% при физических нагрузках появляются временные, переходящие нарушения функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Это состояние расценивается как преболезненное, промежуток между здоровьем и болезнью [4].

Люди с избыточной массой тела третьей 50-99% и четвертой 100%

степени, относят к больным имеющим функциональные и структурные нарушения. Недостаточный статус питания характеризуется дефицитом массы тела. Причины могут быть в недостаточном потреблении пищи, питательных веществ, нарушении условий питания или болезней.

Строгий, ритмичный режим труда и отдыха - одно из главных условий высокой работоспособности человеческого организма. В то же время необходимо учитывать различия в условиях жизни и труда определенных категорий людей, чья работа связана с различными видами деятельности.

При соблюдении точного порядка вырабатывается определенный общебиологический темп функционирования организма, то есть вырабатывается динамический стандарт в варианте концепции чередующихся относительных рефлексов. Будучи закрепленными, они упрощают осуществление деятельности организма, так как формируют потребность и способность внутренней физической подготовки к будущей деятельности.

Взаимосвязь процессов, протекающих в организме в зависимости от внешней среды, обоснована наукой – хронобиологией. И не учитывать в наше время осмысленные знания ученых разных специальностей по хронобиологии по крайней мере неэтично. Поэтому на закономерностях ритмичного протекания процессов жизнедеятельности организма человека основываются правила режима труда и отдыха [18].

Ночью снижаются показатели обменных процессов, работы сердечно-сосудистой, дыхательной систем и температуры тела. Пульс, частота и глубина дыхания уменьшаются. Мозг не получает информацию, нет физической или умственной нагрузки. Тело и организм отдыхают, восстанавливаются.

Днем интенсивность двигательной активности возрастает, что в значительной степени интенсифицирует работу кардиореспираторной системы, обменных процессов. Повышаются все функции центральной нервной системы и высшей нервной деятельности. Работоспособность

человека в утренние часы постепенно повышается и достигает к 10–13 часам наивысшего пика. После 14 часов происходит снижение работоспособности, а к 16–17 часам идет волна повышения всех функций. С падением функциональных возможностей наблюдается, как правило, после 20 часов.

На режим труда и отдыха влияют индивидуальные особенности организма и социальные факторы. Не учитывать данные факторы нельзя, но основные положения его должны соблюдаться. К ним относятся простые, но необходимые требования:

- выполнение различных видов деятельности в строго определенное время;
- рациональное чередование работы и отдыха;
- регулярное и полноценное питание, не менее 3 раз в день в одни и те же часы;
- занятия целенаправленной двигательной (физической) нагрузкой, не менее 6 часов в неделю;
- пребывание на свежем воздухе, не менее 2–3 часов в день;
- строгое соблюдение гигиены сна, не менее 8 часов в сутки, желательно ночной сон в одно и то же время.

Физическая активность – вид деятельности человеческого организма, при котором активация обменных процессов в скелетных (поперечнополосатых) мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.

Как физиологический процесс физическая активность присуща любому человеку. Она может быть низкой, если человек осознанно или вынужденно ведет малоподвижный образ жизни и наоборот, высокой, например, у спортсмена. Низкая физическая активность (гиподинамия) может быть причиной развития мышечной атрофии. Если гиподинамия сочетается с погрешностями в пищевом рационе (прием высококалорийной пищи в большом количестве) это неминуемо приведет к развитию ожирения. Высокая сопровождается увеличением мышечной массы (гипертрофией),

укреплением костей скелета, повышением подвижности суставов.

Следует говорить и об оптимальной физической активности, которая позволяет человеку сохранять или улучшать свое здоровье, снижать риск возникновения заболеваний, в том числе и фатальных.

Оптимальная физическая активность может быть достигнута за счет ходьбы, бега, занятия подвижными видами спорта, танцами, а также выполнением гимнастических упражнений [70].

Любой вид физической активности сопровождается интенсификацией обменных процессов (метаболизма), прежде всего в мышечных клетках, а, следовательно, повышением их потребности в поступлении дополнительного количества кислорода и питательных веществ. Уже при умеренной и, тем более, при выраженной физической активности происходит интенсификацией работы сердца (повышение частоты и силы сокращений) и органов дыхания (увеличение частоты дыхания с повышением газообмена и насыщения легких кислородом). Активация клеточного метаболизма характеризуется не только поступлением, но и выведением продуктов, образующихся в процессе жизнедеятельности клеток. Они поступают в кровяное русло и выводятся почками с мочой, кожей с потом и легкими с выдыхаемым воздухом. Поэтому при увеличении физической активности у человека повышаются частота сердечных сокращений (учащенное сердцебиение и пульс), дыхательных движений (одышка), мочеиспусканий, усиливается потоотделение. Частое дыхание наряду с повышенным потоотделением обеспечивают защиту организма от перегревания в период выраженной физической активности [20].

Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, в первую очередь активной ее части.

Риск развития у него опасных для жизни заболеваний сосудов сердца и мозга, сахарного диабета, рака является достоверно более низким.

По данным медиков регулярная физическая активность обеспечивает: – снижение риска внезапной смерти, в первую очередь ранней, острых сосудистых заболеваний сердца и мозга артериальной гипертензии (при ее наличии – обеспечивает более качественный контроль артериального давления), сахарного диабета 2 типа (при его наличии – обеспечивает более качественный контроль за его течением и развитием осложнений), рака толстой кишки, психических нарушений (тревно-депрессивных состояний); – улучшение контроля массы тела прочности костной ткани (профилактика остеопороза), качества жизни [39].

Активные физические упражнения, улучшающие поступление кислорода в организм человека, являются неотъемлемой частью умеренной и выраженной физической активности. В период их выполнения увеличивается активность всех групп мышц, в том числе обеспечивающих дыхание и сердечную деятельность. Как следствие повышаются частота сердечных сокращений, дыхания с увеличением его глубины. Изменения интенсивности работы сердца и дыхания обеспечивают адекватное потребностям организма поступление в клетки кислорода и питательных веществ, т.е. повышается эффективность кровообращения.

Наиболее распространенные виды активных физических упражнений: интенсивная (быстрая) ходьба, плавание, теннис, верховая езда, езда на велосипеде, спортивные танцы, физические упражнения под музыку или собственно аэробика, гребля, катание на коньках и лыжах, занятия на тренажерах («бегущая дорожка», велосипед) [49].

Закаливание – это процесс формирования соответствующих вегетативных условных рефлексов. Закаливание рассматривается как воспитание у организма способности быстро и правильно приспосабливаться к меняющимся внешним условиям (холод, тепло, ветер, солнце, барометрическое давление и т.п). Следовательно, закаливание – это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к

своевременной мобилизации.

Закаляющие средства: закаливание воздухом, солнечное облучение, водные процедуры, обтирание снегом, хождение босиком, моржевание, понижение атмосферного давления.

Методы закаливания: закаливание холодом или теплом, сочетание различных видов физкультуры, такие как гимнастика, ходьба, массаж, бег и плавание, закаливание с помощью солнечного излучения (гелиотерапия), закаливание снегом, посещение бани, моржевание, некоторые элементы аутогенной тренировки, восхождение в горы [3].

Во время закаливания организм подвергается следующим изменениям: – улучшается работа нервной и эндокринной системы (возбудимый становится спокойнее, инертный – бодрее); – активизируются обменные процессы: кровообращение, дыхание, состав крови и т.д.; – повышается работоспособность и выносливость; – сон становится спокойнее и глубже; – повышаются устойчивость к метеофакторам и сопротивляемость различным заболеваниям. Закаливание, как и любые другие условные рефлексы, требуют обязательного наличия потребности и подкрепления. Физиологический механизм закаливания связан с образованием условных рефлексов, опережающих безусловные механизмы саморегуляции.

Существуют два направления формирования здорового образа жизни: создание, развитие, усиление, активизация позитивных для здоровья условий, факторов, обстоятельств, по существу, формирование потенциала общественного здоровья; преодоление, уменьшение факторов риска [65].

Создание и развитие факторов здоровья: высокой трудовой активности удовлетворенности трудом; высокой медицинской активности; физического и душевного комфорта, гармонического развития физических интеллектуальных способностей; активной жизненной позиции, социальной активности, социального оптимизма, высокого культурного уровня; экологической активности, экологически грамотного поведения деятельности

по оздоровлению внешней среды; высокой физической активности; рационального сбалансированного питания; дружных семейных отношений, устроенности быта; других факторов здорового образа жизни.

Преодоление факторов риска: низкой трудовой активности, неудовлетворённости трудом; низкой медицинской активности; пассивности, дискомфорта, нейро-эмоциональной и психической напряженности; низкой социальной активности, невысокого культурного уровня; загрязнения внешней среды, низкой экологической активности; низкой физической активности, гиподинамии; нерационального, несбалансированного питания; потребления алкоголя, курения наркотических и других токсических веществ; напряженных семейных отношений, нездорового быта; других факторов нездорового образа жизни [12].

Здоровый образ жизни достигается за счет соблюдения перечисленных выше условий и обеспечивает благоприятное физическое, духовное, психологическое и социальное здоровье. Однако, на протяжении всей жизни человек имеет различные виды ведущей деятельности. Например, в возрасте от 3-х до 10-ти лет ведущей деятельностью человека является игра, в период с 11-ти до 18-ти лет учебная деятельность является ведущей. По достижению совершеннолетия ведущая учебная деятельность сменяется профессиональной (рабочей). Для того, чтобы сохранить и укрепить уже имеющееся здоровье во взрослом возрасте в процессе профессиональной деятельности необходимо следовать условиям здоровьесбережения.

Таким образом, здоровый образ жизни – это основной фактор, влияющий на качество жизни каждого человека. Здоровый образ жизни включает в себя все сферы деятельности человека, а достигается он путем применения различных средств и методов, в том числе и здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесбережение – общее понятие образа жизни, содержащее уровень его культуры, благоприятные условия жизнедеятельности человека, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих

сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни [2].

Здоровьесбережение – это активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека.

При использовании термина здоровьесбережения предполагается его многогранное содержание:

1. Деятельность, направленная на улучшение и сохранение жизни человека (рекреационная, хозяйственно-бытовая - направленная на оздоровление, лечение, восстановление физических сил и т.п.).

2. Деятельность, направленная на укрепление и создание семьи.

3. Профессиональная активность, трудовая деятельность,

4. Социально-культурная деятельность (общественная активность).

5. Духовно-нравственная активность.

Здоровьесбережение – общее понятие «образа жизни», содержащее уровень его культуры, благоприятные условия жизнедеятельности человека, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни.

Здоровьесбережение содержит такие части, как:

1. Культура планирования семьи, оказывающая существенное влияние на здоровье будущих поколений.

2. Гигиеническая и физическая культура определяет двигательную активность, физкультуру и спорт, культуру питания, труда и отдыха.

3. Психогигиеническая культура, обеспечивающая защиту человека от интеллектуальных и эмоциональных отрицательно-экстремальных факторов социума.

4. Духовная культура, нужная для психосоциального развития личности и формирующаяся на основе совести, долга, доброты и отрицания злобности, зависти и корысти.

5. Культура воспитания у детей и молодёжи здорового образа жизни.

6. Индивидуальная культура, обеспечивающая воспитание у человека культуры здоровья как ценности личности. Индивидуальная культура образуется в процессе образования и самообразования и предполагает организацию, а также развитие системы преподавания и информации о здоровье и здоровом образе жизни.

