

Якунин Николай Иванович, преподаватель

*Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны
Министерства обороны Российской Федерации, Ярославль, Россия*

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У КУРСАНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: В статье рассматриваются факторы, которые формируют здоровый образ жизни курсантов. Современный образ жизни с вредными привычками, гиподинамией, стрессами и непропорциональной нагрузкой, требует самого пристального и ответственного внимания за своим здоровьем. Особое внимание, уделяется формированию здорового образа жизни у курсантов военных учебных заведений. Основной упор в этом стезе делается на физическую культуру и спорт. Будущие защитники отечества должны иметь здоровое тело, сильный дух и отличные физические показатели.

Ключевые слова: курсанты, здоровый образ жизни, личность, вредные привычки, нагрузки.

Annotation: The article considers the factors that shape the healthy lifestyle of cadets. Modern lifestyle with harmful habits, hypodynamics, stresses and disproportionate load, requires the closest and most responsible attention for their health. Special attention is paid to the formation of a healthy lifestyle among cadets of military educational institutions. The focus of this group is on physical culture and sport. Future defenders of the fatherland should have a healthy body, a strong spirit and excellent physical indicators.

Keywords: Cadets, healthy lifestyle, personality, bad habits, loads.

Соблюдение основ здорового образа жизни это первоочередная обязанность каждого. Человек должен полагаться на себя сам, так как никакие врачи не смогут сделать это лучше, наоборот врач лечит последствия уже серьезных упущений в образе жизни человека.

Ни для кого не секрет, что большинство людей привыкло вспоминать о каких то правилах, врачах и профилактиках, когда в 20-30 лет, имеет организм глубоко престарелого человека. Нередки истории, когда пожилые люди имеют, гораздо более крепкое здоровье, так как ответственнее следят за своим состоянием и регулярно посещают врачей.

В авторитетных источниках сказано: «Здоровье – это первая и самая важная потребность человека, которая определяет его способность к труду и обеспечивает гармоническое развитие личности» [4].

Физическая культура является одним из фундаментальных факторов здорового образа жизни, поэтому одной из первостепенных задача, в военных учебных заведениях, является формирование здорового образа жизни курсантов. Статистика шокирует неутешительными данными. По результатам ежегодных медицинских осмотров, в период с 2014 по 2018 год в учебных заведениях, в среднем, 70 % учащихся имеют хронические заболевания такие как: сколиоз, плоскостопие, различные заболевания органов зрения, нервно - психические расстройства [1]. Конечно, среди всего перечня абсолютными лидерами являются: сколиоз и нервно – психические расстройства. Курсанты эмоционально не готовы к такой резкой смене образа и ритма жизни!

Среди причин, вызывающих ухудшение здоровья курсантов, как самые значимые, выделяют: умственные нагрузки, снижение двигательной активности; распространенность среди молодежи курения, как непосредственного, так и пассивного, употребления алкогольных напитков и наркотиков [8; 12]. Проводя большую часть времени в закрытом пространстве и строгом регламентировании действий, отдых и досуг курсанты, в большей степени, связывают с посещением кафе, баров и других увеселительных заведений. Нельзя винить их в безответственном отношении к своему

здоровью. Таким образом, курсанты в кратчайшие, сжатые сроки пытаются восполнить нехватку гормона радости – эндорфина. Именно поэтому физическая культура должна рассматриваться как важное средство в процессе физического воспитания курсантов, в формировании у них здорового образа жизни, так как именно физическая культура является одним из самых богатых и легко «добываемых» источников такого гормона. Элементарная причинно – следственная связь состоит в следующем: Не будет недостатка гормона радости, исчезнет необходимость получать его сомнительными способами, и, как следствие, произойдет значительное снижение процента курящих, злоупотребляющих спиртными напитками и т.п.

Физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры человека. В физической культуре человек осваивает не только свое природное существо, он познает свой внутренний мир и человеческую культуру, стремясь к гармонизации с самим собой, окружающим миром, природой и всем социумом [2].

