

ИЗ ФОНДОВ РОССИЙСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ БИБЛИОТЕКИ

Глазырин, Андрей Андреевич

1. Формирование здорового образа жизни курсантов учебных заведений МВД средствами физической культуры и спорта

1.1. Российская государственная библиотека

Глазырин, Андрей Андреевич

Формирование здорового образа жизни курсантов учебных заведений МВД средствами физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Дис. канд. пед. наук : 13.00.04 .-М.: РГБ, 2003 (Из фондов Российской Государственной библиотеки)

Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры

Полный текст:

<http://diss.rsl.ru/diss/03/0093/030093005.pdf>

Текст воспроизводится по экземпляру,
находящемуся в фонде РГБ:

Глазырин, Андрей Андреевич

Формирование здорового образа жизни
курсантов учебных заведений МВД средствами
физической культуры и спорта

Минск 1998

Российская государственная библиотека, 2003
год (электронный текст) .

61:98-13/453-8

**АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

На правах рукописи

ГЛАЗЫРИН

Андрей Андреевич

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
КУРСАНТОВ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД СРЕДСТВАМИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

13.00.04 - теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки и оздоровительной
физической культуры

**Диссертация
на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук**

Научный руководитель -
кандидат педагогических наук,
профессор Е.Д. Белова



Минск 1998

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	стр. 3
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ	5
Глава 1. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КУРСАНТОВ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД КАК СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА	
1.1. Функции физического воспитания в формировании здорового образа жизни личности	12
1.2. Медико-педагогические аспекты влияния физической культуры на организм человека	21
1.3. Физкультурно-спортивная деятельность в системе профессиональной ориентации личности	38
1.4. Характеристика направленности физического воспитания в учебных заведениях МВД	43
Глава 2. ПРИНЦИПЫ, СОДЕРЖАНИЕ, СРЕДСТВА И ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КУРСАНТОВ АКАДЕМИИ МВД	
2.1. Обоснование методики формирования здорового образа жизни курсантов Академии МВД	48
2.2. Мотивация двигательной деятельности курсантов по оптимизации своего физического состояния	57
2.3. Использование средств физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни	64
2.4. Принципы использования средств физической культуры в формировании здорового образа жизни курсантов	87
2.5. Информирование о физической культуре в формировании здорового образа жизни.	89
2.6. Обобщение результатов исследования по формированию здорового образа жизни курсантов Академии МВД	95
ВЫВОДЫ	103
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	106

ВВЕДЕНИЕ

Широкое внедрение физической культуры и спорта в режим жизни современного человека в настоящее время приобретает важное социально-гигиеническое значение. Это обусловлено особенностями современной цивилизации, создающей условия для резкого ограничения в быту и труде двигательной активности - важнейшего стимулятора жизненных процессов [112, 143, 148].

Главной ценностью физической культуры и спорта, особенно в наше время, является создание идеала достойного образа жизни и образа гармонично развитого человека. Наша система физического воспитания располагает комплексом профилактических и гигиенических мероприятий, направленных на всестороннее развитие и поддержание на долгие годы физической работоспособности и двигательной активности людей [72, 101, 121].

За последние годы физическая культура и спорт уверенно, хотя и медленно, входят в быт народа. Массовые формы физической культуры, несомненно, помогают решать задачи оздоровления, повышения физической подготовленности, а следовательно, и некоторые социально-экономические проблемы [20, 32, 33]. В Постановлении Верховного Совета Республики Беларусь «О порядке введения в действие Закона Республики Беларусь о физической культуре и спорте» говорится: «Физическая культура и спорт в Республике Беларусь являются неотъемлемой частью национальной культуры и истории белорусского народа, способствуют гармоничному развитию личности, достижению долголетия, утверждению здорового образа жизни» [68].

В современной науке физическая культура считается объективной потребностью общества, имеет разветвленную структуру и выполняет следующие основные функции: оздоровительно-профилактическую, экономическую, воспитательную, политическую и культурно-развлекательную [111, 164].

Велика роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. По мнению ряда ученых [6, 11, 12, 38, 135, 149, 159, 191, 192 и др.], оздоровительный потенциал физической культуры и массового спорта, если его использовать полностью, позволили бы обеспечить стойкое повышение работоспособности, предотвратить массовые заболевания и достигнуть увеличения продолжительности жизни.

Решение задачи формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта особенно важно для такой группы молодежи, как курсанты учебных заведений МВД, где различные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия в полной мере способствуют развитию таких важнейших качеств личности, как настойчивость, целеустремленность, воля, трудолюбие, решительность, помогают избавиться от вредных привычек. Недаром первый командир отряда советских космонавтов генерал Н.П. Каманин сказал: «Каждый из нас в силах всю жизнь поднимать все выше потолок своих возможностей. Сделать это можно только одним рычагом: волевым напряжением, опирающимся на высокую физическую культуру».

В настоящий момент усилилось также внимание исследователей к разработке проблемы формирования здорового образа жизни молодежи средствами физической культуры и спорта как наиболее эффективного, способствующего развитию положительных черт поведения здорового образа жизни [51, 68, 69, 76, 82, 106]. Освещая проблемы физической культуры и спорта, современные исследования способствуют выработке научного мировоззрения методически правильного отношения к физической культуре и спорту, понимания связи этой области с видением здорового образа жизни.

Предпринятое исследование выдвигает проблему формирования здорового образа жизни курсантов Академии МВД средствами физической культуры и спорта. Изложенные в настоящем исследовании методологические вопросы и организационно-методические рекомендации, апробированные в системе учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в Академии МВД Республики Беларусь, в определенной мере будут содействовать повышению мировоззренческого потенциала в воспитании, обучении, подготовке курсантов к предстоящей профессиональной деятельности, к жизни.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы диссертации. Физическая культура на исходе XX века все больше признается едва ли не единственным средством неутилитарного плана, способным обеспечить физическое совершенство, общую и специальную готовность человека к выполнению важнейших социально обусловленных функций (трудовой, интеллектуальной, оборонной), успешно бороться с гипокинезией и устранять диспропорцию между потребностью организма в движении и реальным двигательным режимом при существующем образе жизни (Г.П. Богданов [30], Е.Н. Богоявленский [31], В.Д. Карманов [75], В.А. Крючкова [92], И.В. Сандлер [93] и др.). В целом она направлена на использование всего того, что способствует полноценному развитию личности, реализует возможности достижения каждым физического совершенства и многолетнего сохранения здоровья, обеспечивает физическую подготовку к творческому труду и другим общественно необходимым видам деятельности (Л.П. Матвеев) [107].

Проблема здорового образа жизни в условиях современной социальной, экологической и радиационной обстановки становится все более актуальной в теории и методике физического воспитания. Решение задачи формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта особенно важно для такой группы молодежи, как курсанты учебных заведений МВД. Постановка проблемы здорового образа жизни в сфере профессиональной подготовки курсантов учебных заведений МВД не случайна, ибо современный специалист должен отличаться не только высоким уровнем профессиональной подготовки, но и хорошим здоровьем. В этом случае физическая культура и спорт становятся важнейшими факторами обеспечения высокого функционального состояния организма, оптимальной интеллектуальной работоспособности и формирования профессионально ценных личностных качеств.

Учитывая вышеизложенное, необходимо отметить, что, во-первых, процессы формирования и функционирования здорового образа жизни и физической культуры курсантов учебных заведений МВД обладают известной специфичностью; во-вторых, физическая культура и спорт выступают одним из компонентов благоприятной социально-психологической атмосферы в процессе обучения и активно воздействуют на полноценное развитие личности будущего сотрудника.

Особое значение при этом приобретают средства массовой информации как фактор управления, воспитания, информирования о здоровом образе жизни.

Среди задач, которые являются наиболее злободневными, важны социально-педагогические задачи, решение которых способствует формированию таких важных качеств личности, как самоорганизация, духовные потребности, устойчивые интересы и другие (В.А. Кабачков [75], В.А. Коледа [80], Л.Н. Кривцун-Левшина [91]).

Однако наряду с тем, что здоровому образу жизни отводится большое место в научных исследованиях, по-прежнему возникает жизненно важный практический вопрос, каким образом можно стать здоровым и оставаться таковым довольно продолжительное время.

Особое внимание в аспекте нашего исследования отведено осмыслению социальной значимости физической культуры и спорта как эффективного средства укрепления психофизического здоровья, экономического и оборонного потенциала страны, рационального, культурного проведения свободного времени, удовлетворения духовных потребностей курсантов учебных заведений МВД.

К сожалению, до настоящего времени отсутствует комплексная методика работы по формированию здорового образа жизни курсантов, которая отличалась бы:

- профессионально-прикладной направленностью;
- единством направленности и взаимодействия всех компонентов учебно-воспитательного процесса, в котором действует сама личность, педагоги, представители учебно-воспитательных учреждений, семья, общественность, работники средств массовой информации;
- непрерывной ориентацией на здоровый образ жизни, который является фундаментом соматического и психического здоровья, источником высокой нравственности и творческого долголетия.

Итак, теоретическая неразработанность и практическая значимость проблемы определили *тему* нашего исследования: «Формирование здорового образа жизни курсантов учебных заведений МВД средствами физической культуры и спорта».

Связь работы с научными программами, темами. Настоящее исследование связано с темой «Совершенствование методов и форм

преподавания дисциплин психолого-педагогического цикла» (1995-1997 г.г.) (регистрационный номер 1.3.2), которая разрабатывается коллективом преподавателей кафедры педагогики и психологии Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь.