7. Социальная культура здоровья, определяющая эффективность социальной политики государства и основанная на выборе социумом здоровья населения как ценности, как первого приоритета общественной безопасности и благополучия, как ведущего критерия качества жизни каждого члена общества.

Здоровьесбережение – основа профилактики заболеваний. Человек, определяя для себя образ жизни, сам регулирует уровень вероятности любого заболевания. Здоровьесбережение на уровне личности предполагает выбор таких форм активности, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека. Выбор определяется уровнем культуры человека, освоенных знаний и жизненных установок, определенный комплекс норм поведения, которое предусматривает здоровьесбережение. Это, прежде всего:

1. Соблюдение оптимального двигательного режима с учетом гендерных, возрастных и физиологических особенностей.
2. Сбалансированное, регулярное рациональное питание.
3. Отказ от саморазрушающего поведения: отказ от курения, употребления психоактивных веществ, от злоупотребления алкоголем.
4. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.
5. Соблюдение правил психопрофилактики и психогигиены.
6. Повышение уровня медицинских знаний, овладение навыками самоконтроля состояния здоровья.

Здоровье и здоровьесбережение взаимодополняющие части жизни каждого человека. Оптимальные условия здоровьесбережения могут быть достигнуты с помощью применения здоровьесберегающих технологий,

которые будут учитывать специфичные черты ведущей деятельности человека.

1.2. Здоровьесбережение военнослужащих Росгвардии как организационно-педагогическая задача

Обострение военно-политической обстановки и возросший уровень террористической опасности в мире предъявляют высокие требования к физическим и морально-волевым качествам военнослужащих (сотрудников) войск национальной гвардии. Фундаментальной основой этих качеств, несомненно, будет являться исключительно высокий уровень функционального состояния организма военнослужащих [19].

Несмотря на то, что вопрос о здоровьесберегающих технологиях активно обсуждается медиками, педагогами, психологами, до сих пор отсутствует единое его понимание.

Главное предназначение здоровьесберегающих образовательных технологий — обеспечить курсанту возможность укрепления и сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни и во время несения службы, выполнения служебной боевых задач [22].

Здоровьесберегающая технология - продуманная во всех смыслах модель, систематизированная совокупность всех средств, используемых для достижения поставленных целей [14].

Коллектив педагогов ЕГУ имени И.А. Бунина в монографии «Использование здоровьесберегающих и здоровьеразвивающих технологий в учебно-воспитательном процессе вуза» даёт следующее определение здоровьесберегающим технологиям: это не просто чередование труда и отдыха, соблюдение нормативно-гигиенических требований к организации учебно-воспитательного процесса, увеличение времени на занятиях по физической подготовке и спортивно – массовых работах, оздоравливающие и укрепляющие мероприятия и процедуры. Это - организация всей

жизнедеятельности военнослужащих (сотрудников) образовательного процесса с целью сохранения, укрепления имеющегося здоровья и формирования здорового образа жизни [40].

Служба в рядах Росгвардии почетна и требует высоких профессиональных навыков. Сегодня офицеров для войск готовят в Новосибирском, Пермском, Санкт-Петербургском и Саратовском военных институтах войск национальной гвардии.

В 2021 году военными институтами подготовлено около 800 офицеров. Из них 22 выпускника закончили обучение с золотой медалью, а 178 выпускников получили диплом с отличием.

Задачами военнослужащих (сотрудников) при несении ими службы по охране общественного порядка являются:

- обеспечение личной безопасности граждан;
- охрана общественного порядка и обеспечение общественной безопасности;
- предупреждение и пресечение преступлений и административных правонарушений, участие в задержании правонарушителей.

Успешное выполнение задач по охране общественного порядка невозможно достигнуть без умелой организации и руководства боевой службой войск, высокой профессионализма офицеров и всего личного состава.

Рассматривая характер приемов и действий военнослужащих в процессе несения ими боевой службы, мы видим, что они по своему характеру существенно отличаются от других родов войск. Специфический характер военно-профессиональной деятельности проявляется двояко: во-первых, применительно к физическим и специальным качествам, являющимися ведущими при выполнении тех или иных приемов и действий; во-вторых, по отношению к двигательным навыкам, необходимым для осуществления данной деятельности [28].

Главной закономерной направленностью к развитию процесса их

обучения в современных условиях следует признать повышение в его структуре роли функций воспитания, развития и психологической подготовки. Действие этой закономерности обусловлено особенностями и требованиями социально-психологического положения современного воинского коллектива к личности военнослужащего (сотрудника), изменениями структуры и содержания боевого мастерства вследствие качественной модернизации вооружения, военной техники и, конечно же, тактики боевых действий. Успешное и своевременное овладение сложным, а значит эффективным мастерством ведения боевых действий возможно лишь при условии высокой прогрессивности, интеллектуального развития и психологической устойчивости военнослужащих [33].

Практическая направленность обучение военнослужащих выражает зависимость этого процесса от развития боевой техники и вооружения, военной организации государства, постоянного повышения уровня развития военной науки, обеспечивает его связь с опытом прошлых и современных войн. Этим принципом руководствовались все выдающиеся полководцы. Его сущность выражается в девизе «Учить войска тому, что необходимо на войне». Военно-педагогическая суть данного принципа впервые была теоретически утверждена русским генералом М. И. Драгомировым. Он говорил, что в нем скрыт ответ на два основных вопроса: первое, чему учить военнослужащих, и, второе, в каких условиях проводить боевую подготовку войск. В требованиях этого принципа выражена связь, которая совмещает теорию и практику: – строгое руководство при обучении воинскими уставами, наставлениями, инструкциями; – на занятиях и учениях создание сложных ситуации, требующие от личного состава большого напряжения, бдительности, внимания, побуждающие военнослужащих активно действовать, самостоятельно принимать решения в быстро изменяющейся обстановке; – обучение военнослужащих в условиях постоянно контролируемого риска, максимально приближая обучение к боевым, реальным условиям военно-профессиональной деятельности, и решительно

устранять всяческие смягчения и упрощения в подготовке личного состава; – добиваться от каждого курсанта профессионального владения боевой техникой и оружием, эффективного применения автоматизированных средств управления и средств связи, электронно-вычислительной техники, средств защиты от всех видов оружия; – изучение характера и особенностей современной войны, основные положения российской военной доктрины и военной науки о ведении современного боя и войны в целом, а также немало важно давать рекомендации о, изучении развития вооружения, тактики вероятного противника; – поддержание в частях и подразделениях высокую боевую готовность, не допуская беззаботности, благодущие к проведениям различных учений, требовать строгого соблюдения дисциплины.

В процессе боевой и общественно-государственной подготовки очень широко применяется метод наглядности, который осуществляет различные функции. При изучении нового материала это источник ощущений и восприятий; при повторении помогает воспроизвести в памяти изученный ранее материал сформировавшимся представлением, за счет этого расширить и углубить знания. При обучении приемам действий с оружием и техникой именно наглядность способствует выработке необходимых умений и навыков. С помощью, именно, наглядности значительно облегчается усвоение знаний, резко проявляется интерес к учению, которое делается более доступным и прочным [60].

Таким образом, специальными задачами физической подготовки курсантов войск национальной гвардии являются:

- преимущественное развитие общей и скоростной выносливости, силы, ловкости и быстроты;
- совершенствование навыков в преодолении препятствий, способности к совершению марш-бросков по пересеченной местности, ведении рукопашного боя с численно превосходящим противником, как в составе подразделения, так и индивидуально;
- воспитание сплоченности и совершенствование навыков в

коллективных действиях с использованием специальных средств защиты и активной обороны под воздействием больших физических и психических нагрузок [36].

С учетом физических качеств, являющихся ведущими, мы выделяем приемы и действия силового или скоростного характера, требующие проявления координации движения или выносливости, а также различных сочетаний этих качеств или форм их проявления. Применительно к появлению двигательных навыков мы можем выделить приемы и действия, содержащие бег, прыжки, лазание, метания, единоборства, преодоление препятствий, передвижения на лыжах и другие, данные приемы и действия эффективно и полно формируются, и совершенствуются средствами физической подготовки [18].

Анализируя программу боевой подготовки для курсантов войск национальной гвардии, мы, видим, что физическую подготовку проводят по темам:

Тема № 1. «Гимнастика и атлетическая подготовка»;

Тема № 2. «Преодоление препятствий и ускоренное передвижение»;

Тема № 3. «Рукопашный бой»;

Тема № 4. «Лыжная подготовка»;

Тема № 5. «Военно-профессиональное плавание»;

Тема № 6. «Комплексное занятие».

Качественная отработка программы позволяет, курсантам достигнуть необходимого уровня физической подготовленности, что способствует выполнению любой поставленной задачей согласно их предназначению.

Однако, чтобы достичь такого результата, необходимо:

- постоянно совершенствовать спортивную учебно-материальную базу с учетом современных требований и стандартов;

- внедрять на занятиях по физической подготовке современные инновационные тренировочные программы, что позволит организовать физическую тренировку военнослужащих с учетом возраста, пола и уровня

физической подготовленности.

Стоит отметить, что здоровьесбережение военнослужащих Росгвардии как организационно-педагогическая задача должна обеспечиваться с учетом следующих требований:

— строгий контроль со стороны командиров (начальников) за поддержание внутреннего порядка в подразделениях, соблюдением воинской дисциплины среди военнослужащих, безопасностью военной службы, охраной здоровья личного состава;

— создание в воинской части, соединении уставных условий военной службы, быта и системы мер по ограничению опасных факторов военной службы, уменьшением числа факторов риска здоровью, обеспечением удовлетворенности военной службой;

— создание условий для гармонического развития физических и интеллектуальных способностей военнослужащих, исключение психологической напряженности в подразделении, команде, сочетанием и правильным применением мер убеждения, принуждения и общественного воздействия коллектива (офицерские собрания, служебные совещания, подведение итогов боевой подготовки, работы);

— контроль со стороны должностных лиц воинской части, соединения за выполнением распорядка дня, регламента служебного времени, соблюдением программы боевой подготовки, отдыха, организацией занятий по физической подготовке, спортивно массовой работы, закаливанию личного состава;

— организация и проведение мероприятий по укреплению воинской дисциплины, по профилактике правонарушений среди личного состава, — предотвращению наркомании и применению психотропных веществ, алкоголя;

— организация и проведение ежедневного медицинского наблюдения за личным составом в ходе боевой подготовки, несения службы в суточном

наряде, повседневной деятельности;

— организация и проведение медицинских осмотров, углубленных и контрольных медицинских обследований военнослужащих, лечебно-оздоровительных мероприятий, назначенных им;

— контроль за соблюдением санитарных правил и норм, гигиенического режима труда, выполнение требований общевоинских уставов по размещению, питанию, водоснабжению, материальному обеспечению военнослужащих.

Военнослужащий представляет собой субъект профессионального труда. Он, с одной стороны, человек, осуществляющий профессиональные действия, с другой - актер здоровьесберегающего поведения, находящийся в комплексе отношений культурного пространства служебно-трудовой организации военного типа. Можно констатировать, что военнослужащий обладает рядом специфических характеристик. Он наделен исключительными правами, имеет обязанности, соответствующие его социальной роли, определяющей защиту законности, порядка, интересов государства. В этой связи поведение военнослужащего двойственно [34].

Во-первых, оно определяет необходимость реализации особенного физического и духовного потенциала, позволяющего им вести непосредственную военно-профессиональную деятельность, а также, осуществлять социальное взаимодействие с различными социальными группами и населением в целом.

