

**П. Н. Приходько**

### **Личностные детерминанты формирования здорового образа жизни курсанта военного вуза**

В статье поднимается актуальная проблема комплектования Вооруженных Сил Российской Федерации. Раскрываются теоретические аспекты здорового образа жизни. Формирование здорового образа жизни у курсантов военного вуза рассматривается, как значимый фактор военно-профессионального становления будущего офицера.

**Ключевые слова:** здоровье, физическая подготовка, воспитание, культура, образ жизни, гармония, вуз, организация.

**P. N. Prikhodko**

### **Personal Determinants of Formation of a Healthy Lifestyle of a Military Higher Education Institution Cadet**

In the article an urgent problem of acquisition of the Armed Forces of the Russian Federation is raised. A theoretical aspect of a healthy lifestyle is revealed. Healthy lifestyle formation of military higher education institution cadets is considered as a significant factor of military and professional formation of the future officer.

**Key words:** health, physical training, education, culture, a way of life, harmony, a higher education institution, organization.

Высокие темпы развития современной цивилизации привели к существенным изменениям социальных, технологических, экологических процессов, требующих от человека быстрой адаптации к постоянно меняющимся условиям окружающей среды. Одним из основных факторов жизнедеятельности общества является здоровье. Состояние здоровья и отражается на численности населения страны. За последние 12 лет численность уменьшилась на 5,2 млн. человек. Для сравнения за период Великой Отечественной войны страна потеряла 5,5 млн. человек. В целом тенденции снижения численности населения позволяют прогнозировать надвигающуюся демографическую катастрофу. Подобное положение дел негативно сказывается на качественных и количественных показателях призывного ресурса Вооруженных Сил РФ есть следствие недостатков в области сохранения и укрепления здоровья. Об этом свидетельствуют проведенные нами исследования в военных комиссариатах города Воронежа и Воронежской области в 2006–2009 гг.

В ходе исследования нами был проведен анализ обобщенных данных призывников за 2006–2009 г. Результаты выявили тенденцию к снижению показателя годности среди призывников, которые составили на 2006 г. 0,7 %, на 2007 г. 0,93 %, на 2008 г. 1,25 %, на 2009 год 1,58 %. Если приведенные данные перевести в количест-

во, то потери личного состава, на 2006 г. составили 896 человек, на 2007 г. 1190 человек, на 2008 г. 1600 человек, 2009 г. 2022 человек. Причинами невысокого показателя годности граждан к военной службе в области является совокупность негативно влияющих факторов, которые целесообразно разделить на три причинно-следственные группы:

**1-ая группа** причин медицинского характера, которая включает: заболевания ОДА (опорно-двигательного аппарата), психиатрические патологии, черепно-мозговые травмы. Соккрытие призывниками своих заболеваний, при первоначальной постановке на воинский учет (чаще всего таких заболеваний, как наркомания, энурез, алкоголизм), низкое качество проведения лечебно-оздоровительных мероприятий.

**2-ая группа** причин психолого-педагогические: не разработанность теоретико-методологических аспектов способствующих формированию валеологической культуры личности, не разработанность теоретических основ эффективного формирования ЗОЖ, отсутствие целостного подхода к воспитанию личности обучаемого, где здоровье рассматривается как первоочередная жизненная ценность.

**3-я группа** личностно-психологических причин: отсутствие мотивации у призывного контингента перед выполнением служебного долга, де-

формация ценностного базиса, низкие показатели волевых качеств (самостоятельность, настойчивость, сила воли).

Обобщенный научно-исследовательский анализ позволяет констатировать тот факт, что образ жизни молодежи призывного возраста не отвечает требованиям сохранения и укрепления здоровья, что снижает оборонный потенциал государства. Следовательно, в настоящее время возникает ситуация требующая принятия радикальных мер по сохранению интеллектуального, оборонного потенциала государства, которым является здоровье подрастающего поколения.