Объект исследования - здоровый образ жизни курсантов Академии МВД Республики Беларусь.

Предмет исследования - специфика формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта в условиях учебно-воспитательного процесса Академии МВД Республики Беларусь.

Гипотеза исследования. Мы имеем основание полагать, что систематически и целенаправленно организуемая в учебно-воспитательном процессе деятельность, направленная на культивирование физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, сможет обеспечить курсантам учебных заведений МВД успешную адаптацию к профессии, интенсифицировать процесс овладения специальными знаниями и навыками с целью достижения высокого уровня сформированности значимых профессиональных качеств, активизировать работу по самообеспечению личностно-значимого полноценного психофизического здоровья, что в конечном счете позволит раскрыть им наиболее полно духовный, моральный, интеллектуальный потенциал своей личности.

Цель исследования - определить и обосновать принципы, содержание, особенности и формы учебно-воспитательного процесса в формировании здорового образа жизни у курсантов Академии МВД Республики Беларусь средствами физической культуры и спорта.

Задачи исследования:

1. Выявить социально-ценностные ориентации и потребности курсантов в сфере физической культуры и спорта.
2. Определить средства физической культуры и спорта, применяемые в системе физического образования и воспитания курсантов с целью формирования здорового образа жизни.
3. Обосновать принципы и содержание учебно-воспитательного процесса, способствующие формированию здорового образа жизни.
4. Разработать методику применения средств физической культуры и спорта по формированию здорового образа жизни курсантов Академии

МВД Республики Беларусь в системе учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию.

5. Подготовить методические рекомендации для преподавателей о путях и способах формирования здорового образа жизни курсантов Академии МВД Республики Беларусь в системе их физического образования и воспитания.

Методологическую основу исследования составили положения философии образования о том, что социализация личности молодого человека проходит в совместной деятельности и общении в определенной социокультурной среде. Для того чтобы процесс социализации личности осуществлялся наиболее оптимально и действенно, содержание образования должно дать ей возможность активно пользоваться механизмами адаптации, рефлексии, выживания, сохранения своего психофизического здоровья. Использование указанных механизмов возможно в том случае, если в содержание образования, наряду с когнитивным, аксиологическим и деятельностно-творческим компонентами, органически включается личностный, который содействует активному самопознанию, саморегуляции, самосовершенствованию, моральному и духовному самоопределению, приобретению навыков в формировании здорового образа жизни.

Методы исследования. На теоретическом уровне применялись анализ философской, педагогической, психологической, медицинской литературы, анализ социально-ценностных ориентаций и потребностей курсантов в сфере физической культуры и спорта, обобщение, сравнение. На эмпирическом уровне в комплексе использовались наблюдение, беседа, анкетирование, интервьюирование, педагогический эксперимент (констатирующий и формирующий), статистическая обработка экспериментальных данных.

В процессе исследования проанализировано 5 учебных планов и программ, обследовано 386 курсантов Академии МВД Республики Беларусь, изучено и проанализировано 227 анкет.

Научная значимость полученных результатов заключается в следующем:

1. Дано дальнейшее развитие воспитательно-оздоровительному направлению в теории и методике физического воспитания курсантов Академии МВД.

2. Выявлены социально-ценностные ориентации и потребности курсантов в сфере физической культуры и спорта.

3. Изучены и проанализированы мотивы, способствующие формированию здорового образа жизни курсантов учебных заведений МВД Республики Беларусь.

4. Обоснованы принципы и содержание учебно-воспитательного процесса, эффективно способствующие формированию здорового образа жизни курсантов учебных заведений МВД Республики Беларусь.

Практическая значимость полученных результатов заключается в том, что:

1. Определены средства физической культуры и спорта в системе физического образования и воспитания, эффективно используемые в целях формирования здорового образа жизни курсантов учебных заведений МВД Республики Беларусь.

2. Разработана методика применения средств физической культуры и спорта по формированию здорового образа жизни курсантов учебных заведений МВД Республики Беларусь в системе учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию.

3. Подготовлены методические рекомендации для преподавателей по формированию здорового образа жизни курсантов средствами физической культуры и спорта.

Социально-экономическая значимость полученных результатов определяется возможностью использования разработанной методики по формированию здорового образа жизни, способствующей качественному улучшению психофизического здоровья курсантов Академии МВД, что в конечном итоге даст возможность готовить полноценного специалиста с высоким уровнем профессиональной подготовки, оптимальной умственной и физической работоспособностью, значимо ценными для общества моральными качествами.

Основные положения диссертации, выносимые на защиту:

1. Эффективность учебно-воспитательного процесса физического воспитания курсантов, проявляющаяся в формировании потребности к здоровому образу жизни в целях личностного физического совершенства и профессионального творческого долголетия.

2. Важнейшие механизмы системного воздействия физической культуры и спорта, связанные с адекватной мотивацией занятий физическими упражнениями, участием в спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности, способствующей формированию здорового образа жизни.

3. Специфические принципы, характерные для формирования здорового образа жизни курсантов, предусматривающие содержательное осмысление предстоящей профессиональной деятельности с учетом многосторонней собственной физической подготовки.

4. Методика применения средств физической культуры и спорта, включающая совокупность различных условий, форм, методов, направленных на осуществление задач формирования здорового образа жизни.

Этапы исследования. На первом этапе (1992-1993 гг.) проходило изучение литературы по теме исследования, осуществлялся анализ использования занятий физической культурой и спортом во всем комплексе мероприятий, связанных с повышением действенности формирования здорового образа жизни молодых людей, определялись цель, гипотеза и задачи исследования.

Второй этап (1994-1995 гг.) включал разработку концептуальных положений, в содержании которых выявлялись конкретные направления и организационные формы использования массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий в формировании здорового образа жизни курсантов.

На третьем этапе (1995-1996 гг.) на базе Академии МВД Республики Беларусь апробировалась экспериментальная методика по формированию здорового образа жизни курсантов в системе учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию, проводился анализ и были внесены соответствующие коррективы в экспериментальное исследование.

Четвертый этап (1996-1997 гг.) включал анализ использования различных методов, принципов, форм работы, активизирующих двигательную и другие виды деятельности курсантов, способствующих их активному приобщению к здоровому образу жизни в системе физического воспитания.

Апробация результатов диссертации. Основные положения и результаты исследования докладывались на международных научных конференциях (Минск, 1995, 1996), научных конференциях преподавателей Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь (Минск, 1995, 1996), заседаниях кафедры педагогики и психологии Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь (1994, 1995, 1996).

Опубликованность результатов диссертации. Основные положения диссертации и результаты исследования нашли отражение в 7 публикациях (1 учебном пособии, 2 методических рекомендациях, 1 статье, 3 тезисах).

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, общей характеристики работы, двух глав, списка использованных источников. Полный объем текстовой части диссертации составляет 105 страниц, включая 19 таблиц и 2 рисунка. Объем, занимаемый списком использованных источников, составляет 201 наименование на русском, белорусском и английском языках.

ГЛАВА 1

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КУРСАНТОВ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД КАК СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

1.1. Функции физического воспитания в формировании здорового образа жизни личности

В формировании гармонически развитой личности, серьезно относящейся к своему состоянию здоровья, огромное значение имеет физическое воспитание. Процесс физического воспитания, направленный на физическое совершенство личности, позволяет стать духовно богаче, нравственно чище и физически здоровее, совершеннее. В настоящее время физическое воспитание является одним из необходимых элементов общей системы воспитания молодежи, решая практические цели и задачи: подготовку молодежи к трудовой (производственной) деятельности, к защите своего Отечества [90, 99, 111, 139, 148, 156 и др.]. Возможности заниматься физической культурой и спортом, постоянно укреплять свое здоровье в нашей стране даны каждому человеку с детских лет до преклонного возраста.

Следует заметить, что превращение нравственных убеждений у занимающихся физкультурой и спортом в прочные, повседневные, здоровые нормы поведения воспитывают не сами по себе спорт и физическая культура, а прежде всего опытные, грамотные, духовно и морально зрелые преподаватели и тренеры, весь коллектив, в котором формируется личность.

Занятия физкультурой и спортом в таком коллективе обязывает занимающихся не только преодолевать трудности, возникающие на пути достижения цели, соблюдать установленные в спорте нормы нравственного поведения, но и отказываться от вредных привычек, несовместимых с целями укрепления здоровья.

В большом количестве научных и методических работ подчеркивается важность того, чтобы каждый тренер, педагог, учитель, воспитатель умел привить своим ученикам правильный взгляд на физическую культуру и спорт, научить смотреть на занятия спортом как на нечто прекрасное, очень важное и необходимое для здорового образа жизни [25, 26, 46, 55, 62, 83, 88, 113, 114, 117, 130, 131, 194, 197, 198].

Все это свидетельствует о том, что сама жизнь настоятельно требует широкого использования физического воспитания, занятий физической

культурой и спортом во всем комплексе мероприятий, связанных с повышением действенности формирования здорового образа жизни молодых людей.

Говоря о физическом воспитании молодежи, К.Маркс и Ф.Энгельс [1, 2, 3] подчеркивали значение этой стороны воспитания для оздоровления и защиты личности от угрозы физической деградации. Эти идеи нашли свое отражение в системе физического воспитания в нашей стране [9, 12, 18, 20, 28, 38, 52, 58, 108].