Во-вторых, военнослужащий ориентирован на конструирование собственных, а также внешних здоровьесберегающих практик. Реализация эффективных образовательных, воспитательных, духовно-культурных программ собственного, а также военно-группового развития здоровьесберегающего поведения представляет собой важнейшую задачу военных факторов [27].

Исходя из вышеизложенного, можно констатировать, что

военнослужащий, являясь военным профессионалом, должен поддерживать и активно развивать собственное здоровье как базовый компонент физического профессионального потенциала. В этой связи, военнослужащий представляет собой субъект здоровьесберегающего поведения. Последнее необходимо рассматривать в рамках процессов профессионального поведения, которое характеризуется системой действий, норм, ценностей, традиций, установок военнослужащего, направленной на воспроизводство собственного здоровья, продление временных рамок жизнедеятельности, а также развития физического профессионального потенциала. В социологическом контексте здоровьесберегающее поведение военнослужащего должно исследоваться как внешняя система комплексных целенаправленных профессиональных действий военнослужащих [19]. В рамках здоровьесберегающего поведения реализуется профессиональная мотивация военных акторов [71]. Это поведение определяет систему не только социальных, но и служебно-боевых результатов. Основные социальные результаты, следующие: воспроизводство здоровья, социальная диагностика, поддержание здоровья, восстановление физических способностей, сохранение устойчивого самочувствия военных факторов. Основные служебно-трудовые результаты, следующие: воспроизводство физического профессионального потенциала, повышение эффективности военно-профессиональной деятельности.

Формирование здоровьесберегающего поведения может оцениваться как на уровне анализа формальных документов, так и по результатам обработки данных социологического опроса. Именно опрос военнослужащих может помочь выявить тенденции реализации здоровьесберегающего поведения, определить субъективные ощущения изменений здоровья индивида [1].

Диагностика здоровьесберегающего поведения военнослужащих должна выявлять также биологические и физические нужды, способности и потребности факторов, оценивать изменения социальной среды их профессиональной деятельности, проживания, быта. В рассматриваемых

методологических подходах здоровьесберегающее поведение проявляется как в непосредственных, так и в служебно-боевых задачах военнослужащих, в системе социального и служебного взаимодействия. В данном контексте и проявляется специфика здоровьесберегающего поведения военнослужащих, что создает предпосылку рассмотрения этого системного явления в контексте проявления профессиональной деятельности, социально-трудового обмена, социально-культурного пространства военной организации. Несложно заметить, что здоровьесберегающее поведение военнослужащих проявляется в системе социально-культурного и мотивационного профессионального потенциала военной службы. Оно имеет несколько форм. Первая форма: культурный потенциал военнослужащего (сотрудника), уровень его ценностей, норм, поведенческих потребностей. Вторая форма: конкретные действия и поведение военнослужащих как субъектов служебно-боевой деятельности. Третья форма: мотивационная база здоровьесберегающего поведения факторов, стиль их здоровьесохранительных действий [7].

Здоровьесберегающее поведение — это особенная форма профессионального поведения военнослужащего (сотрудника), отражающая требования военной службы и характеризующаяся системой действий, норм, ценностей, традиций, установок военнослужащего. Военнослужащий выполняет служебно-боевые задачи, в рамках реализации которых он является субъектом здоровьесберегающего поведения. Поэтому, можно констатировать, что здоровьесберегающее поведение военнослужащего — это необходимый многоплановый, сложный компонент профессионального воспроизводства человеческих ресурсов военной службы, разновидность профессионального поведения, включающего:

- с одной стороны, знания, нужды, потребности, ориентации, ценности, мотивы, нормативные установки;

- с другой стороны, это результат выполнения военным индивидуумом требований военной организации, направленных на оптимизацию воспроизводства физического профессионального потенциала;

- с третьей стороны, это деятельное проявление поведения военнослужащих (сотрудников), характеризующееся внешней действенной активностью отдельных военных факторов, групп военнослужащих, направленное на оценку, сохранение, воспроизводство, а также, поддержание собственного здоровья, формирование здорового образа жизнедеятельности в процессе реализации служебно-боевой деятельности, в повседневной жизни-деятельности на протяжении всей службы.

Эффективность здоровьесберегающего поведения военнослужащего (сотрудника) должна измеряться в контексте определения тенденций изменения здоровья, самочувствия, заболеваемости, долголетия, смертности [20].

Условно можно определить объективные, а также, субъективные показатели оценки здоровьесберегающего поведения военнослужащего (сотрудника).

Объективные показатели включают в себя данные системы управления, а также медицинские показатели. Сюда, прежде всего, отнесем результаты медицинского осмотра, состав заболеваний, время болезни, неготовности выполнять служебно-трудовую деятельность.

Субъективные показатели включают в себя анализ мнений самих военнослужащих (сотрудников), результаты социологических исследований. Важное место в ракурсе анкетного опроса занимают вопросы, характеризующие отношения военнослужащего (сотрудников) к собственному здоровью, мотивации к росту собственной продолжительности трудовой жизни, долголетию, формированию здорового образа жизнедеятельности. Анализ субъективных мнений предполагает уточнение как позитивных, так и негативных (девиантных) сторон здоровьесберегающего поведения.

На основе данных социологического опроса можно описать основы трудового и бытового образа жизни военнослужащего (сотрудников), тенденции трансформации здоровьесберегающих целей, стратегий, задач,

рост или падение уровня социального здоровья, заболеваемости [62].

Оценка здоровьесберегающего поведения военнослужащего (сотрудника) может также включать исследование условий жизни, уточнение их влияния на формирование стиля поведения. Важно отметить, что формирование здоровьесберегающего поведения военнослужащих (сотрудников) определяет трансформации, с одной стороны, в системе их физического профессионального потенциала, с другой -определяет развитие их культуры, обновления социокультурных норм, ценностей, принципов, поведения на службе, дома, в быту. В данном контексте диагностика здоровьесберегающего поведения военнослужащих (сотрудников) не может определяться только анализом имеющегося физического потенциала военнослужащих. Здесь необходимо исследовать изменения по целому ряду дополнительных показателей: нормы, ценности, принципы поведения индивидов [54].

Можно представить универсальные подходы общей субъективной оценки здоровьесберегающего поведения военнослужащих (сотрудников). В данном контексте важно применение рамочной конструкции изменения разделяемых ценностей, принципов, норм, поведенческих практик. Здесь оценка проявления здоровьесберегающей культуры военнослужащего (сотрудника) можно рассматривать как идентичную технологию независимо от условий и временных рамок исследования. Необходимо проанализировать данные системных социологических исследований по направлению здоровьесберегающей культуры:

- 1) ценности здоровья;
- 2) нормы здоровьесберегающего поведения;
- 3) практики здоровьесберегающего поведения.

Нужно учитывать, что социологическая субъективная оценка должна осуществляться одновременно в рамках трёх представленных подсистем. Анализ изменений по каждой из подсистем дает возможность выявить узкую направленность тенденций. Обобщение результатов по каждой из них

позволяет диагностировать весь комплекс культуры здоровьесберегающего поведения военнослужащих (сотрудника). Также, уместно рассмотреть показатели процессов профессиональной физической адаптации субъектов, практики функционирования в изменяющихся условиях внешней социальной среды военной службы. Современный военнослужащий не свободен в своем поведении, он может выбирать только ограниченные поведенческие практики по отношению к собственному здоровью. Следовательно, он вынужден поддерживать здоровье, отказаться от девиантных практик, поддерживать сберегающие основы поведения на службе и в быту [11].

С уверенностью можно сделать вывод о том, что результативность процесса формирования основ здоровьесбережения военнослужащих (сотрудников) – это не только работа самих курсантов, но и их командиров, так как обеспечение условий для овладения навыками здоровьесбережения напрямую влияет на качество дальнейшей профессиональной военной службы.

1.3. Ориентирование на здоровый образ жизни военнослужащих Росгвардии как организационно-педагогическое условие их здоровьесбережения

В начале остановимся на том, что понимать под организационно-педагогическим условием.

В педагогической науке до настоящего времени отсутствует достаточно однозначное толкование данного понятия. Данное понятие двусоставное, состоит из сочетания организационных и педагогических условий [59].

Основным, с точки зрения словообразования, является понятие «педагогические условия», а дополняющим сущность – понятие «организационные условия». В педагогическом контексте понятие «условие», в основном, характеризует совокупность обстоятельств, влияющих на воспитание, обучение и развитие человека. Условия, о которых пойдет речь далее, направлены на решение проблем, возникающих в ходе

образовательной деятельности, для этого необходимо определить понятие «педагогические условия» [27].

Вслед за Н.В. Ипполитовой и М.В. Зверевой будем рассматривать педагогические условия как компонент педагогической системы, отражающий внутренние и внешние элементы, обеспечивающие ее качественное функционирование и развитие. К характеристикам педагогических условий при этом относятся: содержание, организационные формы, средства обучения и характер взаимоотношений между обучающим, обучаемыми и учебным материалом [33].

Рассматривая понятие «организационные условия» обратимся к семантике понятия «организация». Организация как процесс, представляет собой совокупность действий, ведущих к образованию и совершенствованию взаимосвязей между частями целого. Учитывая вышеизложенное, выделим некоторые «основные признаки, характерные для организационно-педагогических условий:

1. Данные условия целесообразно рассматривать как совокупность содержания, форм, методов образовательной деятельности, способствующих успешному достижению целей.

2. Функциями данных условий является управление функционированием и развитием образовательной деятельности.

3. Данные условия представляют собой совокупность взаимосвязанных и взаимообусловленных педагогических стратегий, в своем единстве обеспечивающих достижение целей образовательной деятельности» [16].

Таким образом, организационно-педагогические условия могут быть представлены совокупностью целенаправленно сконструированных возможностей содержания, форм, методов образовательной деятельности, положенных в основу управления и развития процессуального аспекта образовательной системы, реализуемого в заданных педагогических стратегиях.

Ориентирование выступает одной из педагогических стратегий. Стратегия, по сути, представляет собой набор операций, который составлен сознательно для решения некоторых задач, проблем или достижения заданной цели.

Педагогическая стратегия – это процесс, протекающий во времени, то есть серия действий, выполняемых для достижения определенного результата в соответствии с поставленной целью. Каждая стратегия предполагает последовательную ее реализацию. Стратегия как процесс состоит из двух этапов: теоретического – моделирование и практического – реализация теоретически обоснованной стратегии посредством условий, методов, приемов, средств и другого педагогического обеспечения [51].

Теоретический этап реализации педагогической стратегии включает в себя:

- 1) Проекцию проблемной социально-педагогической ситуации в конкретную педагогическую ситуацию и формулированию (постановку) педагогической задачи;
- 2) Определение сущности исследуемой педагогической реальности (системы);
- 3) Уточнение (конкретизацию) педагогической задачи с учетом структуры и функций предмета исследования (объекта);
- 4) Выбор стратегических условий и способов достижения поставленной педагогической задачи;
- 5) Обоснование реализации предлагаемой стратегии (плана действий) в соответствии со свойствами и характеристикой субъектов исследования.

Практический этап реализации педагогической стратегии предполагает ряд последовательных действий тактического характера:

- 1) Разработку методических материалов, в которых отражены основные тактические ходы;

2) Создание условий стратегического характера и способов достижения поставленной педагогической задачи в образовательной практике учебного заведения, которые методически обоснованы и разработаны на предыдущем этапе;

3) Выявление эффективности созданных условий стратегического характера посредством разработки специального диагностического сопровождения его реализации.