Таким образом, преобразования в области сохранения и укрепления здоровья следует проводить, основываясь на профилактике заболеваний. Иными словами, следует изменять самого человека, его образ жизни, ценностные ориентации, сознание. На наш взгляд важнейшим аспектом образа жизни является здоровый образ жизни.

Решение проблемы здорового образа жизни – одно из приоритетных направлений в системе сохранения и укрепления здоровья, что особенно актуально в период реформирования Вооруженных Сил Российской Федерации. Следует отметить, что появление качественно новых образцов вооружения и военной техники диктуют необходимость высокого уровня развития личностно-профессиональных качеств выпускников военного вуза. Формирование ЗОЖ у курсанта в процессе военно-образовательной деятельности, на наш взгляд, позволит обучаемому самоактуализироваться, реализовать индивидуальные личностные возможности, раскрыть природный потенциал, познать свою истинную природу и достичь уровня здоровой личности (А. Маслоу, К. Роджерс [10, 16]).

Исследуемая тема имеет глубокие историко-философские корни. Феномен «ЗОЖ» интересовал представителей медицины и философии еще Древней Греции и Древнего Рима:

– здоровый образ жизни рассматривался, как путь человека к гармоничному развитию личности (Антисфен);

– возникают предпосылки зарождения определенных правил, канонов поведения, накапливаются знания о ЗОЖ способах сохранения и укрепления здоровья, как основной сущности бытия (Диоген);

– формирование здоровьесберегающего мышления позволит человечеству выработать стратегию поведения, способствующую самопознанию,

самотворению как высшей форме бытия (Р. Декарт);

– человек воспринимается в единой сущности духовного и физического начал, при этом здоровье, ЗОЖ рассматривается как первоочередная жизненная ценность (Фома Аквинский).

Представители немецкой классической философии (И. Кант, Г. Гегель) рассматривали человека:

– как творца своей жизни: основная его цель – это саморазвитие, раскрытие собственного природного потенциала, где ЗОЖ является «оружием» в руках развивающейся личности (И. Кант);

– возникают идеи обуздания эгоизма человека, которые находят отражение в отказе от ежеминутного наслаждения в виде обманчивой эйфории счастья, являются одной из основ ЗОЖ на современном этапе развития человечества (И. Кант);

– здоровье и ЗОЖ выделяется как основа жизни, как «двигатель» развития человечества (Г. Гегель);

– человек рассматривается как высокоорганизованная сущность, с присущими ей традициями, канонами и культурой, в основе чего лежит здоровье и ЗОЖ как фундаментальная основа жизни (Г. Гегель).

Теоретический анализ в рамках историко-философского подхода позволяет нам констатировать, что феномен ЗОЖ рассматривался как основа сущности бытия, как двигатель человеческого прогресса, где основополагающим аспектом выступает саморазвивающаяся личность. Отечественные исследователи А. Г. Фурманов, М. Б. Юсупа предлагают следующее определение образа жизни: это биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующая его трудовую деятельность бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения [4].

В настоящее время ЗОЖ рассматривается как сложный многомерный феномен, имеющий гетерогенную структуру, сочетающий в себе качественно различные компоненты и отражающий фундаментальные аспекты человеческого бытия. На современном этапе развития общества исследуемая нами проблема рассматривается как комплексная научная проблема, решение которой находится на стыке разных научных подходов. В исследованиях О. С. Зинкина, Н. В. Коробкова, Г. С. Ляхмана, В. П. Лукьяненко, Г. Д. Горбунова,

Л. П. Лопанова, В. П. Сидорова обосновывается положительное влияние нормированной физической нагрузки на психическое и физическое состояние человека. Отечественные ученые выделяют проблему здорового образа жизни молодежи как проблему нации (Г. С. Туманян [11]). По мнению Б. Н. Чумакова, знания по формированию ЗОЖ должны черпаться из научно-методологической базы, носителем которой должен стать учебно-образовательный процесс [13]. К. Ш. Мансурова акцентирует внимание на духовном начале человека, призывает к воспитанию ребенка в духе ЗОЖ [14].

