

Секция «Актуальные проблемы психологии спорта и здорового образа жизни»
**ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ
ФСИН РОССИИ**

Вэтра Александра Викторовна

Студент (специалист)

Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, Рязань,
Россия

E-mail: s_vetra@mail.ru

Современные социально-экономические условия развития и становления уголовно-исполнительной системы предъявляют высокие требования к морально-психологической и профессиональной подготовке сотрудников, одним из которых выступает ответственное отношение к здоровому образу жизни, что, несомненно, предоставляет большие возможности для самореализации личности. Особую актуальность данная проблема приобретает в образовательных учреждениях Федеральной службы исполнения наказаний России (ФСИН России).

Для разрешения поставленной проблемы, нами было проведено эмпирическое исследование, которое включало собой устный и письменный опрос курсантов Академии ФСИН. Курсантам предлагалось ответить на вопросы анкеты: «Каким Вы представляете здоровый образ жизни и стараетесь ли его придерживаться?». Практически все курсанты в своих ответах отметили, что для них здоровый образ жизни - это занятия спортом, закаливание, отказ от вредных привычек, правильное питание, что подтверждается статистическими данными.

В результате обработки данных, было выявлено, что полностью придерживаются здорового образа жизни 32,5% курсантов, стараются придерживаться − 47,5%, не придерживаются − 20%. Процент курсантов, которые не придерживаются здорового образа жизни, на наш взгляд, достаточно высок. Здоровый образ жизни курсанта оказывает непосредственное влияние на успеваемость в учебной деятельности, установление межличностных контактов, самочувствие и эмоциональное состояние, что в итоге отражается на результатах служебной деятельности в УИС. Поэтому одной из приоритетных задач образовательных учреждений ФСИН РФ является минимизация влияния на курсантов негативно воздействующих факторов и здорового образа жизни.

Мерами, способствующими формированию здорового образа жизни у курсантов, могут выступить включение в образовательный процесс изучения вопросов в области данной проблематики − разработку моделей, специализированных курсов и программ; проведение тренингов и индивидуальных консультаций с курсантами ведомственных вузов.

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни среди молодежи подтверждается статистикой. В течение последних десяти лет в России, как показывают многочисленные исследования, наблюдается устойчивая тенденция ухудшения здоровья молодежи, в том числе и курсантов.

Таким образом, основными условиями формирования здорового образа жизни курсантов в процессе воспитательной деятельности являются: разработка и реализация локальных нормативно-правовых документов вуза по формированию здорового образа жизни, включение в образовательный процесс проблематики формирования ЗОЖ, исследования ценностных ориентаций курсантов по отношению к ЗОЖ и психологическое сопровождение образовательной среды, направленной на формирование ЗОЖ.

Исходя из полученных результатов и результатов опроса и беседы, может выделить основные факторы, влияющие на здоровый образ жизни курсантов юношей и девушек.

Основными факторами, влияющими на формировании здорового образа жизни, являются спорт, включающий в себя физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия; отказ от вредных привычек, к основному числу которых относят злоупотребление спиртными напитками, зависимость от никотиновых изделий и наркоманию; хорошо организованный режим труда и отдыха (соблюдение постоянного режима учебного труда, отдыха, питания); сон (норма 7,5—8 часов); культура сексуального поведения.

В заключении можно сказать о том, что убедить курсантов вести здоровый образ жизни, заниматься физическими упражнениями лишь в целях укрепления здоровья не всегда удается, так как большинство из них обычно не задумывается об этом, считая, что они вполне здоровы. Поэтому для юношей и девушек наиболее действенной является пропаганда физической культуры и спорта, отказа от вредных привычек, здорового образа жизни как фактора выработки воли, силы, ловкости, мужества.

Слова благодарности

Спасибо за интересные и масштабные научные конференции!