Не случайно и в наше сложное противоречивое время уделяется много внимания вопросам дальнейшего развития всех видов массового спорта и физической культуры, в том числе в таких учебных заведениях, как Академия МВД, вовлечению молодых кадров в физкультурное движение, внедрению физической культуры и спорта в их повседневный быт с целью формирования здорового образа жизни [149]. Формирование личности в физическом воспитании является обусловленным процессом. Поэтому на него воздействует вся существующая система общественных отношений. Кроме того, педагогическая (воспитательная) система, как и всякая органическая, саморазвивающаяся, в которой происходит процесс управления, отличается сложностью как самой структуры, так и взаимодействием ее элементов [61, 72, 74, 92, 106, 110, 120].

Процесс управления подразумевает не только меры воздействия на управляемый объект, но и постановку цели определения необходимых для ее реализации средств, планирование деятельности и предвидение результатов [123, 158, 175, 186]. Отсюда и повышенные требования к субъекту управления.

К сожалению, еще недостаточна подготовка отдельных преподавателей и тренеров в специальных учебных заведениях по вопросам управления учебно-воспитательным процессам. Обучение проходит на гораздо более высоком уровне, чем формирование личности занимающихся. По всей вероятности, это связано с тем, что еще не выработано единое мнение о понятии «личность», ее структуре и функциях и др. В психологическом плане структура личности понимается как система общих свойств: мотивы поведения, нравственные черты характера, темперамент и т.п. [133, 142]. В социально-психологическом - социальные установки, интересы, потребности. В социологическом - ценностные ориентации, социальные нормы поведения [146, 151, 170].

А так как курсанты учебных заведений МВД, как никакой другой контингент, являются носителями общественных отношений, которые

отражаются в вышеперечисленных свойствах, а спортивная деятельность подразумевает специфические межличностные отношения, то в формировании здорового образа жизни данного контингента необходимо учитывать подготовку преподавателей и тренеров к воспитательной работе в таком же плане, как и к образовательной.

В 1988-1990 гг. в различных документах и постановлениях Правительства подчеркивалось, что надо поставить дело так, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом совершенствовании, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни.

Сердцевину здорового образа жизни составляют следующие компоненты: разумный режим труда и отдыха, рациональное питание, оптимальный двигательный режим и закаливание, соблюдение правил личной и общественной гигиены, психогигиены. Антиподами же здорового образа жизни являются курение, злоупотребление спиртными напитками, применение возбуждающих и наркотических средств, приверженность к некоторым обрядам и обычаям, вредным для здоровья, а также чрезмерно низкая двигательная активность [61, 87, 92, 97].

Если вот так широко подойти к рассмотрению понятия о здоровом образе жизни, то нетрудно убедиться, что он тесно соприкасается с физической культурой. Очевидно, это и имел в виду один из основоположников советского здравоохранения Н.А. Семашко, когда выдвинул лозунг «Физкультура - 24 часа в сутки!».

Убедить молодежь 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, молодых людей наиболее действенной является пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни как фактора выработки воли, силы, ловкости, мужества [114, 139, 145].

Отсутствие потребности вести здоровый образ жизни присуще, как правило, людям с неразвитыми, односторонними духовными запросами. Недостаточный общий культурный уровень как воспитателей, так и воспитанников, укоренившиеся неразумные и вредные привычки - вот что препятствует здоровому образу жизни. Чем выше уровень духовной культуры человека, тем выше и его потребность в культуре физической, в здоровом образе жизни [65, 106].

Практика показывает, что одна вредная привычка обычно порождает и другую. Курение и употребление спиртного, например, чаще всего спутники. Массовые обследования засвидетельствовали, что чем интенсивнее употребление алкоголя, тем сильнее привычка к курению. Если среди непьющих курит каждый третий, то среди умеренно пьющих - больше половины, а среди тех, кто постоянно употребляет алкоголь, курят уже двое из трех. Так один порок стимулирует другой [9, 18, 38].

Тесная связь имеется не только между употреблением алкоголя и курением, но и между курением и употреблением наркотиков. По данным американских ученых, среди курящих подростков, употребляющих сильные наркотики, в 14 раз больше, чем среди некурящих.

Физическая культура и спорт - одно из важнейших слагаемых социальной политики, которая может обеспечить реальное воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открыть широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей.

Еще в глубокой древности с самого раннего возраста детей готовили к будущим общественным и воинским обязанностям с помощью специальной системы физических упражнений, формировали умения и навыки и совершенствовали физические качества, необходимые в дальнейшей трудовой и бытовой деятельности. Таким образом, молодые люди приспосабливались к условиям жизни, овладевали определенным уровнем важных умений и навыков, с помощью которых могли удовлетворить свои интересы и потребности, а также выявить свои способности (Л. Кун, 1982; И.В. Шеулов, 1983 и др.).

Курсантам учебных заведений системы МВД, подготавливая себя к профессиональной деятельности в качестве сотрудника милиции, оперативного работника уголовного розыска и т.п., необходима профессионально-прикладная физическая подготовка, которая тесно взаимосвязана с разносторонним физическим воспитанием. Отсюда вытекает, что в системе физического воспитания - неотъемлемой части всего процесса подготовки курсантов к выполнению профессионального долга, в обучении и воспитании в Академии МВД профессионально-прикладная физическая подготовка имеет первостепенное значение.

Это формирует в сознании людей, подготавливающих себя к работе в данной сфере деятельности, определенные целевые установки, изменяет условия их социального быта, способствует формированию у курсантов новых черт, качеств и привычек.

Преобразование в сознании молодых людей, становление социальной личности не должно происходить автоматически, стихийно, а исходить из принципа сознательной предусмотрительности, когда курсант привыкает к исполнению своих служебных и общественных обязанностей не только с помощью особых аппаратов принуждения, но в большинстве случаев соблюдает правила профессиональной и человеческой этики без принуждения.

Сейчас, когда Республика Беларусь вступила в период своего нового развития, когда нравы общества изменились или меняются по мере развития самого общества, необходимо у людей, осуществляющих охрану общественного и государственного порядка, воспитывать те качества, в том числе и физические, которые ему потребуются, чтобы жить в этом обществе, защищать его и управлять им.

Однако по-прежнему наблюдается существенное снижение интереса к занятиям физической культурой и спортом среди тех, кто завтра будет поступать в учебные заведения системы МВД, среди подростков. Так, согласно данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, наблюдается прогрессирующая тенденция уменьшения абсолютно здоровых детей. Если в 1986 г. они составляли 70,7% всех детей, то в 1990г. их количество уменьшилось до 49,5%. Уже в начальной школе в 1993 г. абсолютно здоровые дети составляли 34,4%, а в средних классах - всего лишь 29%, причем каждый третий школьник страдает хроническими заболеваниями.

Естественно, такое положение обусловлено целым комплексом социально-экономических и экологических факторов, характерных для нашей страны. Они выступают в качестве общих факторов [5, 14, 24, 34, 59, 65, 87, 97, 103, 115, 155], уровня интереса к спорту и физической культуре как социальным факторам.

Будучи уверены в том, что физическая культура и спорт в разумных пределах являются важным фактором в оздоровлении молодежи, мы считаем важным для нашего исследования сформировать прежде всего отношение к двигательной деятельности, имеющей широкий спектр воздействия на формирование человека и его физическое состояние.

Подобные исследования, но несколько в ином ракурсе, уже неоднократно проводились. Так, исследования (В.А. Овсянкина, М.М.Енщина, Л.И. Маськова, 1995) [125], где авторами было выдвинуто предположение о том, что существующая в педагогических вузах система физического воспитания студентов направлена в лучшем случае на

формирование основных качеств, умений и навыков и не способствует формированию у студентов социальных установок, мотивов, потребностей к активным занятиям физической культурой и спортом. Методом многоступенчатой районированной выборки была сформирована репрезентативная выборка, состоящая из 584 человек - студентов всех курсов БГПУ. Для проведения исследования была разработана социологическая тест-анкета, состоящая из 45 вопросов-утверждений, охватывающих организационные, методические, педагогические психологические, социально-психологические аспекты формирования потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Результаты проведенного данного исследования показали, что большинство студентов характеризуются недостаточной активностью на занятиях физической культурой и спортом. Это обусловлено низким уровнем интереса к физкультуре и спорту и их незначительным местом в системе их ценностных ориентаций, несмотря на то, что до 90% опрошенных студентов указали на необходимость занятий физической культурой в рамках программы учебы в университете. Кроме того, отсутствуют устойчивые положительные социальные установки на спорт и имеет место слабая мотивация физкультурно-спортивной деятельности. Для изменения сложившейся ситуации, по мнению авторов, необходим пересмотр содержания и направленности учебного процесса. Они делают вывод, что необходимо учебный процесс ориентировать на формирование у студентов устойчивых внутренних побуждений к активным занятиям физической культурой и спортом.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в жизни. Особое влияние физической культуры распространяется на физическое состояние человека, его состояние здоровья, самочувствие, настроение. А для этого важен здоровый образ жизни тех, кто стоит на охране общественного и государственного порядка.

Здоровый образ жизни - не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем.