На начальном этапе моделирования педагогическая стратегия конструируется педагогом, но на этапе реализации необходимо подключение другого субъекта образовательного процесса в процесс достижения поставленной цели, поскольку от этого зависит эффективность осуществляемой стратегии. Таким образом, на стадии теоретического поиска педагогическая стратегия может рассматриваться как аналог моделирования педагогической деятельности. Подключение (включение) занимающихся как непосредственных участников и субъектов к реализации педагогической стратегии становится моментом превращения (трансформации) ее в полисубъектный процесс [60].

Под здоровьесберегающими технологиями, будем понимать такую организацию жизнедеятельности участников процесса подготовки, которая нацелена на сохранение, укрепление имеющегося здоровья военнослужащих (сотрудников) и формирование у них здорового образа жизни. Главное предназначение здоровьесберегающих технологий связывается нами с обеспечением военнослужащим возможности укрепления и сохранения здоровья в период подготовки, формированием у них необходимым знаний, умений, навыков ведения здорового образа жизни, обучением использованию полученных знаний в повседневной жизни и во время несения службы, выполнения служебно – боевых задач. Соглашаясь с Козыревым Д.В., Масликовым В.А., описывающим значение и сущность здорового образа жизни военнослужащих, анализирующих влияние на них пропаганды

здорового образа жизни, считаем важным обратить внимание на значимость учета правовых аспектов в решении задач здоровьесбережения [55].

Проведенный нами анализ научно-методической литературы и собственного опыта о текущем состоянии позволяет говорить о том, что состав войск национальной гвардии недостаточно осведомлен в вопросах системы здоровьесбережения. А это свидетельствует о том, что уровень знаний, необходимый для сохранения здоровья военнослужащих (сотрудников), не позволяет обеспечивать продолжительное поддержание и целенаправленное укрепление здоровья профессиональных военных. Данный факт, в свою очередь, может привести к снижению работоспособности и эффективности деятельности военнослужащих (сотрудников).

Ориентирование военнослужащих на здоровый образ жизни будет успешным при реализации комплекса мероприятий (мер), направленных на формирование знаний, умений и навыков в системе здоровьесбережения:

- ознакомительных – блок лекционных и семинарских занятий на темы: «Основы здорового образа жизни и здоровьесбережения», «Функциональное состояние организма», «Общая и специальная физическая подготовка»;
- рекомендательных – лабораторные занятия, направленные на изучение функционального состояния организма, с целью предупреждения заболеваний;
- поддерживающих – индивидуально разработанные комплексы физических упражнений для поддержания общей и специальной физической подготовленности, профилактика вредных привычек, ежемесячное обследование функционального состояния организма.

Одно из поддерживающих мероприятий, направленных на формирование основ здоровьесбережения, подразумевает умеренную физическую подготовку на протяжении подготовки и во время отдыха от непосредственной службы с помощью функционального тренинга.

Функциональный тренинг способствует более полноценному развитию мускулатуры. Функциональная тренировка воздействует на схему и работу

организма в целом, а не только его отдельных частей. Результатом является оптимальное функционирование курсанта.

Основным принципом функционального тренинга является адаптация к нагрузкам, которые определяют появление функциональной силы, гибкости, стабильности, равновесия и координации.

Функциональный тренинг развивает у курсантов суставно-связочный аппарат и нейромышечную иннервацию. Правильный цикл на основе развития функциональных характеристик может значительно увеличить силовые показатели в тяжелых базовых упражнениях за счет нормализации и улучшения связи «мозг-мышцы». Кроме того, функциональный тренинг сопровождается закислением мышечных волокон, вследствие чего увеличивается метаболизм утилизации лактата в крови без изменения его появления, при этом повышается силовая выносливость [42].

Таким образом, данный вид нагрузок способствует развитию капиллярной сетки в самих мышечных клетках, что при наборе мышечной массы (гипертрофии/гиперплазии) позволяет доставлять к мышцам дополнительное количество питательных веществ, что ускоряет процесс восстановления и соответствующий рост мускулатуры.

Функциональность — это способность мобилизовать и активировать свои мышцы на 100 % в нужном направлении на протяжении заданного промежутка времени, будь то 10 секунд, или же 20 минут.

В своей программе мы выделяем следующие принципы построения функционального тренинга:

- упражнения, которые активируют как можно больше суставов;
- присутствие динамики и отсутствие негативных повторений;
- возможное наличие плиометрики;
- более 10-12 повторений в упражнениях;
- круговой или высокоинтенсивный формат тренинга;
- нестабильная нагрузка и изменяющаяся амплитуда движений;

- использование нестандартного тренировочного инвентаря для утяжеления упражнений.

Как минимум несколько из данных принципов должны сочетаться в одной тренировочной сессии. В то же время совместить все вышеуказанные факторы практически невозможно, вследствие чего зачастую функциональный тренинг проводится с определенной программой периодизации [74].

Концепция функционального тренинга предполагает комплексное развитие всего тела, затрагивающее все физические характеристики.

Таким образом, переход к строительству модульных многофункциональных спортивных сооружений двойного назначения пропускной способностью 100, 300, 500 человек (из расчета на роту, батальон, полк) и внедрение разработанной нами программы функционального тренинга в подготовку курсантов войск национальной гвардии, позволит:

- значительно повысить функциональное состояние организма военнослужащих;
- организовать физическую подготовку военнослужащих с учетом характера выполнения служебно-боевых задач, возраста, пола и уровня физической подготовленности;
- увеличить долю военнослужащих, сдавших нормативы по физической подготовке на «хорошо» и «отлично» до уровня 90 % и более.

Выводы по главе 1

Здоровый образ жизни — это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне. Здоровьесбережение - сбережение здоровья, т. е. его охрана и защита. Ряд авторов более приемлемым считает использование таких выражений, как «здоровьесозидание», «здоровьеформирование» и «здравотворчество», которые подразумевают достижение человеком более здорового состояния.

Для оптимального освоения навыков здорового образа жизни и здоровьесбережения необходимо создавать специальные организационно-педагогические условия.

Организационно-педагогическое условие — характеристика педагогической системы, отражающая совокупность потенциальных возможностей пространственно-образовательной среды, реализация которых обеспечит упорядоченное и направленное эффективное функционирование, а также развитие педагогической системы.

Ориентирование военнослужащих на здоровый образ жизни будет успешным при реализации комплекса мероприятий (мер), направленных на формирование знаний, умений и навыков в системе здоровьесбережения:

- ознакомительных — блок лекционных и семинарских занятий на темы: «Основы здорового образа жизни и здоровьесбережения», «Функциональное состояние организма», «Общая и специальная физическая подготовка»;
- рекомендательных — лабораторные занятия, направленные на изучение функционального состояния организма, с целью предупреждения заболеваний;

- поддерживающих – индивидуально разработанные комплексы физических упражнений для поддержания общей и специальной физической подготовленности, профилактика вредных привычек, ежемесячное обследование функционального состояния организма.

Глава 2. Опытнo-практическое обоснование ориентирования на здоровый образ жизни как организационно-педагогического условия здоровьесбережения военнослужащих Росгвардии

2.1. Опытнo-практическая работа по реализации ориентирования военнослужащих Росгвардии на здоровый образ жизни как организационно-педагогического условия здоровьесбережения военнослужащих Росгвардии

Опытнo-практическая работа заключалась во внедрении и выявлении эффективности разработанного учебно-практического модуля (таблица 1), который предназначен для ориентирования военнослужащих на здоровьесбережение и здоровый образ жизни.

Таблица 1

Учебно-практический модуль «Здоровьесбережение военнослужащих»

№ п/п	Содержание программного материала	Часы
1	<i>Лекции</i>	3
	Основы здоровьесбережения военнослужащего	1
	Функциональное состояние организма и методы его диагностики	1
	Теоретические и практические основы физической подготовки военнослужащих Росгвардии	1
2	<i>Семинары</i>	3
	Основные принципы здорового образа жизни. Составление плана режима дня и сбалансирования питания.	1
	Практические методы и средства диагностики функциональных систем организма человека	1
	Рефлексия. Итоговое тестирование.	1
3	Лабораторные занятия	2
	Сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма	1
	Нервная система организма	1
4	Практические занятия с использованием функционального тренинга	36

В ходе научно-исследовательской работы по ориентированию на здоровый образ жизни как организационно-педагогического условия здоровьесбережения военнослужащих (сотрудников) Росгвардии применялись следующие методы:

-теоретические - анализ правовой, психолого-педагогической литературы по проблеме формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения военнослужащих (сотрудников) Росгвардии. По теме исследования было проанализировано более семидесяти литературных и интернет-источников, а также нормативно-правовая база по проблеме магистерской диссертации (Уголовный кодекс Российской Федерации и Конституция РФ, указы Министерства здравоохранения РФ и т.д.).

- эмпирические - включенное педагогическое наблюдение за деятельностью военнослужащих (сотрудников) в ходе процесса подготовки (теоретическая, физическая, практическая) к выполнению служебно – боевых задач. Тестирование знаний военнослужащих в области здорового образа жизни и здоровьесбережения (Приложение 1, 2). Индивидуальные, групповые беседы с военнослужащими, в ходе которых устанавливались критерии для определения результативности комплекса мероприятий, направленного на здоровьесбережение военнослужащих Росгвардии.

Опытно-практическая работа включала в себя реализацию:

1) ознакомительных мероприятий:

- раздел «Основы здоровьесбережения военнослужащего», ориентирующий на соблюдение основ здоровьесбережения и здорового образа жизни как необходимых факторов поддержания и укрепления умственной и физической работоспособности военнослужащих для эффективного прохождения службы;

- раздел «Функциональное состояние организма и методы его диагностики», позволяющий военнослужащим (сотрудникам) отслеживать индивидуальные показатели функционирования их организма для корректировки физических и умственных нагрузок, а также на ранней стадии предупреждать возможные нарушения в функционировании систем организма;

- раздел «Теоретические и практические основы физической подготовки военнослужащих Росгвардии», направленный на ознакомление

военнослужащих со специфическими чертами их служебной деятельности и методами физкультурной подготовки к ней;

2) рекомендательных мер: лабораторные занятия (2 занятия) с изучением функционального состояния организма во время физических нагрузок» (ЧСС, пульс, дыхательная система, нервная деятельность) и освоением приемов и способов психо-физического восстановления после повышенных нагрузок и пр.; сочетание теоретических и практических аспектов обучения позволяет военнослужащим не только получать теоретические знания в области физиологии, но и осваивать практические навыки, которые позволяют занимающимся во время физических нагрузок контролировать объем и интенсивность физических упражнений, предотвращать негативные последствия на занятиях по физической подготовке (травмы, потеря сознания и т.д.), а также в служебной деятельности.

3) поддерживающих мер: беседы, направленные на профилактику вредных привычек (два раза в месяц); анализ индивидуальных достижений в ходе специальной физической подготовки (еженедельно) и умеренная общая физическая нагрузка на протяжении подготовки и во время отдыха от непосредственной службы, осуществляемая с помощью функционального тренинга.

Функциональный тренинг способствует более полноценному развитию мускулатуры. Функциональная тренировка воздействует на схему и работу организма в целом, а не только его отдельных частей. Результатом является оптимальное функционирование курсанта (военнослужащего).

Основным принципом функционального тренинга является адаптация к нагрузкам, которые определяют появление функциональной силы, гибкости, стабильности, равновесия и координации.