Таким образом формирование здорового образа жизни у курсантов военных учебных заведений, необходимо начинать с просветительского аспекта. Данный вид деятельности поможет не просто сформировать мнение о том, что здоровый образ жизни не просто полезная привычка, а необходимый стиль поведения, но и повысит мотивацию у курсантов. Так, главное задача не заставить обучающегося соблюдать здоровый образ жизни, а сделать так, чтобы он сам поверил в действительность положительных изменений от нового образа жизни.

После работы в русле просвещения курсантов, требуется внести изменения и дополнения в работу направлений физического труда и спорта. Стоит ввести дополнительные программы в учебных заведениях, направленных не на проведение локальных, одноразовых мероприятий, а на целый комплекс видов деятельности, направленной, как на физическое развитие курсантов, так и на разработку навыков правильного питания и спортивного режима. Необходимо расширить поощрительную базу за спортивные достижения.

В материально-технической сфере нужно дополнительное финансирование для обеспечения новых образовательных программ, приобретению дополнительного спортивного инвентаря и строительства необходимых элементов военно-спортивной инфраструктуры [5; 11]. Для долговременного проекта данные средства представляются совершенно посильными для государственного военного бюджета.

Достижение целей по формированию здорового образа жизни у курсантов военных учебных заведений, возможно при условии, что соблюдаются следующие аспекты:

- 1) Поддерживается постоянное предъявление образца здорового образа жизни для индивидуальной ориентировки личности;
- 2) Организуется погружение индивида в коллективную жизнедеятельность;
- 3) Поощряется и стимулируется индивидуальный рост физических возможностей личности;
- 4) Поддерживается внешняя демонстрация признаков здорового образа жизни в социальном окружении;

Итак, формирование здорового образа жизни и физической культуры личности на современном этапе развития общества – это целенаправленный, многогранный процесс перехода от физической подготовки к эмоционально – нравственному совершенствованию личности.

Формирование мотивационного отношения к занятиям физической культурой должно быть направлено на приобретение курсантами здоровья, как ценностной ориентации [6].

Данные практики свидетельствуют о том, что спортивно – физкультурная деятельность до сих пор не стала для курсантов необходимой, неотъемлемой потребностью, не преобразовалась в интерес личности. Реальное участие курсантов в этой деятельности не достаточное, и чаще носит формальный характер, несмотря на то, что именно спортивно – физкультурная деятельность предполагает формирование таких качеств и свойств личности как социальная

и гражданская активность, ориентация на здоровый образ жизни, нравственные идеалы и этические нормы жизни.

Слово «здоровье» одно из самых употребляемых в повседневной жизни. Если человек здоров полностью, то ему хочется покорять новые вершины, работать и учиться. Здоровье – это первая и самая значимая потребность человека [7; 10]. Но важно указать то, что это не только хорошее физическое состояние, но и духовное состояние. Психо-эмоциональный фон тоже очень важен для внутреннего состояния. Многие врачи утверждают, что именно из-за нервов люди наживают себе много болезней.

Образ жизни – это активная деятельность людей. В образ жизни входят такие компоненты, как питание, сон, физическая активность, закаливание и другие. На образ жизни влияет не только личное желание, но и уровень жизни, уклад жизни. Уровень жизни влияет полностью в материальном плане, если человек имеет хороший доход, то сможет обеспечить себя хорошими и полезными продуктами питания, походами в тренажерный или спортивный зал, занятиями активным отдыхом. А уклад жизни формирует жизненную позицию, если человек с первых лет своей жизни видит пример в лице своих родителей, то возникает большая вероятность того, что он тоже будет придерживаться и вести здоровый образ жизни.

Роль питания в ведении здорового образа жизни высока. Конечно, не нужно совсем на этом заикливаться, но придерживаться правильного питания необходимо [14]. Желательно всегда готовить свежую пищу из качественных продуктов, употреблять множество злаковых культур, фруктов и овощей, особенно в сезон их роста, запастись витаминами на холодное время года. Также не стоит забывать о нормальном количестве употребления воды, это стоит для того, чтобы в организме всегда было достаточное количество воды, чтобы не наступило обезвоживание. Питание должно быть дробным, стоит употреблять пищу маленькими порциями 5-6 раз в день.