В настоящее время потребности, интересы молодых людей связаны с определенными проблемами материального плана, и постепенно угасает у отдельных молодых людей желание активно заниматься физической культурой и спортом. «...инерция мышления, отсутствие потребности в физическом совершенстве, пассивное отношение к своему физическому развитию влияют на отношение к занятиям физкультурой и спортом не

меньше, а возможно, и больше, чем отсутствие спортивной базы или спортивного инвентаря. Изменение отношения людей к физической подготовке, существенная перестройка сознания и поведения - актуальные задачи преобразования духовно-идеологической сферы общественной жизни» (П.А. Виноградов, 1990).

Здоровый образ жизни обеспечивает развитие и совершенствование функциональных и двигательных возможностей человека, которые необходимы в профессиональной деятельности будущего сотрудника милиции. Установка на здоровый образ жизни способствует повышению эффективности профессионального обучения и обеспечивает высокую результативность и работоспособность будущего специалиста.

Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни человека занимают весьма значительную роль. В последние годы в связи с различными негативными событиями в экологическом, социальном плане, с ухудшением положения в состоянии здоровья людей стали осуществляться конкретные шаги, направленные на оздоровление населения, на внедрение физической культуры в образ жизни.

Курсанты Академии МВД, требуя соблюдения правил поведения в обществе от окружающих, должны быть сами безукоризненно чисты, демонстрировать пример образованности и воспитанности, способствовать усилению заинтересованности людей в стремлении к здоровому образу жизни.

Анализ литературы свидетельствует о положительном влиянии занятий физической культурой на здоровый образ жизни человека. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями, меньше болеют, быстрее адаптируются к производственным условиям, они целеустремленнее, настойчивее в достижении поставленной цели [8, 19, 23, 27, 35, 40, 44, 95]. По новой концепции Кеннета Кулера, в которой он утверждает значение сбалансированного здорового образа жизни, мы видим, что обретает человек, стремясь к физическому совершенству:

- большую жизненную энергию;
- полноценный и приятный отдых;
- способность справляться с последствиями психических стрессов;
- меньшую подверженность депрессии, ипохондрии, мнительности;
- хорошее самочувствие;

- улучшенное пищеварение;
- уверенность в собственных силах;
- красивую фигуру, чему способствует эффективность контроля за весом;
- крепкие кости;
- замедление процессов старения;
- глубокий и полноценный сон;
- повышенную работоспособность, упорство в достижении целей;
- меньше заболеваний и болезненных ощущений.

При этом обширные исследования К.Купера в Центре аэробики показали, что существуют три основные потребности человека, которые необходимо удовлетворить, чтобы создать полную гармонию в организме. Это потребность в аэробной физической нагрузке, рациональное питание, эмоциональная гармония. Достичь желаемого обретения через указанные потребности, на наш взгляд, можно в том случае, если молодой человек будет сориентирован на здоровый образ жизни самой учебной системой физического воспитания. Проблема потребностей общества и человека изучается различными науками - социологией, психологией, философией, педагогикой и др. (Н.И. Пономарев, 1974; В.В. Винокуров, А.Э. Филиппов, 1991). В самом общем виде потребность определяется как реакция личности (организма) на информацию об испытываемой нужде. Потребности - основной фактор поведения человека, отношения его к условиям жизни (Д.А. Кикнадзе, 1968). Потребности, по мнению А.Г. Ковалева (1969), - это фундаментальные свойства личности, имеющие тенденцию определить направленность личности, в конечном итоге определяют образ жизни ее и деятельность.

Потребности являются не только отражением образа жизни субъекта в социальных условиях, но и своеобразной программой жизнедеятельности, заложенной в нем обществом и природой (В.Д. Рязанов, 1970). Формирование потребностей, необходимых для всестороннего развития личности, и, в частности, потребностей в здоровом образе жизни, выступает важной задачей в системе воспитания и образования курсантов Академии МВД РБ. Диапазон возможностей физического воспитания в данном случае безграничен [39, 56, 77, 78, 84].

В последние годы философы, социологи и экономисты все чаще обращаются к проблемам, которые связаны с так называемым свободным временем, или с тем родом деятельности, где наиболее полно реализуется право свободного выбора. Его очевидное следствие - различие поведения в сфере свободного времени, различие, которое ограничено, однако, обычными, обусловленными культурой и обществом, принятыми иерархией ценностей и потребностей. Отсюда и проблема использования ресурсов свободного времени, причем использования, как это обычно подчеркивают, наиболее «правильного», «рационального» и «ценного». Многие ученые-педагоги в этом случае пишут: «Научить людей правильной организации ежедневного и праздничного отдыха, т.е. дать им методы и средства рационального использования времени, предназначенного для отдыха, для восстановления физических и психических сил, - важная общественная задача» [71].

Одним из важных средств в решении данной задачи, особенно в подтверждении избранного нами исследования, является и спортивная деятельность молодых людей. Спорт развивает личностные качества. Осуществляется это через два взаимосвязанных процесса - укрепление и формирование. Идея укрепления охватывает теории оперативной физической подготовки, санкционирования понимания и позитивного и негативного поведения. Формирование означает создание конкретного примера, модели поведения для воспитуемых и стоящей за этой моделью системы воззрений. Считается, что в спорте действуют оба механизма и что желательные для общества модели поведения и воззрения внутренне присущи спорту. [13, 41, 50, 54, 100, 195, 199 и др.]

Занятия физическими упражнениями развивают волю. А для формирования основ здорового образа жизни это является основным условием.

Замечательному французскому писателю Ромену Роллану принадлежат прекрасные мобилизующие слова о том, что нет ничего более увлекательного, чем воля, побеждающая непокорное тело. Ибо главная ценность волевых усилий состоит не только в том, что они помогают преодолеть так называемую нормальную лень - основной, пожалуй, субъективный фактор, препятствующий формированию потребности в здоровом образе жизни. Иначе говоря, ту самую банальную лень, которой мы, ссылаясь на различные «объективные» причины, постоянно оправдываем свое нежелание приобщиться к физической культуре и здоровому образу жизни. В этом плане еще одна мысль, высказанная философом Ж.-Ж. Руссо еще в XVIII веке: «Чем слабее наше тело, тем

больше оно потокает нашим порокам; чем сильнее наше тело, тем охотнее оно повинуется нам». Здоровый образ жизни и преследует эту цель: укрепив тело, одновременно возвысить и духовные начала в человеке.

Перед нашим исследованием стоит весьма сложная задача: еще раз подтвердить, что в наши дни физическая культура и спорт должны приобрести такую значимость, которая станет неотъемлемой частью жизни молодежи и явится важным средством охраны и укрепления здоровья, его физического совершенствования, рациональной формой проведения и организации свободного времени, средством общения, повышения социальной активности.

1.2. Медико-педагогические аспекты влияния физической культуры на организм человека

Стремление к разностороннему физическому развитию, здоровью, красоте сложения существовало всегда. Эти качества человека высоко ценились еще с древних времен. Красоту сильного человеческого тела воспевали Гойя и Леонардо да Винчи, она вдохновляла Джека Лондона и Александра Блока, о ней мечтали Антон Чехов и Лев Толстой, писавший: «Красота телесных форм всегда совпадает с понятием о здоровой силе, о деятельной жизненной энергии». Атлетическая красота немыслима без здоровья и силы. При этом физическая гармония должна обязательно сочетаться с высокими нравственными качествами.

Великий врачеватель Симон Андре Тиссо еще 300 лет назад, когда не существовало профилактики заболеваний, а медицина была представлена чисто эмпирическими приемами, увидел поразительные возможности физических упражнений. За несколько тысяч лет до этого на нашей планете и на Западе (в активной Греции), и на Востоке (в древних Индии и Китае) существовали различные системы занятий физическими упражнениями, которые не только выдержали проверку временем, но и в наши дни успешно конкурируют с самыми современными оздоровительными методами.

Запросы общества в укреплении здоровья населения и гармоничном развитии каждой личности требуют прежде всего всестороннего выяснения оздоровительного потенциала физических упражнений - важнейшего условия наиболее эффективного использования их для людей разного возраста и физической подготовленности.

К настоящему времени имеется достаточное обоснование для целенаправленной деятельности по укреплению здоровья вообще, и в особенности средствами физической культуры и спорта.

Во многих литературных источниках подробно рассказывается об отрицательном воздействии на здоровье человека низкой двигательной активности, характерной для образа жизни достаточно большой категории современных молодых людей. В этом случае можно было бы утверждать, что любая двигательная деятельность способна дать организму необходимую нагрузку. Однако, по утверждению В.М. Рейзина и А.С. Ищенко (1985), только правильное применение физических упражнений в сочетании с рациональным образом жизни сохранит и укрепит здоровье, целенаправленно будет влиять на физическое совершенствование.

В ряде исследований показано, что регулярные занятия физическими упражнениями стимулируют обмен веществ в нейронах. На электроэнцефалограмме (записи биотоков мозга) у физически хорошо тренированных людей наблюдается альфаритм с более четко выраженной амплитудой. По мнению медиков, это положительный показатель здоровья [21, 22, 29, 53, 64, 67, 119, 121, 127, 147].

Известно, что познание внешнего мира и взаимодействие с ним происходит с помощью органов чувств. Ученые утверждают, что, улучшая их деятельность, можно укреплять здоровье. Физическая культура в этом случае имеет огромные возможности [17, 47, 141, 179, 187, 188]. При регулярных и длительных занятиях физическими упражнениями повышаются резервные возможности сердца [10, 11, 15, 16].

Заметное влияние оказывают занятия физической культурой и на сосудистую систему: увеличивается емкость и эластичность сосудов, уменьшается периферическое сопротивление крови.