Проблема ЗОЖ поднимается в медицинских исследованиях А. Д. Степанова, Д. А. Изуткина, И. И. Брехмана, Ю. П. Лисицына, А. В. Сахно, в которых ЗОЖ рассматривается как основной вид профилактики заболеваний, способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья. В педагогических разработках Б. А. Воскресенский ЗОЖ представляет совокупность высокоорганизованных условий труда, нравственно-гигиенического воспитания, культурной организации досуга и отказа от вредных привычек.

В работах В. К. Бальсевича, П. А. Виноградова, Т. И. Сулимцева, В. Д. Чепика, А. С. Чубукова ЗОЖ рассматривается как профилактика и заболеваний на основе двигательной активности. Анализ структуры ЗОЖ посвящены работы Ю. В. Валентика, А. В. Мартыненко, В. А. Полесского и др., в которых здоровый образ жизни рассматривается как профилактическая деятельность, направленная на укрепление физического, психического и нравственного здоровья. Проблема ЗОЖ раскрывается в диссертационных исследованиях С. Г. Добротворской, С. Г. Вульфовича, Н. А. Путан, Л. Я. Сапельцова. ЗОЖ студента представлен системой материальной и духовной жизнедеятельности (С. Г. Добротворская) [6]. В исследовании Н. А. Красноперовой ЗОЖ рассматривается, как основа личностно-профессионального становления. С точки зрения А. С. Вульфовича, определение ЗОЖ представляет собой комплекс мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие личности, укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление творческого долголетия.

Под ЗОЖ Л. И. Алешина понимает систему индивидуальных проявлений личности в сферах различных деятельностей (учебной, бытовой, общественной), отражающую отношение себе, социальной среде, окружающей природе и позиций ценностей здоровья и способствующая со-

хранению соответствующей возрасту устойчивости организма, максимальной активности личности в повседневной жизни и профессиональной деятельности» [1]. Ю. П. Лисицын убежден, что медицина не может самостоятельно решить проблему сохранения и укрепления здоровья, так как не содержит педагогический аспект [9].

Ряд исследователей (Н. П. Абаскалова, Г. С. Никифоров, Т. И. Прокопенко, А. М. Столяренко) видят решение проблемы сохранения и укрепления здоровья путем создания программ и технологических моделей по формированию здорового образа жизни.

Становится очевидным, что изучение феномена ЗОЖ не может ограничиваться традиционными подходами, реализуемыми в контексте одной науки, а должны быть представлены, как продукт научного синтеза идей.

По мнению военных педагогов В. С. Иванова, Л. Г. Лаптева, В. Г. Михайловского, В. Н. Новикова, высшая военная школа должна активно участвовать в решении проблемы ЗОЖ молодого человека, формировать мотивы здоровьесберегающего поведения, как психофизиологической основы успешной деятельности будущего военного специалиста. Поэтому к числу первоочередных задач профессиональной подготовки в военных вузах должна быть отнесена и задача формирования ЗОЖ, валеологической культуры будущего офицера. Следует отметить, что в формировании ЗОЖ у военнослужащих основополагающими аспектами должны стать следующие личностные качества: воля, мотивация, военно-профессиональная направленность.

В ходе анализа исследуемой проблемы можно предположить, что под ЗОЖ курсанта военного вуза следует понимать определенный вид жизнедеятельности будущего офицера, направленный на укрепление адаптивных свойств организма в единстве его духовных, эмоциональных и волевых качеств, актуализация и реализация личностных потенциалов в процессе личностно-профессионального становления в образовательном процессе военного вуза.