Также вести здоровый образ жизни помогает труд. Необходимо не лениться и постоянно заниматься полезной работой, но также важно, чтобы эта

работа была любимой и интересной для Вас, чтобы с удовольствием выполнять свои профессиональные обязанности.

Стоит отказаться от вредных привычек:

- Курение;
- Чрезмерное употребление алкоголя;
- Употребление фастфуда;
- Бессоница;
- Стрессы и другие.

О стрессах можно поговорить отдельно, стоит уберечь себя от психо – эмоциональных перегрузок, ко всем вещам нужно относиться как можно проще. Стресс и депрессия очень пагубно влияют на здоровье, из-за этого возникают хронические болезни, такие как гастрит, сердечно – сосудистые заболевания, ухудшение зрения и т.д.

Как алкоголизм влияет на здоровье? Конечно, наверное, каждый хотя бы раз в жизни попробует алкоголь и в принципе в маленьких количествах несколько раз в год сильного вреда организма не принесут, но здесь речь идет именно об алкоголизме и его влиянии на организм [9]. Алкоголизм – это хроническая болезнь, избавиться от которой очень сложно. Сейчас уровень и количество алкоголизма заметно снизилось, но тем не менее Россия занимает одно из первых мест в мире по употреблению алкоголя, алкоголизмом страдают люди чаще менее обеспеченные, страдающие душевными заболеваниями и также люди, которые вырастают в неблагополучных семьях. Алкоголь пагубно влияет на печень, почки, мозг, поджелудочную железу и желудок. По – этому родители с детства должны рассказывать своему ребенку о вреде алкоголя и о последствиях его частого применения.

Курение тоже самым пагубным образом сказывается на здоровье человека, некоторые ученые приходят к выводу, что курение намного вреднее алкоголя. Оно очень плохо влияет на легкие, горло и зубы. Оно отравляет все органы своим никотином. И если алкоголь мы можем выпить несколько раз в год и это не вызовет у нас зависимости, то всего лишь одна сигарета способна

втянуть Вас в это на всю оставшуюся жизнь. Долгое курение может привести к таким заболеваниям, как – рак легких, рак горла, пневмония. Никотин, который содержится в сигаретах, вызывает сильнейшую зависимость и тягу к курению. Опрос подтвердил, что поначалу сигареты действительно снимают стресс и напряжение, но потом люди замечают, что сигареты не приносят никакой расслабленности, а человек начинает курить одну сигарету за одной и через какое – то время начинает ощущать ухудшение здоровья. При плохом самочувствии человек задумывается о бросании курения, но еще через какое-то время понимает, что зависимость взяла верх. По – этому, если вы чувствуете, что вредная привычка начинает приносить вред и вы осознаете то, что хотите бросить курить, Вам необходимо обратиться к грамотному специалисту, который поможет Вам побороть свою зависимость.

Также в данном разделе стоит сказать о наркомании. Наркомания и здоровый образ жизни несовместимые понятия. По данным Минздрава в России все больше начинают страдать наркоманией подростки, именно в этом возрасте хочется все попробовать и познать [15].

Корыстные люди извлекают из этого прибыль, подростки начинают тратить деньги на наркотики, но как известно наркотическая зависимость, самая сильная и избавиться от нее самостоятельно невозможно. Поэтому родители должны объяснить в свою очередь, что такое наркотики и как они могут испортить жизнь ребенка. Нужно тщательно изучить весь круг общения ребенка, внимательно следить за его поведением и состоянием, выслушивать просьбы и уделять ему должное внимание.

Должное влияние на здоровье оказывает такой фактор, как распорядок дня. В нем должны иметь свое место и труд, и отдых, и время для спорта. Правильно скорректированный план труда и отдыха поможет человеку не переутомляться и выполнять все задания и работу вовремя.