Занятия физическими упражнениями значительно повышают глубину дыхания, развивают дыхательную мускулатуру, способствуют увеличению «экскурсии» грудной клетки [128, 177].

Регулярная физическая тренировка оказывает заметное влияние на весь опорно-двигательный аппарат. Физические нагрузки активизируют кровоснабжение костной ткани, что придает костям более высокую механическую прочность, эластичность [153, 154, 167].

Важную роль в жизнедеятельности организма играет и выделительная система. Регулярные занятия физическими упражнениями улучшают работу почек, повышают их устойчивость к различным вредным воздействиям внешней среды [175, 178, 180, 182].

Известно, что под влиянием различных раздражителей в организме начинают разворачиваться общие, так называемые неспецифические изменения, характеризующие состояние стресса (Г. Селье, 1984).

Принципиальная основа для использования средств физической культуры и спорта в целях укрепления здоровья не сводится только к формированию тренировочных эффектов - важнейшего результата систематических занятий физическими упражнениями. Наряду с этим следует учитывать целый ряд оздоровительных эффектов, реализующихся благодаря другим механизмам жизнедеятельности. Такими эффектами являются как простые, элементарные влияния типа восполнения двигательной недостаточности или устранения избыточности функционального или материального порядка, сформировавшиеся в результате нарушений поведения, так и сложные, связанные с взаимодействием многих факторов. Наиболее значим из них регуляторно-трофический эффект, позволяющий за счет физических упражнений различной динамической структуры двигательного акта обеспечить качественно отличные, нередко неоднозначные влияния на функциональное состояние организма и его отдельных органов. Как показывают исследования, даже незначительное отличие в структуре двигательного акта, связанное с топографией включающихся мышц или тончайшими особенностями их сокращений, приводит к существенной неоднородности влияния упражнений на организм [118, 143, 166, 167].

Таким образом, даже арсенал только «простых» физических упражнений, выполняемых как без предметов или каких-либо устройств или с ними, поистине грандиозен [4, 7, 43, 45, 66, 79, 85].

Многочисленный опыт использования средств физической культуры свидетельствует о том, что для достижения оздоровительного результата нет необходимости в применении большого количества физических упражнений - для этого достаточно немногих из них (десятков и сотен, а не тысяч и миллионов). При этом также необходимо учитывать реальные потребности людей разного возраста и состояния их здоровья, характеризующихся глубокими качественными различиями регуляции функций. Исключительно важным для оздоровительных целей является и «эффект погашения» негативных реакций, характеризующий срочное, немедленно наступающее уменьшение степени функционального

напряжения важнейших систем организма в результате переключения активности на иной двигательный стереотип. В основе этого явления, практического использования в виде чередования нагрузок или рассеивания упражнений - одного из важных принципов лечебной физкультуры и особенно активного отдыха, лежит улучшение регуляции функций в результате диспециализирующих двигательную деятельность влияний. В результате этого утомительная работа становится более соответствующей биологической природе человека [108, 112, 122, 132].

Оздоровительная роль занятий физическими упражнениями связана не только со стимулирующим действием утомления как возбудителя восстановительных процессов и мощными рефлекторными влияниями мышц на внутренние органы - моторно-висцеральными рефлексам. Важная сторона оздоровительного влияния физических упражнений - информационная насыщенность двигательных актов. Даже в «чистом виде» информационные воздействия разного вида способны существенно улучшать уровень здоровья организма и устранять патологические состояния (например, точечный массаж, иппликаторы, сауна). Значительным оздоровительным эффектом обладают информационные компоненты физических упражнений при действии асан гимнастической системы хатха-йога, у-шу. При этом насыщение двигательных актов проприоцептивной информацией способно существенно повысить оздоровительный потенциал занятий и позволяет добиться необходимого результата, как правило, быстрее, с меньшими энергетическими затратами, а следовательно, с меньшим риском повреждения организма [140].

В основе достигающихся с помощью средств физической культуры оздоровительных эффектов лежит либо переход организма на более высокий энергетический уровень, что проявляется в расширении диапазона реактивности, резервных возможностей организма, либо повышение внутренней организации физиологических процессов, что, в свою очередь, выражается оптимизацией регуляторных функций организма. Первый из этих путей свойственен в наибольшей степени тренировочным воздействиям и характеризуется долговременными преобразованиями функций и структур; второй присущ, главным образом, информационным влияниям, из «двигательных» воздействий - активному отдыху и является срочным, но кратковременным адаптационным явлением.

Физические упражнения не только содействуют устранению опасностей, связанных с двигательной недостаточностью, но и являются средством активного и полноценного отдыха в условиях современного производства [96, 169, 178, 189]. Преимущество такого отдыха

заключается в том, что он способствует ускорению процесса восстановления мышечной работоспособности, а главное - улучшению координации движений, регуляции вегетативных функций [32, 36].

Однако укрепление здоровья - не единственная, хотя и важная функция физической культуры. По этому поводу известный российский философ В.П. Тугаринов пишет: «Сводить роль физической культуры только к оздоровительному ее влиянию, к укреплению организма было бы упрощением. Это значит не видеть ее одухотворяющей роли как источника творческих сил, бодрого, жизнерадостного мироощущения».

Когда специалисты, понимая вредное влияние гиподинамии, добиваются широкого внедрения физической культуры, это означает, что общество в их лице сознательно стремится устранить те факторы, которые вредны для здоровья. Таким образом, биологический закон упражняемости опосредуется социальными потребностями общества [36, 37].

Физическая культура связана и с получением «функционального» удовольствия, развлечения, наслаждения от участия в самом процессе выполнения физических упражнений. Причем постоянные, повторяющиеся занятия физическими упражнениями тем в большей степени становятся потребностью человека, чем более приятными они являются для него [48, 57, 60, 63].

В последнее время, увлекшись пропагандой активного отдыха, несколько подзабыли, что для сохранения и укрепления здоровья человека не менее важен и отдых пассивный, в частности полноценный, «сладкий» сон. Об этом сегодня приходится говорить с тревогой, так как во всех высокоразвитых странах до трети населения страдает бессонницей и другими расстройствами нервной системы (существует даже поговорка: «кто не спит, тот и нервный»). Не случайно У. Шекспир называл сон бальзамом природы, а писатель и врач А.П. Чехов утверждал, что этот волшебный дар обновляет все силы человека - телесные и духовные. Тонкий и наблюдательный поэт Ф. Тютчев оставил всем нам такой завет: «Дневные раны сном лечи...». По данным ученых, из общего числа факторов, влияющих на здоровье, на долю сна приходится 30%.

Вот почему гигиене сна каждый человек должен уделять максимум внимания, а уж физкультурник или спортсмен - тем более. Поскольку организм человека, как и все живое, подчинен биоритмам, то не следует без особой на то нужды превращать ночь в день и наоборот. При вынужденной сменной работе необходимо «добирать» свою индивидуальную норму сна за счет дневных или вечерних часов. Лучше всего, конечно, засыпать и

пробуждаться в одно и то же время. В какие часы - это уже зависит от самого человека, режима его труда, привычек, которые не следует резко менять. Как известно, большинство людей делятся на две категории - «жаворонков» и «сов». Первые рано укладываются и рано просыпаются, наиболее продуктивные часы работы для них - утро и первая половина дня; вторые же, наоборот, «раскачиваются» лишь к полудню и спать ложатся далеко за полночь. Но даже и им не рекомендуется отправляться в царство Марфея позже часа ночи. К этому времени все процессы в организме резко замедляются, а потому на высокую работоспособность рассчитывать уже не приходится. Правда, и здесь могут быть исключения: например, известный писатель Валентин Пикуль работал в основном по ночам, а спал - днем.

Перед сном не следует возбуждаться, обдумывать волнующие события: надо «снимать дневные заботы вместе с одеждой». Но это вовсе не значит, что на ночь нельзя почитать литературу легкого жанра, заняться делом, доставляющим удовольствие, или посмотреть телепередачу (парадоксально, но факт: для некоторых людей телевизор в вечернее время - лучшее «снотворное»).

Вовсе не обязательна и абсолютная тишина перед сном. Есть немало таких, кто быстрее засыпает под тихие звуки любимой музыки, негромкую радиопередачу, некоторых усыпляет слабый свет ночника. Словом, каждый человек должен хорошенько изучить и запомнить, что способствует его засыпанию. Кому-то помогут спокойные прогулки на свежем воздухе, теплая ванна, а кому-то - лишь ножные ванны... Оригинальное средство для людей, которые не могут долго заснуть, предложил директор Центрального парка в Нью-Йорке: он организовал для них поздние велосипедные прогулки. После возвращения домой все велосипедисты, как правило, засыпали крепким сном...

Есть люди, засыпающие только в определенном положении. Чарльз Диккенс, например, в любой гостинице ставил кровать так, чтобы голова была обращена к северу, а тело располагалось вдоль магнитных силовых линий Земли. Другие же, наоборот, укладываются головой к востоку, третьи - только к югу и т.д. Кто-то любит спать у стенки, а кто-то - с краю кровати, одни предпочитают мягкую постель, а другие - жесткую...