Функциональный тренинг развивает у курсантов (военнослужащих) суставно-связочный аппарат и нейромышечную иннервацию. Правильный цикл на основе развития функциональных характеристик может значительно увеличить силовые показатели в тяжелых базовых упражнениях за счет

нормализации и улучшения связи «мозг-мышцы». Кроме того, функциональный тренинг сопровождается закислением мышечных волокон, вследствие чего увеличивается метаболизм утилизации лактата в крови без изменения его появления, при этом повышается силовая выносливость.

В своей программе мы выделяем следующие принципы построения функционального тренинга:

- упражнения, которые активируют как можно больше суставов;
- присутствие динамики и отсутствие негативных повторений;
- возможное наличие плиометрики;
- более 10-12 повторений в упражнениях;
- круговой или высокоинтенсивный формат тренинга;
- нестабильная нагрузка и изменяющаяся амплитуда движений;
- использование нестандартного тренировочного инвентаря для утяжеления упражнений.

Функциональный тренинг зачастую ассоциируют с интенсивными силовыми занятиями, но на самом деле это всего лишь самые обычные упражнения, направленные на общее физическое развитие: приседания, выпады, отжимания, подтягивания, наклоны, повороты туловища. Общий смысл функциональных движений — укрепление мышц без риска получения травмы.

В процессе занятия можно использовать спортивные ленты, фитнес шары, гири, штанги и гантели. Но прежде, чем начинать заниматься, необходимо научиться правильно, выполнять простые упражнения с собственным весом.

5 принципов «Функционального тренинга», предложенных Д. Шептуховым:

- 1-ый принцип: «Упражнения в положении стоя»;
- 2-ой принцип: «Тренинг с использованием свободных весов»;
- 3-ий принцип: «Базовые упражнения»;
- 4-ый принцип: «Тренинг в скоростном стиле»;

5-ый принцип: «Тренировка движений, а не мышц».

Функциональный тренинг имеет огромное множество упражнений, приемов и их вариаций. Но изначально их было не так много. Есть несколько основных упражнений, которые составляют костяк функционального тренинга.

Вариации упражнений:

а) упражнения с собственным весом:

Приседания – могут быть (на двух ногах, на одной ноге, в широкой стойке и т.д.)

Разгибание спины – ноги закреплены, бедра упираются в опору, спина в свободном состоянии, руки за головой. Спина поднимается из положения 90 градусов, в одну линию с ногами и обратно с него.

Запрыгивание – из положения полного приседа запрыгнуть на импровизированный пьедестал, а затем спрыгнуть обратно.

Бёрпи – упражнение похожее на привычное для нас отжимание от пола, только после каждого отжимания необходимо выполнить упор присев, выпрыгнуть вверх, при этом совершая хлопок руками над головой.

Скакалка – это упражнение знает даже ребенок. Единственное отличие этого упражнения в функциональном тренинге, в том, что прыжок делается более затяжной, чтобы успеть прокрутить скакалку вокруг себя дважды. При этом приходится сильнее отталкиваться и выше прыгать.

Выпады – занимающийся из положения стоя делает широкий шаг вперед, затем возвращается обратно. Опорная нога должна почти касаться пола, а нога выпадающая, должна сгибаться не более чем на 90 градусов.

б) упражнения с гимнастическими снарядами:

Уголок – на брусьях или на другой опоре на выпрямленных руках, поднимите прямые ноги параллельно полу и удерживайте их в таком положении несколько секунд. Можно выпрямлять по одной ноге. Ваш торс должен составлять с вашими ногами угол в 90 градусов.

Отжимания на брусьях – упор в висе на брусья, руки согнуты в локтях параллельно полу, резко выпрямить руки, затем вернуться в исходное положение. Спина должна быть перпендикулярно полу и не отклоняться.

Поднятие по канату – руками и ногами упираясь в канат и обхватывая его, отталкиваться и подниматься вверх по канату.

Подтягивание на перекладине – привычные для нас подтягивание на турнике, когда из положения вис, усилием рук тело подтягивается вверх;

в) упражнение на расстояние:

Кросс-бег — быстрый бег с минимальным продвижением вперед на передней части стопы (занимающийся курсирует расстояние от 100 метров до 1 км).

Гребля – используется тренажер, по технике выполнения напоминающий греблю веслами на лодке. Преодолеваются расстояния от 500 до 2000 метров;

г) упражнения с грузами:

Становая тяга – из положения сидя, хват за штангу, выпрямить ноги, оторвать штангу от пола. Затем возвращаем в исходное положение.

Толчок — из положения сидя, хват за штангу, выпрямить ноги, отрывая штангу от пола, поднять ее к своей груди. После этого рывком толкнуть штангу над головой на выпрямленных руках.

Приседания со штангой – штанга лежит на плечах и поддерживается руками, ноги на ширине плеч. Из глубокого приседа и подняться на выпрямленные ноги.

Качели с гирей – держа гирю обеими руками, поднять ее над головой и опустить между ног и обратно наверх, но принципу качелей.

Данные упражнения использовались военнослужащими на протяжении трёх месяцев с варьированием веса груза, а также объёма и интенсивности. Во время занятий с применением перечисленных выше упражнений, занимающиеся применяли методы исследования функционального состояния организма (ЧСС, длительность задержки дыхания, артериальное давление и т.п.). Функциональные показатели фиксировались, а затем сравнивались с

изначальными, что позволяло военнослужащим корректировать физическую нагрузку.

2.2. Результаты опытно-практической работы по реализации ориентирования военнослужащих Росгвардии на здоровый образ жизни как организационно-педагогического условия здоровьесбережения военнослужащих Росгвардии

Для выявления достоверности различий результатов исследования до внедрения организационно-педагогического условия ориентирования военнослужащих на здоровый образ жизни использовался статистический метод Т-критерий Стьюдента.

Военнослужащие в количестве 50-ти человек (от 19 до 23 лет) были разделены на две группы: контрольную – 26 человек и экспериментальную – 24 человека.

Экспериментальная группа проходила подготовку к осуществлению профессиональной деятельности с применением разработанных мероприятий (мер):

- теоретический блок учебно-практического модуля, состоящий из лекционных и семинарских занятий, осуществлялся в течении 2-х недель;
- практический блок: лабораторные исследования и занятия по физической подготовке, проходили два раза в неделю, чередуясь с теоретическими занятиями. После окончания теоретического блока, занятия по физической подготовке проводились 5 раз в неделю;
- поддерживающий блок: беседы, направленные на профилактику вредных привычек; анализ индивидуальных достижений в ходе специальной физической подготовки (еженедельно) и умеренная общая физическая нагрузка на протяжении подготовки и во время отдыха от непосредственной службы.

Контрольная группа проходила стандартную подготовку к профессиональной службе.

Исследование проводилось с 2020 по 2022 г. и осуществлялось в три этапа.

На первом этапе (2020) изучалось состояние разработанности проблемы в педагогических источниках и практике; анализировались основные теоретические понятия исследования, уточнялось содержание здоровьесбережения сотрудников Росгвардии; теоретически выделялись уровни рассматриваемого ориентирования военнослужащих на здоровый образ жизни, осуществлялось научное обоснование и разработка организационно-педагогических условий.

Второй этап (2021) включал опытно-практическую работу по реализации организационно-педагогического условия ориентации военнослужащих Росгвардии на здоровый образ жизни с целью достижения их здоровьесбережения. Проводилась диагностика уровня сформированности знаний военнослужащих в области здорового образа жизни и здоровьесбережения, а также показателей их физической подготовленности.

На третьем этапе (2022) проводились анализ и обобщение итогов опытно-экспериментальной работы, сделаны выводы, завершено оформление диссертации.

Опираясь на анализ научной литературы по проблеме исследования, были определены три уровня сформированности знаний военнослужащих в области здорового образа жизни и здоровьесбережения: низкий, средний и высокий.

Низкий уровень. Мотивы, побуждающие к формированию знаний о здоровом образе жизни, индивидуальном здоровье и здоровьесбережении - не проявляются. Занимающийся имеет средние показатели в учебе и физической подготовке. Коммуникативные навыки не сформированы. Спортивную, познавательную и творческую активность проявляет изредка в зависимости от собственного настроения. Самооценка может быть как адекватной, так и неадекватной. Владеет эпизодической, несистемной информацией о физических и психических особенностях организма человека.

Полученные профессиональные знания не находят адекватного применения в профессиональной деятельности. Военнослужащий данного уровня ограничивается запланированной учебной информацией, не выходя на процессы самосовершенствования, профессиональные компетенции используются по шаблону.

Средний уровень. Мотивы, побуждающие к формированию знаний о здоровом образе жизни, индивидуальном здоровье и здоровьесбережении, проявляются, но еще не сформировались в твердую и постоянную практику. Имеет хорошие показатели в учебе и физической подготовке. Самостоятельность проявляется достаточно регулярно. В общении коммуникабелен. Самооценка может быть как адекватной, так и неадекватной. Владеет обширной информацией о сущности, специфике характерных черт формирования основ здорового образа жизни, но на практике применение полученных знаний представляет проблему; лишь отдельные компетентности изредка находят адекватное применение. Волевая и эмоциональная саморегуляции не развиты. Занимающийся данного уровня наряду с запланированной учебной информацией изредка включается в процесс самообразования, самосовершенствования. Профессиональные знания иногда используются, однако отсутствует комплексность в их применении.

Высокий уровень. Имеет высокие показатели в учебе и физической подготовке. У занимающегося сформирован стабильный интерес и потребность к сохранению индивидуального здоровья. Проявляет постоянно познавательную, творческую, социальную, и профессиональную активность, направленную на более углубленное изучение своей профессиональной и здоровьесберегающей деятельности. Обладает хорошей способностью к рефлексии. У военнослужащего доминирует самостоятельная творческая и спортивная деятельность по освоению новых специфических профессиональных знаний и умений.

Уровни сформированности знаний военнослужащих в области здорового образа жизни и здоровьесбережения:

низкий уровень – от 0 до 20;

средний уровень – от 21 до 39;

высокий уровень – 40 баллов и выше.

Знания контрольной и экспериментальной групп оценивались с помощью тестирований (Приложение 1, 2), а также благодаря показателям физической подготовленности военнослужащих. Результаты по выявлению уровня формирования знаний о здоровом образе жизни, индивидуальном здоровье и здоровьесбережении представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели уровней формирования знаний о здоровом образе жизни, индивидуальном здоровье и здоровьесбережении военнослужащих в контрольной и экспериментальных группах на констатирующем этапе

Уровни	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Р (цифра)	T 2,011 (знак < >)
Низкий	4	3	0,63	>
Средний	19	18	0,74	>
Высокий	3	3	0,57	>

Низкий уровень сформированности знаний имеется как в контрольной-4 человека, так и в экспериментальной группе – 3 человека. Средний уровень формирования знаний о здоровом образе жизни, индивидуальном здоровье и здоровьесбережении военнослужащих: 19 военнослужащих в контрольной группе и 18 военнослужащих в экспериментальной. Высокий же уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни, индивидуальном здоровье и здоровьесбережении военнослужащих показали 3 человека из контрольной группы и столько же из экспериментальной.

Статистически достоверных результатов между контрольной и экспериментальной группами не установлено. Это свидетельствует о равных

показателях уровней сформированности знаний военнослужащих обеих групп о здоровом образе жизни и здоровьесбережении на начало опытно-практической работы.

Показатели физической подготовленности военнослужащих на начало опытно-практической работы представлены в таблице 3.