Также на образ жизни влияет состояние природы, которая Вас окружает. Роль окружающей среды очень важна, так как полностью или частично влияет на профилактику и предупреждение болезней [3; 13]. Конечно, самый чистый

воздух в лесу, но вряд ли кто-то бросит работу и уедет жить в безлюдное место. Многие поглощают воздух, в котором содержатся выхлопные газы, выбросы с заводов и много других вредных веществ, от этого никому не уберечься.

Но можно минимизировать вредность, например домой идти не вдоль проспектов, а по парку, на выходных выбрать не торговый центр, а поездку на природу, за грибами, на речку и заняться активными видами отдыха. Но экологическая ситуация в нашей стране по - прежнему остается плачевной, и в первую очередь нужно начать с себя. Человек должен включить в свой образ жизни:

- Соблюдение чистоты в общественных местах;
- Не вредить лесам, полям и рекам;
- Весь мусор выбрасывать в специальные контейнеры;
- Опасные отходы сдавать в пункты приема;
- Пропагандировать поддержку экологии.

Таким образом, мы видим, что очень многие факторы входят в образ жизни. Плохие факторы пагубно влияют на здоровье, а вот если вести именно здоровый образ жизни тогда можно говорить о том, что человек заботится о своем здоровье, здоровье своих детей, окружающих, пропагандирует здоровый образ жизни, оказывает влияние на идеологию здорового образа жизни.

Каждый выбирает сам какой образ жизни ему вести, но прежде чем включить в свой образ жизни вредные привычки, нужно сесть и проанализировать к чему Вас это может привести. Это приводит к:

- Снижению уровня жизни;
- Потере друзей и родственников;
- Рождению больных детей и другое.

Образ жизни самым непрерывным образом влияет на здоровье человека, и если вы действительно хотите чувствовать себя здоровым, родить здоровое поколение, тогда вы выберете здоровый образ жизни!

Поэтому формирование здорового образа жизни курсантов должно является основной целью физического воспитания и профессионального обучения во всех военных учебных заведениях, задачами которого являются повышение функциональных и адаптивных возможностей организма, воспитание, становление и развитие личности, как в физическом так и культурном плане.

Библиографический список:

1. Болотин А.Э., Борисов А.В., Скрипачев С.А. Психолого-педагогические условия, необходимые для эффективного нормирования тренировочной нагрузки в процессе физической подготовки курсантов ВУЗов ПВО // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2014. - № 8 (114). - С. 39-42.
2. Буриков А.В. Влияние физкультурно-спортивных мероприятий на формирования здорового образа жизни // Colloquium-journal. - 2018. - № 10-8 (21). - С. 52-53.
3. Буриков А.В. Физическая культура как основа формирования здоровье сберегающего поведения курсантов военного вуза // В сборнике: Актуальные проблемы совершенствования высшего образования Материалы XIII научно-методической конференции с международным участием. Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова. 2018. С. 266-268.
4. Воронов Н.А. Развитие спортивной психологии: психологические методы подготовки спортсменов // Развитие образования. - 2018. - № 1 (1). - С. 26-28.
5. Воронов Н.А. Спорт как основа здорового образа жизни // В сборнике: Проблемы теории и практики современной науки. Сборник научных статей. Научный редактор Т.А. Колесникова. Москва. - 2018. - С. 17-20.
6. Воронов Н.А. Формирование стиля здорового образа жизни у курсантов военных училищ // Вопросы педагогики. - 2019. - № 7-1. - С. 18-21.

7. Все о здоровом образе жизни. – М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест. 2015. – 404 с.
8. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. – М.: Academia. 2015. – 144 с.
9. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Академия. 2008. – 256 с.
10. Здоровый образ жизни. Правильное питание / Лариса Текучева. – Москва: Мир. 2014. - 142 с.
11. Основы валеологии / В.П. Петленко. Книга третья. 1999. – 433 с.
12. Отношение к здоровью индивида и общества: учебное пособие / И.В. Журавлева. - М.: Наука. 2006. - 238 с.
13. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов / В.А. Кашуба // Физическое воспитание студентов. 2012. № 2. С. 34 – 37.
14. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ. 2016. – 431 с.
15. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. – М.: КноРус. 2012. – 184 с.