Наиболее физиологичным считается сон на правом боку, со слегка согнутыми коленами. Благодаря этому все мышцы расслабляются, не затрудняется работа сердца, меньше вероятности появления храпа (сильно и постоянно храпящему человеку все же лучше показаться врачу). Постель не должна быть ни чрезмерно мягкой, ни излишне твердой. Людям с

болезнью сердца лучше спать на высоком изголовье, в то время как при заболевании позвоночника необходимо спать на фанерном щите и пользоваться небольшой подушкой. Очень вредно укутываться одеялом с головой - в таких случаях приходится дышать отработанными газами. Свежий, чистый воздух способствует засыпанию, поэтому полезно приучить себя спать летом при распахнутом окне, а зимой - открытой форточке. Постельное, как и нательное ночное белье, лучше всего иметь хлопчатобумажное, хорошо пропускающее воздух и впитывающее влагу. Менять его следует как можно чаще и после стирки не крахмалить.

Одинаково вредно перед сном как переедать, так и ложиться голодным. Легкий ужин за полтора-два часа до сна не противопоказан, однако кофе, крепкий чай, а уж тем более спиртные напитки, должны быть исключены. Тем, кто не может долго заснуть, на ночь рекомендуется выпить стакан теплого молока с двумя чайными ложками сахара или меда и тремя драже витамина В₁. Эта смесь обладает снотворным действием (правда, не на каждого).

Ученые давно уже заметили, что аромат некоторых растений также вызывает сонливость, в последние годы изучили и механизм этого действия. Более всего засыпанию способствуют запахи розы и герани (у некоторых людей эти цветы могут вызвать аллергическую реакцию).

Специалист в области фитотерапии В.А. Иванченко советует употреблять перед сном бальзам «Южная ночь». Его аромат наиболее эффективен после вечерней прогулки и расслабляющего самомассажа. Состав бальзама следующий: корки лимона - 1 ч. ложка; лепестки розы, лист эвкалипта и веточки можжевельника обыкновенного - по 2 ч. ложки; трава шалфея и тимьяна - по 3 ч. ложки. Измельченная смесь заливается литром кипятка, настаивается в термосе 6 часов, фильтруется. Спальня опрыскивается из пульверизатора.

Душистые растения, по мнению В.А. Иванченко, можно использовать и в успокаивающих ваннах, которые также способствуют хорошему сну. Порой достаточно принять несколько раз ножные ванны с сушеницей болотной или общие ванны с цветами календулы, травой череды - и сон нормализуется. Хорошо известна и целебная сила хвойных и липовых ванн. Для приготовления ванны с липой необходимо цветы (100 г) насыпать в марлевый мешочек и положить в ванну с чуть теплой водой (34-35°C). Принимают их перед сном в течение 10 минут 3 раза в неделю, всего 5-7 раз.

Снотворным действием обладают также растения, способные усиливать процессы торможения в нервной системе: синюха лазурная, пустырник, хмель, валериана и др. Успокаивающие растения удобны тем, что их можно употреблять не только на ночь, но и во второй половине дня. Они снижают эмоциональную напряженность, ведущую к расстройству сна. В эту группу входят также аир, одуванчик, душица, липа, мята, календула, полынь, тимьян и др. Таков, например, чай «Отдых», нормализующий сон: трава пустырника и соплodia хмеля - по 1 ч. ложке, трава мяты, душицы и тимьяна - по 2 ч. ложки. Измельченные растения заварить двумя стаканами кипятка, настоять 4-6 часов в термосе, процедить. Пить по половине стакана на ночь. Однако, прежде чем применять все эти рецепты, необходимо посоветоваться со своим лечащим врачом.

Очень важно психологически настраивать себя на быстрый и глубокий сон. Вот что по этому поводу пишет космонавт Г.Т. Береговой: «Когда абсолютно не хочется спать, заснуть трудно, но не невозможно. Я сосредотачиваю внимание, я собираю в узел волю, я сплю... Космонавты не имеют права на многое, в том числе и на бессонницу».

Специалисты по аутотренингу для облегчения засыпания советуют проговаривать про себя, лежа в постели, следующий текст: 1. Я лежу спокойно. Мне удобно. Я спокоен. Мне приятно ни о чем не думать. Медленно течет время. Веки смыкаются. Я ничего не вижу и не слышу. Погружаюсь в тишину. Чувствую полный покой... Полный покой... 2. Расслаблены мышцы правой руки. Расслаблены мышцы левой руки. Плечи расслаблены и опущены. Обе руки расслаблены. Чувствую тяжесть рук. Приятное тепло чувствую в руках и кончиках пальцев. Чувствую полный покой... Полный покой... 3. Расслаблены мышцы правой ноги. Расслаблены мышцы левой ноги. Мышцы ног расслаблены. Ноги неподвижные и тяжелые. Приятное тепло ощущаю в ступнях и в пальцах ног. Чувствую полный покой... Полный покой... 4. Все тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Расслаблены мышцы живота. Чувствую приятное тепло во всем теле. Чувствую полный покой... Полный покой... 5. Расслаблены мышцы лица. Брови свободно разведены. Лоб разгладился. Веки опущены и мягко сомкнуты. Расслаблены крылья носа. Расслаблены мышцы рта. Губы слегка приоткрыты. Мышцы челюстей расслаблены. Чувствую прохладу на коже лба. Все лицо спокойное, без напряжения. 6. Дышу спокойно и ровно. Дышу медленно и спокойно. Сердце бьется ровно и ритмично. Оно совсем спокойно. Все тело расслаблено. Приятное тепло во всем теле. Полный покой... Полный покой...

Для овладения аутогенной тренировкой нужен примерно месяц ежевечерних занятий. Лишь для некоторых обучение растягивается на три-четыре месяца или даже на целый год: все зависит от индивидуальных особенностей организма человека, его нервной системы, степени «внушаемости». При стойкой бессоннице текст самовнушения проговаривается повторно. Но в любых случаях важно помнить, что внутренняя готовность подчиниться воздействию аутотренинга и вера в его силу - самая надежная гарантия успеха.

Известный пропагандист здорового образа жизни доктор медицинских наук профессор Ю.С. Николаев для борьбы с бессонницей рекомендует такую программу: перед сном примите теплую ножную ванну (10-15 минут, можно с горчицей) или общую ванну с добавлением настойки валерианового корня или пустырника; выпейте за час до сна настойку валерианового корня или пустырника; совершите медленную прогулку (25-30 минут); послушайте тихую музыку; используйте аутотренинг.

Быстро заснуть хорошо помогает и так называемый бирманский усыпляющий массаж. Массируемого надо уложить животом на две подушки. 1. Легкое поглаживание спины (от шеи до копчика) ладонями (6-8 раз). Этот прием повторяется после каждого последующего, все в более медленном темпе по 3-4 раза. Заканчивается сеанс также приемом. 2. Массирование спины ладонями (встречными движениями слева направо), продвигаясь сверху вниз (3-4 раза). 3. Сильное массирование позвоночника (сверху вниз) костяшками пальцев сжатой в кулак правой руки (3-4 раза). 4. Легкие шипки (слева направо), продвигаясь вдоль спины сверху вниз (1 раз). 5. Несильное «пиление» ребром ладоней встречными движениями слева направо, продвигаясь вдоль спины сверху вниз (1 раз). 6. Поглаживание спины ладонями с широко разведенными пальцами (встречными движениями слева направо), продвигаясь сверху вниз (1 раз). 7. Легкое поглаживание спины от позвоночника левой ладонью налево, правой направо («сдвигать пылинки»), продвигаясь сверху вниз (3-4 раза). 8. Поглаживание спины (волнообразно слева направо) кончиками пальцев ладоней, наложенных друг на друга, продвигаясь сверху вниз (сначала левую сторону от позвоночника, потом правую). Повторить 3-4 раза. После массажа подушки положить под голову массируемого, уложить его на бок, произнести несколько усыпляющих слов.

Отрадно заметить, что многие приверженцы бега трусцой заявляют, что примерно после года регулярных занятий у них нормализуется ранее нарушенный сон, он становится даже полноценнее, о чем свидетельствует

их бодрое состояние по утрам. Некоторым пожилым людям физические упражнения совсем заменили снотворные лекарства.

Правда, нужно сказать и другое: при неправильно организованных занятиях физкультурой и спортом в результате перевозбуждения нервной системы может наступить временное расстройство сна. В таких случаях нужно уменьшить нагрузку во время тренировок и заканчивать их не позднее чем за три часа до отхода ко сну [139].

Как видим - одна из важнейших задач медицины - забота о человеке, о его здоровье, об обеспечении ему на долгие годы бодрости, жизнерадостности, творческой работоспособности. В связи с этим для курсантов весьма важны и полезны знания медицинской науки о сохранении и укреплении здоровья путем проведения профилактических мероприятий. Еще в 1925 году в постановлении ЦК РКП(б) подчеркивалось, что физическая культура не должна исчерпываться одними лишь физическими упражнениями в виде спорта, гимнастики, подвижных игр и прочего, но должна включать и общественную и личную гигиену труда и быта, использование естественных сил природы, правильный режим труда и отдыха.

Международные организации - ООН, МОК, ЮНЕСКО, Европарламент и др., видные ученые в области медицины, биологии, социологии придают спорту особое значение с целью воспитания молодого поколения планеты без наркотиков и допингов. На последней международной конференции «Спорт против наркотиков и допингов», состоявшейся в Риме 20-21 февраля 1995 г., обращало на себя внимание выступление всех участников форума, поддерживающих и призывающих использовать идеалы спорта в борьбе против наркомании среди молодежи.