Таблица 3

Показатели физической подготовленности военнослужащих контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента

Наименование упражнения	Квалификационные требования	Контрольная группа	Экспериментальная группа	P (цифра)	T 2,011 (знак < >)
подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	9	10	0,79	>
сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	43	31	33	0,65	>
толчок (жим) гири весом 24 кг (кол-во раз)	43	30	30	0,77	>

Исходя из полученных результатов тестирования физической подготовки военнослужащих, очевидно, что показатели контрольной и экспериментальной групп не имеют достоверных различий на начало педагогического эксперимента, что говорит о равном уровне физической подготовленности обеих групп. Следует отметить, что военнослужащие обеих групп не имеют достаточных показателей физической подготовленности для сдачи квалификационных требований.

По окончании учебно-практического модуля, в контрольной и экспериментальной группах были проведены повторные тестирования знаний и показателей физической подготовленности.

Результаты реализации мероприятий (мер) по формированию знаний в области здорового образа жизни и здоровьесбережения представлены в таблице 4.

Таблица 4

Показатели уровней формирования знаний о здоровом образе жизни, индивидуальном здоровье и здоровьесбережении военнослужащих в контрольной и экспериментальных группах на заключительном этапе

Уровни	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Р (цифра)	T 2,011 (знак < >)
Низкий	3	1	2,073	<
Средний	20	16	3,012	<
Высокий	3	7	2,054	<

Низкий уровень сформированности знаний в экспериментальной группе выявлен у одного военнослужащего. В контрольной группе низкий уровень сформированности, по окончании эксперимента, выявлен у трех служащих. Средний уровень, как и до внедрения организационно-педагогических условий ориентирования на здоровый образ жизни и здоровьесбережения военнослужащих Росгвардии, имеют большинство испытуемых: из 50-ти военнослужащих, 20 военнослужащих в контрольной группе и 16 военнослужащих в экспериментальной. Высокий уровень сформированности знаний в контрольной группе остался прежним – трое военнослужащих. В экспериментальной группе, по окончании эксперимента, высокий уровень сформированности знаний выявлен у 7 военнослужащих.

Таблица 5

Показатели физической подготовленности военнослужащих контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента

Наименование упражнения	Квалификационные требования	Контрольная группа	Экспериментальная группа	T 2,011 (знак < >)
подтягивание на перекладине	13	13	16	<

(кол-во раз)				
сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	43	42	45	<
толчок (жим) гири весом 24 кг (кол-во раз)	43	39	43	<

После проведения функционального тренинга на протяжении трех месяцев показатели физической подготовки военнослужащих экспериментальной группы значительно повысились и соответствуют квалификационным требованиям. Испытуемые контрольной группы также повысили показатели физической подготовки по окончании эксперимента, однако их показатели значительно ниже показателей экспериментальной группы, о чем свидетельствуют расчеты статистической достоверности средних показателей обеих групп.

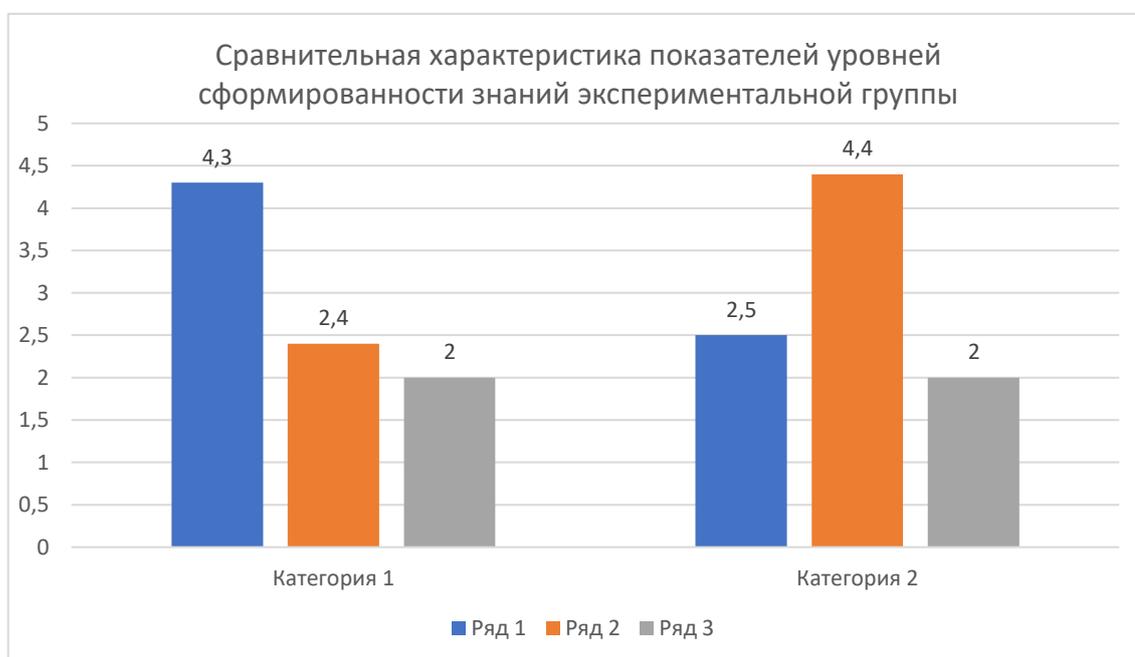


Рис. 1. Характеристика показателей уровней сформированности знаний военнослужащих Росгвардии в области здорового образа жизни и здоровьесбережения в экспериментальной группе на заключительном этапе

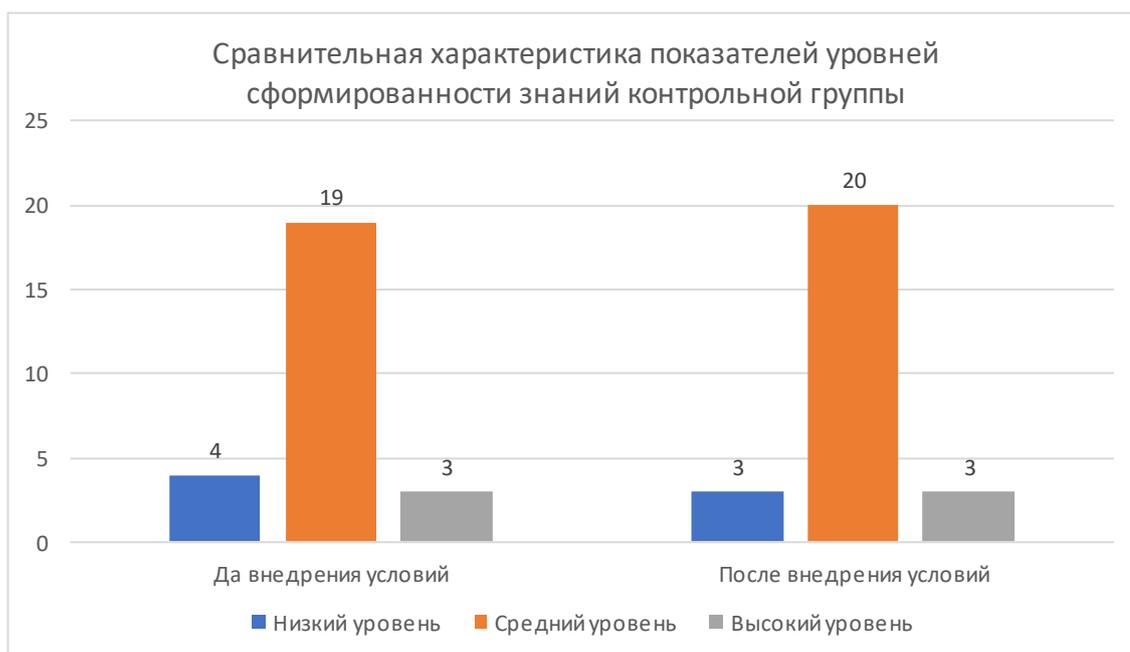


Рис. 2. Характеристика показателей уровней сформированности знаний военнослужащих Росгвардии в области здорового образа жизни и здоровьесбережения в контрольной группе на заключительном этапе

В контрольной группе не произошло существенных изменений по завершению опытно-практической работы. Прирост показателей уровней сформированности знаний военнослужащих Росгвардии в области здорового образа жизни и здоровьесбережения не имеет статистически значимых различий до и после проведения опытно-практической работы.

Снижение показателей низкого и среднего уровней свидетельствуют о результативности комплекса мероприятий (мер), направленных на повышение уровня сформированности знаний военнослужащих Росгвардии в области здорового образа жизни и здоровьесбережения. На начало эксперимента военнослужащих, имеющих низкий уровень - 3, по завершению эксперимента - 1. У двоих военнослужащих уровень сформированности знаний, повысился до среднего. Военнослужащих, имеющих средний уровень в экспериментальной группе - 16, после внедрения комплекса мер. Четверо испытуемых, на начало опытно-

практической работы имеющих средний уровень, повысили готовность до высокого уровня.

Таким образом, прирост показателей военнослужащих экспериментальной группы, имеющих высокий уровень сформированности знаний в области здорового образа жизни и здоровьесбережения, а также повышение их физической подготовленности свидетельствует об эффективности и оптимальности реализации организационно-педагогического условия ориентирования на здоровый образ жизни.

Выводы по главе 2

Нами были определены и внедрены в профессиональную подготовку военнослужащих комплекс следующих мероприятий:

- ознакомительных – блок лекционных и семинарских занятий на темы: «Основы здорового образа жизни и здоровьесбережения», «Функциональное состояние организма» и «Общая и специальная физическая подготовка»;

- рекомендательных – лабораторные занятия, направленные на изучение функционального состояния организма, с целью предупреждения заболеваний и травм;

- поддерживающих – индивидуально разработанные комплексы физических упражнений для поддержания общей и специальной физической подготовленности, профилактика вредных привычек, ежемесячное обследование функционального состояния организма.

По результатам опытно-практической работы прирост показателей военнослужащих экспериментальной группы, имеющих высокий уровень сформированности знаний в области здорового образа жизни и здоровьесбережения, а также повышение их физической подготовленности свидетельствуют об эффективности и оптимальности реализации организационно-педагогического условия ориентирования на здоровый образ жизни.

Заключение

Под здоровым образом жизни следует понимать присущие формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций. Здоровый образ жизни – это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека. Основное в здоровом образе жизни – это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Также в него входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также жизненные цели. Здоровьесбережение – общее понятие образа жизни, содержащее уровень его культуры, благоприятные условия жизнедеятельности человека, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни. Здоровый образ жизни обеспечивает здоровьесбережение, а здоровьесбережение, в свою очередь, обуславливает здоровый образ жизни. Данные понятия неотъемлемы друг от друга и суть их направлена на сохранение и поддержание здоровья в любых условиях, в том числе и в профессиональной деятельности, которая может обладать специфическими характеристиками.

Военнослужащий Росгвардии обладает рядом специфических характеристик. Он наделен исключительными правами, имеет обязанности, соответствующие его социальной роли, определяющей защиту законности, порядка, интересов государства. В этой связи поведение военнослужащего двойственно: с одной стороны необходимо поддерживать порядок в стране, что это достигается путем сложной и непрерывной службы, которая требует больших физических нагрузок, зачастую сопровождающимися нарушенным режимом труда, отдыха, питания, а с другой стороны военнослужащие имеют возможности для соблюдения правил здорового образа жизни, однако, они не

осведомлены о его структуре, факторах, методах. Следовательно, возникает необходимость в разработке организационно-педагогических условий, которые позволят направить образовательный процесс военнослужащих на здоровый образ жизни, который в дальнейшем обеспечит высокую сохранность здоровья.