Обобщенный анализ современных научных теорий, подходов, концепций формирования ЗОЖ позволяет сделать следующие выводы:

– подготовка компетентных военных специалистов, имеющих базовые знания о здоровом образе жизни, является актуальным направлением в подготовке выпускников курсантов военного вуза;

– в системе подготовки будущих офицеров следует уделять особое внимание формированию ЗОЖ и восприятию здоровья как первоочередной жизненной ценности;

– в процессе личностно-профессионального становления в военном вузе, феномен ЗОЖ должен рассматриваться как важное условие успешной самостоятельной военно-профессиональной деятельности офицера-выпускника.

Таким образом, проблема формирования ЗОЖ у курсантов военного вуза является актуальной и требует дальнейшего исследования с целью выявления педагогических условий, способствующих формированию ЗОЖ у будущих офицеров.

#### Библиографический список:

1. Алешина, Л. И. Формирование мотивации ЗОЖ будущего учителя в процессе профессиональной подготовки [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л. И. Алешина – Волгоград, 1999. – 33 с.
2. Богрянцев, О. В. Формирование валеологической культуры будущих офицеров [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. В. Богрянцев. – Саратов, 2008. – 34 с.
3. Бутенко, М. В. Формирование культуры здорового образа личности студента [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. В. Бутенко. – Омск, 2004. – 27 с.
4. Вайншток, С. А. Валеология как основа формирования новой культуры в социуме – культуры здоровья [Текст] / С. А. Вайншток // IV национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии; II национальный конгресс по натуротерапии и рекреации: Материалы конгрессов. – СПб. : Здоровый мир, 1997. – С. 37.
5. Виноградов, П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни [Текст] : учеб. пособ. / под общ. ред. П. А. Виноградова. – М., 1996. – 592 с.
6. Воложин, А. И. Путь к здоровью [Текст] / А. И. Воложин, Ю. К. Субботин, С. Я. Чикин. – М., 1987.
7. Гаджиев, Р. Д. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового образа жизни младших школьников [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р. Д. Гаджиев. – Ростов н/Д., 2007. – 30 с.
8. Гостев, Г. Р., Лотоненко, А. В. Физическая культура в субъектах Российской Федерации [Текст] / Г. Р. Гостев, А. В. Лотоненко // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 3 – С. 21–24.
9. Куинджи, Н. Н. Валеология [Текст] : учеб. / под общ. ред. Н. Н. Куинджи. – М., 2001. – 139 с.
10. Лапина, Г. А. Формирование здорового стиля жизни средствами физической культуры [Текст] : метод. пособ. / Г. А. Лапина. – Воскресенск, 2001. – 380 с.
11. Иванова, Н. К. Организационно педагогические условия формирования здорового образа жизни школьников [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. К. Иванова. – Самара, 2000. – 28 с.
12. Маслоу, А. Мотивация и личность [Текст] / А. Маслоу. – СПб. : Евразия, 1999. – 539 с.
13. Здоровая жизнь, как стратегическая цель государственной политики [Текст] // Материалы «Круглого стола» в Совете Федерации РФ // Культура здоровой жизни. – 2005. – № 2. – С. 12–23.
14. Ошкина, А. А. Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Ошкина. – СПб., 2009. – 26 с.
15. Спиркин, А. Г. Философия [Текст] : учебник под общ. ред. А. Г. Спиркина. – 2-е издание. – М., 2004. – 580 с.
16. Туманян, Г. С. Физическое развитие и совершенствование обучаемых в период школьного и вузовского образования [Текст] : учебник для студентов пед. вузов / под общ. ред. Г. С. Туманяна. – М., 2004. – 520 с.
17. Чумаков, Б. Н. Валеология [Текст] : учебник для студентов пед. вузов / под общ. ред. Б. Н. Чумакова. – М., 2003. – 380 с.
18. Backett, K., Davison, C. Lifecourse and lifestyle: the social and cultural location of health behaviours // Soc. Sci. Med. – 1995. – 40(5). – P.629-638.
19. Robertson, A., Minkler, M. New health promotion movement: a critical examination // Health. Educ. Q. – 1994. – 21(3). – P.295-312.