Все так называемые традиционные средства борьбы против этого зла на сегодня практически себя исчерпали, несмотря на огромные средства (миллиарды долларов ежегодно), которые расходуются странами мира на эти цели. Присутствие на форуме всего руководства МОК, включая Президента и Председателей всей Комиссий, видных ученых не было случайным. В общий программный материал конференции вошла значительная часть разработок, ранее выполненная медицинской комиссией МОК.

В настоящее время проблема наркотиков и допингов среди молодежи является одной из актуальнейших в современном обществе. Во многих странах (Австралия, Канада, Швеция, Норвегия, Германия и др.) правительствами утверждены Программы оздоровления молодежи,

предусматривающие целый комплекс мероприятий, направленных на профилактику и здоровый образ жизни без наркотиков и анаболиков. Результаты таких исследований постоянно обсуждаются на национальных и международных уровнях. К сожалению, эта проблема не обошла стороной и наши страны.

По данным медицинской комиссии МОК в течение года аккредитованными Антидопинговыми Центрами тестируется около 95 тысяч спортсменов на всех континентах, при этом процент положительных биопроб находится в пределах 1,32%. Средний процент обнаружения сильнодействующих лекарственных средств у российских спортсменов за последние два года - 3,8%, что почти в три раза выше средних показателей МОК.

Из видов спорта первое место по количеству обнаруженных допингов среди спортсменов России принадлежит Федерации тяжелой атлетики, далее идут плавание, силовое троеборье, легкая атлетика и др. Из общего количества положительных биопроб 91,5% падает на анаболические стероиды, остальные 8,5% - это стимуляторы ЦНС и наркотические средства.

Лабораторные исследования по анализу стероидного профиля у многих спортсменов вышеперечисленных видов спорта позволили выявить такие значительные отклонения в соотношениях природных стероидов - андростерона, этиохоланолона, их гидроксипроизводных, тестостерона и др. Обычно такие «массовые» изменения наблюдаются при приеме анаболических стероидов даже спустя 3-4 недели после окончания приема АС. В случае учета этого фактора при обобщении результатов анализа процент положительных результатов возрастает почти на порядок для этих видов спорта.

Исследования по распространению сильнодействующих лекарственных препаратов среди молодежи, занимающейся физической культурой в различных клубах, проводилась в НИИФКиС по двум направлениям: анкетирование по разработанным анкетам с обработкой результатов и лабораторный анализ отобранных у спортсменов биопроб с последующим клиническим обследованием в случае необходимости. В общей сложности за последние два года обработано 112 анкет и обследовано 147 спортсменов из клубов Москвы, С-Петербурга, Тулы, Ярославля и др. Обобщенные результаты представлены в таблицах 1.1 и 1.2.

Таблица 1.1

**Результаты анкетирования молодежи, занимающейся
физической культурой и принимающей сильнодействующие
лекарственные средства**

№ №	Наименование вопросов	К Л У Б Ы			
		Москва	С-Петербург	Тула	Ярославль
1	2	3	4	5	6
1.	Образование				
	- учащийся	40	65	26	23
	- студент	45	30	35	44
	- рабочий	15	5	39	33
2.	Принимаете ли наркотики				
	- да	-	-	-	-
	- нет	93	96	100	100
	- хочу попробовать	7	4	-	-
3.	Принимаете ли Вы анаболики				
	- да	18	12	42	9
	- нет	54	50	41	85
	- определенные периоды	28	38	17	6
4.	Кто принуждает применять				
	- сам	81	76	88	95
	- друзья	19	24	12	5
5.	Где достаете анаболики				
	- в госучреждениях	21	17	8	-
	- в коммерческих структурах	79	83	92	100
6.	Что дает Вам прием анаболиков				
	- укрепление здоровья	15	28	11	-
	- повышение результатов	85	72	89	100
	- ничего не дает	-	-	-	-
7.	Известны ли вам отрицательные воздействия анаболиков				
	- слышал об отрицат. воздействии	15	5	-	-
	- да	-	-	-	-
	- нет	85	95	100	100

Продолжение табл. 1.1

1	2	3	4	5	6
8.	Может ли спортсмен установить рекорд без анаболиков				
	- да	33	24	37	36
	- нет	40	54	29	16
	- не знаю	27	22	34	48
9.	Увеличился ли прием анаболиков молодежью				
	- да	78	61	54	11
	- не знаю	20	25	46	59
	- прежний уровень	2	14	-	-
10.	Возможен ли спорт без анаболиков				
	- да	12	36	40	43
	- нет	74	62	18	-
	- не знаю	14	2	42	57
11.	Проходите ли Вы медицинское обследование				
	- да	2	7	-	-
	- нет	69	57	73	88
	- частично	29	36	27	12
12.	Какие средства восстановления Вы применяете				
	- витамины	100	100	100	50
	- углеводно-белковые	100	100	60	50
	- растительные	-	-	-	-
	- другие препараты	-	-	-	-

Из таблицы 1.1 видно, что все обследуемые полностью отрицают прием наркотиков, хотя от 4 до 7% хотят испытать их действие на собственном организме. От 9% молодежи для Ярославля и 42% для Тулы принимают анаболические стероиды постоянно при занятиях физической культурой; до 38% обследуемых принимают АС в «определенные периоды» подготовки. Основным источником снабжения анаболическими стероидами клубов в различных городах России являются коммерческие структуры (от 79 до 100%); через госучреждения покупается до 20% АС. От 85 до 100% обследуемых не знают о негативных последствиях приема анаболических стероидов для организма и принимают их в основном для повышения спортивных результатов (от 72 до 100%) и «укрепления здоровья» (от 11 до 28%). Почти 74% обследуемой молодежи считает

невозможным достижения высоких результатов без приема анаболических стероидов.

Необходимо также отметить, что в среднем лишь около 5% обследуемых регулярно проходят медицинское обследование; частично - от 12 до 36% и 57-58% вообще лишены возможности такого обследования.

Полученные данные не только настораживают, но и требуют принятия со стороны государственных структур соответствующих мер по оказанию действенной помощи молодежи, занимающейся физической культурой.

При лабораторном обследовании у молодежи отбирали пробы урины и анализировали на содержание анаболиков, наркотических средств и определяли стероидный профиль. Для исследования применяли современные инструментальные физико-химические методы, включая хромато-масс-спектрометрию, газовую хроматографию и иммуно-ферментный анализ (НР 5972, НР 5790, НР 1090 и др.). Всего было протестировано 147 человек; результаты некоторых исследований представлены в таблицах 1.2, 1.3.

Таблица 1.2

Результаты анализа биопроб молодежи, занимающейся физической культурой в клубах Москвы

№№	Виды спортивн. деятельности	Стероидный профиль	Анаболические стероиды	Наркотические средства	Примечание
1	2	3	4	5	6
I	Силовое троеборье				Анализы
	№1	норма	н/обн.	н/обн.	проводились через
	2	андрогены снижены на 45%	МА, Т	н/обн.	3-4 дня
	3	А. снижены на 40%	МТ	н/обн.	после дос-
	4	норма	н/обн.	н/обн.	тавки био-
	5	норма	н/обн.	н/обн.	проб в
	6	норма	н/обн.	морфин	АДЦ
	7	А. снижены на 60%	МА	н/обн.	
	8	А. снижены на 55%	НР+Т	н/обн.	
	9	А. снижены на 35%		н/обн.	
	10	норма	н/обн	эфедрон	

Продолжение табл. 1.2

1	2	3	4	5	6
II	<i>Атлетическая гимнастика</i>				
	№11	норма	н/обн.	н/обн.	
	12	А. снижены на 60%	МА+MeT	н/обн.	
	13	норма	н/обн.	н/обн.	
	14	А. снижены на 40%	М+Т	гашиш	
	15	А. снижены на 30%	MT	н/обн.	
	16	норма	н/обн.	н/обн.	
	17	норма	н/обн.	н/обн.	
	18	А. снижены на 50%	МА+Т	н/обн.	
III	<i>Дзюдо</i>				Препарат
	№19	норма	н/обн.	н/обн.	был принят
	20	А. снижены на 30%	OT	н/обн.	за 2 дня до
	21	норма	н/обн.	н/обн.	обследования
	22	норма	С.	н/обн.	поэтому
			(см. прим.)		гормональ-
					ный профиль
					находится в
					норме

Итого: 22 чело- В 10 случаях снижен 10 положитель- 3 положитель-
века ГП (45,5%) ных случаев с ных случая с
АС. Процент наркотиками.
положительных положителн.
проб - 45,5%. проб - 13,6%

Условные обозначения:

OT - оралтуринабол
HP - нераболил
МА - метандростенолон
Т - тестостерон экзогенный

MT - метилтестостерон
MeT - метенолон
М - местеролон
С - стромба

Как видно из таблицы, в группах молодежи, занимающейся силовым троеборьем, атлетической гимнастикой и дзюдо, в 10 случаях были обнаружены анаболические стероиды метандростенолон, метилтестостерон, стромба, тестостерон, нераболил и местеролон (45,5%). В трех образцах идентифицированы наркотические средства морфин, кодеин, эфедрон и гашиш (13,6%). Постоянный прием таких количеств сильнодействующих лекарственных средств вызывает глубокую озабоченность за состояние здоровья обследуемой молодежи.

В таблице 1.3 представлены данные обследования молодежи в некоторых клубах Санкт-Петербурга.