Нами были определены и внедрены в программу боевой подготовки военнослужащих организационно-педагогическое условие ориентирование на здоровый образ жизни в виде комплекса следующих мероприятий: ознакомительных – блок лекционных и семинарских занятий на темы: «Основы здорового образа жизни и здоровьесбережения», «Функциональное состояние организма» и «Общая и специальная физическая подготовка»; рекомендательных – лабораторные занятия, направленные на изучение функционального состояния организма, с целью предупреждения заболеваний и травм; поддерживающих – индивидуально разработанные комплексы физических упражнений для поддержания общей и специальной физической подготовленности, профилактика вредных привычек, ежемесячное обследование функционального состояния организма.

По результатам опытно-практической работы прирост показателей военнослужащих экспериментальной группы, имеющих высокий уровень сформированности знаний в области здорового образа жизни и здоровьесбережения, а также повышение их физической подготовленности свидетельствуют об эффективности и оптимальности реализации организационно-педагогического условия ориентирования на здоровый образ жизни.

Таким образом, можно сделать вывод, что включение указанных выше разделов в процесс подготовки военнослужащих национальной гвардии Российской Федерации, будет способствовать решению проблемы сбережения здоровья военнослужащих (сотрудников), уменьшению их заболеваемости в процессе служебной деятельности и предотвращению снижения их работоспособности. Тем самым внимание к здоровому образу

жизни, ориентация на здоровьесбережение позволят военнослужащим поддерживать собственную боевую готовность и работоспособность, полноценно выполнять служебно – боевые задачи.

Список использованных источников

1. Адольф В. А., Адольф К. В. Горизонты и границы современного образования //Crede Experto: транспорт, общество, образование, язык. – 2018. – №. 3. – С. 186-196.
2. Адольф В. А., Степанова И. Ю. Поиск педагогического знания в междисциплинарных научных исследованиях //Педагогика. – 2018. – №. 9. – С. 12-18.
3. Адольф В. А., Трояк А. Ю., Чернушевич Е. В. Организационно-педагогические условия формирования практико-ориентированных умений в процессе профессиональной подготовки курсантов вузов МЧС России //Современные проблемы науки и образования. – 2020. – №. 2. – С. 27-27.
4. Айзман Р. И. Методологические принципы и методические подходы к организации мониторинга здоровья обучающихся и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций. – 2019.
5. Андрущенко Н. Ю., Кривко А. И. Здоровье и здоровый образ жизни военнослужащих //Социально-психологические проблемы современного общества и человека: пути решения. – 2020. – С. 47-50.
6. Баландина Т.М. Социальное конструирование профессиональной культуры работников организации / Т.М. Баландина, В.В. Немоляев // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. 2015. № 5(59). С. 197-200.
7. Баландина Т.М., Ерохина Н.А., Черевешник Н.Н. Оценка персонала в условиях перехода организации на инновационный тип развития // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета, 2018, № 5(59), с. 197-201.
8. Баландина Т.М., Немоляев В.В. Социальное конструирование профессиональной культуры работников организации // Вестник

- Саратовского государственного социально-экономического университета, 2015, № 5(59), с. 197-201
9. Безруких М.М. Школа и здоровье / Образование и здоровое развитие учащихся. Материалы Всероссийского Форума с международным участием. Часть 1. М.: Ключ. - С, 2005. - С. 21-30.
 10. Богачев С. А., Медведев И. Н. Формирование элементов профессиональной надежности военнослужащих в учебно-тренировочном центре ВУНЦ «Общевойсковая академия вооруженных сил РФ «боевая армейская система (БАРС)». – 2022.
 11. Большунова Н.Я., Алещенко М.В. Дисциплинированность, ее структура и типология у военнослужащих (курсантов) войск национальной гвардии российской федерации// Сибирский педагогический журнал. 2018. № 5. С. 69-81.
 12. Быченко Ю.Г. Проектное развитие культурного человеческого капитала военнослужащих-контрактников / Ю.Г. Быченко, В.В. Ершов // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Социология. Политология. 2017. Т. 17. № 3. С. 247-253.
 13. Вестник Поволжского института управления. 2017. № 3(17). С. 95-101.
 14. Володин А.А., Бондаренко Н.Г. Анализ содержания понятия «организационно-педагогические условия»//Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. 2014. С. 143-152.
 15. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) (who.int) [Электронный ресурс] (дата обращения: 02.12.2021)
 16. Галеев И.Ш. Физическая культура студентов как здоровьесберегающая технология социокультурной деятельности в ВУЗе//Проблемы современного педагогического образования. 2018. С. 212-215.
 17. Горбунова М.Ю. Социокультурная мотивация в структуре социальной работы. Саратов: Сарат. гос. техн. ун-т, 2004. 99 с.

18. Горшкова-Лоскутова И. Н., Свечникова Г. И., Метальникова О. К. Формирование здорового образа жизни военнослужащих // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения. – 2018. – С. 32-34.
19. Гуца, Р.А., Иванов, И.В., Фадеев, О.В. Физическое воспитание в системе профессионального военного образования. - Новосибирск: НВИ ВВ имени генерала армии И.К. Яковлева МВД России, 2013. - 78 с.
20. Жужгов А.И. Индивидуализация образовательного процесса на основе мониторинга уровня здоровья как основа военно-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов// Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. № 3. С. 53-60.
21. Зверева М.В. О понятии «дидактические условия» // Новые исследования в педагогических науках. – М.: Педагогика. – 1987. – № 1. – С. 29–32
22. [Ипполитова Н.В. Анализ понятия «педагогические условия»: сущность, классификация // General and Professional Education. – 2012. – № 1. – С 8–14
23. Ильина Н. Ф., Адольф В. А. Инновационная деятельность в образовании: вопросы теории и практики. – 2019.
24. Ипполитова Н.В. Анализ понятия «педагогические условия»: сущность, классификация // General and Professional Education. – 2012. – № 1. – С 8–14
25. Использование здоровьесберегающих и здоровьеразвивающих технологий в учебно-воспитательном процессе вуза / Коллективная монография И.Г. Алмазова, В.Ю. Бабайцева, В.В. Горбенко, В.Ф. Горбенко, И.В. Кондакова. Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2007. - 91 с.
26. Карасёва Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа. 2005. - № 11. -

- С. 75-78.
27. Карпенко Д. А. Ориентирование на здоровый образ жизни как организационно-педагогическое условие здоровьесбережения военнослужащих Orientation to a healthy lifestyle as an organizational and pedagogical condition // Редакционная коллегия. – 2021.
28. Кастельс М. Становление общества сетевых структур / М. Кастельс; Под ред. В.Л. Иноземцева // Новая постиндустриальная волна на Западе. Антология. М. : Academia, 1999. С. 494-505.
29. Киселев Н. Н., Киселева В. П. Актуальные проблемы здорового образа жизни в профессиональной деятельности военнослужащих // Известия Российской Военно-медицинской академии. – 2019. – Т. 38. – №. 3. – С. 66-68.
30. Козырев Д.В., Масликов В.А. Направления совершенствования деятельности по пропаганде здорового образа жизни среди личного состава Федеральной службы войск национальной гвардии России и членов их семей // Материалы Афанасьевских чтений. 2019. № 5. С. 5-15.
31. Кондрат Е. Н. Комментарий к Федеральному закону от 03.07.2016 № 226-ФЗ «О войсках национальной гвардии Российской Федерации» / Е.Н. Кондрат. - М.: Юстицинформ, 2019.
32. Кондрат Елена Николаевна Комментарий к Федеральному закону от 03.07.2016 № 226-ФЗ «О войсках национальной гвардии Российской Федерации». Постатейный / Кондрат Елена Николаевна. - М.: Юстицинформ, 2019.
33. Кузнецов Н.И. Военный институт как самообучающаяся социальная организация // Вестник Поволжского института управления. 2018. Т. 18. № 6. С. 107-114.
34. Курдюков Д. Н. Формирование здорового образа жизни военнослужащих войск национальной гвардии РФ // современные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и

- инновации. – 2018. – С. 185-188.
35. Магомедов М.К. О совершенствовании культуры межнационального общения военнослужащих // Социально-гуманитарные знания, 2020, № 2, с. 361-370.
36. Марищук, В.Л., Романенко, Н.В. Вопросы разностороннего воспитания курсантов высшего военного учебного заведения (на примере военно-физкультурного вуза): учебное пособие / В.Л. Марищук, Н.В. Романенко. - СПб.: ВИФК, - 2016. - 299 с.
37. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.
38. Мосс М. Общества. Обмен. Личность. Труды по социальной антропологии. М. : КДУ, 2011. 416 с.
39. Немоляев В.В. Многофакторная социологическая оценка профессиональной культуры // Вестник Поволжского института управления, 2016, № 1(52), с. 86-93.
40. Новолодская Е.Г. Уроки здоровья // Начальная школа. - 2001. - № 5. - С. 22-29.
41. Петровский Б.В. Большая медицинская энциклопедия. Изд. 3-е. [В 30-ти т.] - М.: Сов. энциклопедия, 1980. - Т. 14 - 496 с.
42. Профессионально-культурное становление студента в образовательном процессе: Монография / Отв. ред. В. В. Игнатова, О.А. Шушерина. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2005. – 264 с., с. 229-230.
43. Рассел Джесси Здоровый образ жизни / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2015. - 732 с.
44. Рязанов Г.В. Здоровьесбережение в военном институте войск национальной гвардии// Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 1. С. 197-199.
45. Садиев Н.Н. Кузнецова З.М. Физиологические основы формирования военно-прикладной физической готовности курсантов как основа

- охраны и укрепления здоровья// Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. № 1. С. 111-116.
- 46.Сазанова М. Л. Формирование здоровьесберегающей компетенции студентов факультета физической культуры и спорта при изучении анатомии //Здоровый образ жизни и охрана здоровья. – 2020. – С. 82-82.
- 47.Самонин Ф.О. Общая характеристика содержательных компонентов процесса реализации педагогического потенциала военного оркестра в воспитании военнослужащих воинской части//Поволжский педагогический вестник. 2017. № 1 (14). С. 9-13.
- 48.Сенникова И.А. Здоровьесбережение - магистральный путь модернизации школы / Образование и здоровое развитие учащихся. Материалы Всероссийского Форума с международным участием. Часть 2. - М.: Ключ - С, 2005. - С. 78-81.
- 49.Степанова И. Ю., Богомаз И. В. Межпредметное содержание подготовки будущего учителя в эпоху цифровой революции //Человеческий капитал. – 2020. – №. 2. – С. 67-75.
- 50.Степанова И.Ю., Ильина Н.Ф. Вовлечение учителей-практиков в подготовку обучающихся педагогических университетов: монография. – Красноярск, 2021. – 228 с., с. 53
- 51.Степанова И.Ю., Ильина Н.Ф. Вовлечение учителей-практиков в подготовку обучающихся педагогических университетов: монография. – Красноярск, 2021. – 228 с., с. 53
- 52.Текучева Л. Здоровый образ жизни. Правильное питание / Лариса Текучева. - М.: Drugoe Reshenie, 2015. - 449 с.
- 53.Третьякова Н. В., Федоров В. А. Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: понятийный аспект//Образование и наука. 2013. № 4. С. 112-132.
- 54.Трча Станислав. Искусство вести здоровый образ жизни / Станислав

- Трча. - М.: Медицина, 2016. - 232 с.
- 55.Тумей Ч.В. Все о национальной гвардии. Сборник нормативных правовых актов / Ч.В. Тумей. - М.: Проспект, 2017.
- 56.Федеральный закон от 2 июля 2013 г. N 185-ФЗ.
- 57.Шабунова А.А. Особенности репродуктивного поведения населения / А.А. Шабунова, О.Н. Калачикова // Социологические исследования. 2012. № 8. С. 78-84.
- 58.Шитик, В.Ф., Гуца, Р.А. Физическая подготовка - важный фактор поддержания боевого потенциала внутренних войск // Направления и перспективы развития образования в военных институтах внутренних войск МВД России: в 2-х ч. / Под общ. ред. С.А. Куценко: сб. науч. ст. международ. науч.-практич. конф. -Новосибирск: НВИ ВВ имени генерала армии И.К. Яковлева МВД России, 2016. - С. 441-446.
- 59.Эй Джей Джейкобс. До смерти здоров. Результат исследования основных идей о здоровом образе жизни / Эй Джей Джейкобс. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. - 826 с.
- 60.Яковлев А. Г., Чебыкина А. В., Ерофеев В. Г. О совершенствовании работы врачей-гигиенистов войскового звена в деле сохранения и укрепления здоровья военнослужащих //Известия Российской Военно-медицинской академии. – 2020. – Т. 39. – №. S3-3. – С. 259-262.
- 61.Янова М. Г. Стратегические подходы к формированию организационно-педагогической культуры будущего учителя // Magister Dixit – научно-педагогический журнал Восточной Сибири. – 2011. – № 3. – С. 181–190.
- 62.Balandina T.M. Social design of professional culture of employees of the organization / T.M. Balandina, V.V. Nemolyaev // Bulletin of the Saratov State Socio-Economic University. 2015. № 5(59). P. 197— 200.
- 63.Bychenko Yu.G. Project development of cultural human capital of contract servicemen / Yu.G. Bychenko, V.V. Ershov // Izvestia, Saratov University. New series. Series: Sociology. Political science. 2017. Vol. 17. № 3. P.

- 247-253.
- 64.Castels M. The formation of a society of network structures / M. Castels; Ed. V.L. Inozemtseva // A new post-industrial wave in the West. Anthology. M. : Academia, 1999. P. 494-505.
- 65.Cramm H. et al. The mental health of military-connected children: a scoping review //Journal of child and family studies. – 2019. – T. 28. – №. 7. – C. 1725-1735.
- 66.Gorbunova M.Yu. Sociocultural motivation in the structure of social work. Saratov: Saratov. State Technician. un-t, 2004. 99 p.
- 67.KuznetsovN.I. Military Institute as a self-learning social organization // Bulletin of the Volga Institute of Management. 2018. Vol. 18. № 6. P. 107-114.
- 68.Moss M. Society. Exchange. Personality. Works on social anthropology. M. : KDU, 2011. 416 p.
- 69.Pikhtelev A.M. Designing the socio-professional development of officers of the National Guard of Russia / A.M. Pikhtelev, V.V. Nemolyaev // Bulletin of the
- 70.Pikhtelev A.M. Military-type organization as an object of sociological research // Bulletin of the Saratov State Law Academy. 2018. № 2(121). P. 70-77.
- 71.Rostami H. et al. Metabolic syndrome prevalence among armed forces personnel (military personnel and police officers): a systematic review and meta-analysis //Military medicine. – 2019. – T. 184. – №. 9-10. – C. e417-e425.
- 72.Russian Army: Social Problems and Solutions/Ministry of Defense of the Russian Federation URL: http://ens.mil.ru/science/sociological_center/army_in_numbers/more.htm?id=11481135@cmsArticle (date of application 01.12.2020).
- 73.Shabunova A.A. Features of reproductive behavior of the population / A.A. Shabunova, O.N. Kala-chikova // Sociological studies. 2012. № 8. P. 78-

84.

74. Volga Institute of Management. 2017. № 3(17). P. 95-101.

Приложение 1

Примерные тестовые задания по теме: «Здоровый образ жизни»

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Здоровый образ жизни- это:

- а) отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание;
- +б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
- в) регулярная диета и занятия спортом;
- г) регулярное прохождения медицинского обследования.

2. Режим жизнедеятельности человека-это:

- +а) установленный режим питания, труда и отдыха;
- б) отход ко сну и подъем в одно и тоже время каждый день;
- в) система поведения человека на работе и в быту;
- г) регулярное занятие спортом.

3. Что такое режим дня? Укажите верный вариант ответа:

- а) установленное время для обеда в школьной столовой;
- +б) определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха;
- в) отход ко сну в 21:00;
- г) чередование занятий спортом и отдыха.

4. Гиподинамия — это:

- а) двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем;
- б) чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека;
- +в) ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни;
- г) двигательная активность, приносящая тяжелый вред здоровью человека.

5. Что такое двигательная активность? Укажите верный вариант ответа:

- а) активность, направленная на достижение высоких результатов в профессиональном спорте;
- б) прописанные в учебной программе нормативы по физ. культуре;
- в) чередование занятий спортом и отдыха;
- +г) любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие и укрепить здоровье.

6. Назовите основные двигательные качества:

- +а) гибкость, выносливость, силовые и скоростные качества;
- б) умение играть в спортивные командные игры;
- в) способность пробежать дистанцию в 100 метров за 10 секунд;
- г) оценка «отлично» по всем нормативом физической культуры.

7. Что такое закаливание? Укажите верный вариант ответа:

- а) использование ежедневного циркулярного душа;
- +б) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм;
- в) ежегодное купание в ледяной реке, с целью выработать иммунитет к холоду;
- г) попеременное посещение жаркой бани и обливание ледяной водой.

8. Укажите все верные варианты ответа. Регулярное закаливание обеспечивает:

- +а) укрепление силы воли;
- +б) активную физиологическую деятельность и долгую жизнь;
- +в) замедление процесса старения;
- г) авторитет.

9. Причинами переутомления являются:

- а) продолжительный сон и отдых;
- +б) неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка;
- в) отказ от завтрака в течение недели;
- г) отсутствие прогулок долгое время.

10. Укажите ВСЕ наиболее губительные для здоровья вредные привычки:

- а) привычка ложиться глубокой ночью и спать до полудня;
- +б) курение;
- +в) алкоголизм;
- +г) наркомания.

11. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает:

- +а) радиоактивные вещества табака;
- б) цианистый водород табака;
- в) эфирный масла табака;
- г) никотин.

12. Кого называют пассивным курильщиком? Укажите верный вариант ответа:

- а) бросивший курить;
- +б) находящийся в одном помещении с курильщиком;
- в) выкуривший 1 сигарету в день;

-г) выкуривший сигарету 2 дня назад.

13. Алкоголь разлагается в:

+а) печени;

-б) мозге;

-в) крови;

-г) кишечнике.

14. Укажите ВСЕ верные варианты ответа. Признаками алкогольного отравления являются:

+а) головокружение, тошнота и рвота;

+б) уменьшение сердечных сокращений;

-в) расслабленное состояние и здоровый глубокий сон;

+г) возбужденное или депрессивное состояние.

Приложение 2

Примерные тестовые задания по теме: «Здоровьесбережение»

1. Аюрведа это древнейшая наука о
 - 1) здоровье и долголетию;
 - + 2) изучении окружающей среды;
 - 3) принципах лечения заболеваний;
 - 4) факторах риска здоровью.
2. В профилактике и формировании здорового образа жизни участвуют
 - 1) органы внутренних дел;
 - 2) органы местного самоуправления;
 - + 3) судебные органы;
 - 4) хозяйственный магазин.
3. Год организации в России Центров здоровья
 - 1) 2002;
 - 2) 2004;
 - +3) 2009;
 - 4) 2010;
 - 5) 2016.
5. Группа пациентов в школе здоровья должна состоять из
 - 1) 15 человек;
 - 2) 25 человек;
 - 3) 30 человек;
 - 4) 5 человек;
 - +5) 9 человек.
6. Доля влияния здорового образа жизни на здоровье населения
 - 1) 39%;
 - 2) 44%;
 - +3) 50-60%;
 - 4) 61-75%;
 - 5) 71%.
7. Доля влияния наследственных факторов на здоровье населения
 - 1) 10%;
 - 2) 15-20%;

- + 3) 25%;
- 4) 30-35%;
- 5) 40%.

8. Доля влияния окружающей среды на здоровье населения

- 1) 10%;
- 2) 15-20%;+
- 3) 25-29%;
- 4) 30%;
- 5) 40%.

9. Доля влияния системы здравоохранения на здоровье населения

- 1) 10%;+
- 2) 15%;
- 3) 20%;
- 4) 25-30%;
- 5) 40%.

10. Здоровьесберегающие мероприятия

- 1) медицинская деятельность; +
- 2) самолечение;
- 3) спорт;
- 4) стресс;
- 5) суточная работа.

11. Здоровьесберегающие мероприятия

- 1) активный отдых;+
- 2) игра на компьютере;
- 3) курение;
- 4) употребление алкоголя;
- 5) управление автомобилем.

12. Здоровьесберегающий принцип Аюрведы

- 1) быть настойчивым в достижении цели;+
- 2) голодать раз в неделю;
- 3) не навреди;
- 4) полноценно питаться.

13. Критическими в течение жизни человека является возраст

- 1) 10-13 лет;

2) 27-29 лет;+

3) 42-45 лет;

4) 51-53 года;

5) 8-10 лет.

14. Медицинские организации, реализующие здоровьесберегающие мероприятия

1) кабинет МРТ;

2) клиническая лаборатория;

3) приёмное отделение;

4) стационарное специализированное отделение.+

15. Медицинские организации, реализующие здоровьесберегающие мероприятия

1) бюро медико-социальной экспертизы;

2) организационно-методический отдел;

3) патологоанатомическое отделение;

4) поликлиника.+

16. Медицинские организации, реализующие здоровьесберегающие мероприятия

1) гистологическая лаборатория;

2) палата интенсивной терапии;

3) реанимационное отделение;

4) центр здоровья.+

17. Медицинские организации, реализующие здоровьесберегающие мероприятия

1) вестибюль;

2) помещение для санитарной обработки больных;

3) регистратура; 4

) санаторий.+

18. Медицинские организации, реализующие здоровьесберегающие мероприятия

1) диспансер;+

2) радиологическое отделение;

3) рентгенологический отдел;

4) хозяйственный отдел.

19. Оптимальное время для ежедневного обеда

1) с 12.00 до 13.00 часов;+

2) с 14.00 до 15.00 часов;

3) с 15.30 до 16.30 часов;

4) с 16.00 до 17.00 часов;

5) с 18.00 до 19.00 часов.

20. Оптимальное время для ежедневного сна

1) с 00.00 до 10.00 часов;

2) с 02.00 до 11.00 часов;

3) с 20.00 до 08.00 часов;

4) с 22.00 до 05.00 часов;+

5) с 24.00 до 08.00 часов.

21. Оптимальные условия для жизни человека является проживание

1) в неполной семье;

2) в полной семье;+

3) в семье без детей;

4) одному.

22. Основной приоритет государственной политики РФ

1) развитие внешнеполитических отношений;

2) снижение смертности;

3) увеличение рождаемости;

4) увеличение средней продолжительности жизни населения;

5) формирование здорового образа жизни.+