Таблица 1.3

Результаты анализа биопроб молодежи, занимающейся физической культурой в клубах Санкт-Петербурга

№№	Вид спортивной деятельности	Стероидный профиль	Анаболические стероиды	Наркотики	Примечание
I	<i>Легкая атлетика</i>				По сопутствующим веществам, морфин - из маковой соломки
	№1	норма	н/обн.	н/обн.	
	2	А. снижены на 30%	МА	н/обн.	
	3	норма	н/обн.	н/обн.	
	4	норма	н/обн.	н/обн.	
II	№5	норма	МА+Т	н/обн.	
	6	А. снижены на 40%	МА	н/обн.	
	7	А. снижены на 30%	ОТ+НР	н/обн.	
	8	А. снижены на 50%	н/обн.	н/обн.	
	9	норма	н/обн.	н/обн.	
	10	норма	н/обн.	морфин	
	11	норма	н/обн.	н/обн.	
	12	норма	н/обн.	н/обн.	

Итого: 12 человек В 4 случаях нарушен ГП до 50% 4 положительные пробы (33%) 1 полож. проба (8,3%)

Из таблицы видно, что в четырех случаях в биосредах обследуемых обнаружены АС метандростенолон, оралтуринабол, тестостерон и нераболил; в этих же образцах выявлено снижение уровней концентрации природных стероидов за счет влияния АС; в одной пробе определен морфин, относящийся к наркотическим средствам.

Аналогичные результаты были получены при обследовании молодежи в клубах московской области, а также в городах Туле, Смоленске, Ярославле и Твери. Различие заключалось лишь в проценте обнаруженных анаболиков и наркотиков, который находится в пределах 8,3 - 45,5% в зависимости от региона. Практически во всех образцах с анаболическими стероидами были отмечены изменения в гормональном профиле обследуемых.

Исследования фертильности проводили анонимно у части ребят, занимающихся атлетической гимнастикой, силовым троеборьем и

принимавших анаболические стероиды. Ранее было показано, что прием АС приводит к снижению фертильности у мужчин и может служить объективным показателем частоты заболевания лекарственным анаболическим синдромом (ЛАС). Сегодня ЛАС поражает не только спортсменов высокого класса, но и молодежь, занимающуюся физической культурой.

Возраст контингента обследуемых находился в пределах 16-19 лет; практически все из них принимали АС от 10 месяцев до 9,5 лет. В отобранном эякуляте оценивали концентрацию и подвижность сперматозоидов. Результаты обследования показали, что в двух случаях зарегистрировано отсутствие сперматозоидов в эякуляте; у остальных обследованных их концентрация находилась в пределах 10-50 млн/мл при менее 25% активно подвижных сперматозоидов, что оценивается как ярко выраженная патология. У всех обследуемых концентрация анаболических стероидов в организме в момент анализа были сверхвысокими, что и является причиной бесплодия.

В процессе андрологических исследований частоты ЛАС в спорте и среди занимающихся физической культурой выяснилось, что многие из них далеки от понимания того, что ЛАС - реальное эндокринное заболевание, способное вызвать бесплодие. Большинство обследованных были удивлены обнаруженной у них патологией. Полученные данные, особенно среди молодежи, занимающейся в атлетических клубах, единоборствами и др. свидетельствуют о постоянном приеме АС частью молодежи с последующим полным нарушением сперматогенеза. Разовый допинговый контроль в таких случаях не поможет, поскольку это серьезная социальная проблема для всего общества. Следовательно, необходим государственный подход к решению этой проблемы.

Многие годы молодежь, занимающаяся физической культурой и принимавшая различные сильнодействующие лекарственные средства, включая анаболические стероиды, была практически вне деятельности соответствующих медицинских служб вследствие государственной политики, ориентированной на большой спорт. Решение рассматриваемой проблемы в нынешних условиях требует разработки и проведения единой государственной политики, направленной на оздоровление молодежи, занимающейся физической культурой и спортом с целью сохранения здоровья нашего и будущего поколения.

В настоящее время такая программа разработана в Антидопинговом центре и одобрена Государственным Комитетом РФ по физкультуре и туризму. В ней изложены основные принципы государственной политики

РФ в области оздоровления молодежи России. К выполнению программы подключаются все регионы страны. Совместно с Антидопинговым Центром в ее реализации уже сейчас участвуют институт БИЭМ, Московская Медицинская Академия и др. Работы начаты в тульском регионе, Магнитогорске, Норильске, Перми, Самаре. Получены первые результаты, которые являются обнадеживающими.

В связи с этим были сделаны следующие выводы:

- изучено распространение допингов в спорте и среди молодежи, занимающейся физической культурой, в некоторых регионах России;
- показано, что средний процент обнаружения сильнодействующих лекарственных средств у российских спортсменов составляет 3,8%, что почти в три раза выше средних показателей МК МОК;
- обследование части молодежи, занимающейся физической культурой в клубах Москвы, Санкт-Петербурга, Тулы, Смоленска, Ярославля и Твери позволило выявить у занимающихся анаболические стероиды до 45,5% и наркотические средства до 13,6% в зависимости от региона;
- прием анаболических стероидов молодежью вызывает патологические изменения спермограмм и может явиться причиной транзиторного или постоянного мужского бесплодия;
- разработана программа оздоровления молодежи России, предусматривающая государственное финансирование и привлечение глав администраций регионов [146].

К сожалению, подобных исследований в Республике Беларусь в данный момент не проводится.

1.3. Физкультурно-спортивная деятельность в системе профессиональной ориентации личности

Физическая культура является не только одним из важных средств укрепления здоровья, развития физических способностей и жизненно необходимых двигательных навыков, но и важным средством развития профессиональных качеств личности.

В структуре физкультурно-спортивной деятельности в связи с рассматриваемой нами проблемой можно выделить две важные части -

собственно-личностную и личностно-профессиональную. Собственно-личностная часть включает в себя результаты деятельности «для производства всесторонне развитых людей» [185], которые воплощаются в самом человеке в форме его знаний и убеждений, навыков и привычек, социальных качеств и потребностей, определенном уровне интеллектуального, идейно-политического, нравственного, эстетического и физического развития.

Личностно-профессиональная. Этот аспект предлагается нами и предполагает использование физкультурно-спортивной деятельности в качестве развития и совершенствования функциональных и двигательных возможностей, необходимых в конкретных видах профессиональной деятельности.

Личностно-профессиональная часть в структуре физкультурно-спортивной деятельности предполагает такую конкретную физическую подготовку, которая способствует и обеспечивает высокий уровень возможностей курсанта - будущего специалиста в условиях новых, сложных ситуаций, современных средств нападения.

Опыт работы автора изучаемой проблемы свидетельствует о положительном воздействии ориентационной работы и особое внимание во второй ее части - личностно-профессиональной.

Уместно высказать мнение о том, что в ориентировочной основе действия важным является система представлений человека о цели, планах и средствах осуществления предстоящего или выполняемого действия [91].

Каждая часть в физкультурно-спортивной деятельности имеет свои ценности.

В связи с рассматриваемой проблемой - формирование здорового образа жизни курсантов обе части - собственно-личностную и личностно-профессиональную - мы рассматривали во взаимосвязи с изучаемой проблемой.

Так, в процессе физкультурно-спортивной деятельности курсантов Академии МВД мы ориентировали на определенный комплекс знаний, умений и навыков (табл. 1.4).

Совокупность данных ориентаций в достаточной мере, на наш взгляд, удовлетворяет потребности курсантов в формировании здорового образа жизни и указывает на прямую связь физкультурно-спортивной

деятельности с профессиональной ориентацией личности, о чем более подробно будет изложено в последующих материалах работы.

На каждом этапе своего развития общество создает программы, реализация которых ведет его к намеченной цели. В области физической культуры, которая развивается на методологической основе этих программных документов в конкретном плане, эту функцию в настоящий момент выполняет Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». В нем отмечается, что физическая культура и спорт в Республике Беларусь является неотъемлемой частью национальной культуры и истории белорусского народа, способствует гармоническому развитию личности, достижению долголетия, утверждению здорового образа жизни [68].

В то же время в Законе Республики Беларусь указаны широкие возможности использования различных спортивных сооружений независимо от их ведомственной принадлежности, помещений, с целью привлечения людей к занятиям физической культурой. Авторы учебного пособия «Оздоровительно-рекреативная физическая культура (взрослого населения)» В.А. Соколов, А.Г. Фурманов, Л.Н. Кривцун-Левшина [91, 151, 176] неоднократно подчеркивают, что в совершенстве важной стороной функционирования и развития физической культуры общества, в том числе и в Республике Беларусь является оздоровительно-рекреативная направленность.

Таблица 1.4

Направленность ориентаций в личностно-профессиональной сфере курсантов

№№ пп	Содержание ориентаций
1.	На формирование отношений к самому процессу занятий физическими упражнениями как к специально необходимой деятельности
2.	На формирование активного и сознательного отношения к физкультурно-спортивной деятельности как возможности овладеть средствами и способами гармонического развития в физическом плане и повысить свой профессиональный уровень
3.	На формирование потребностей в занятиях различными видами спорта и формами физических упражнений с целью достижения профессионально значимых двигательных умений и навыков
4.	На формирование потребностей в физической рекреации, содержанием которой являются различные виды прогулок (лыжные, лодочные, велосипедные, автомобильные и т.п.)
5.	На формирование потребностей в физической рекреации, содержанием которой являются широко используемые игры и развлечения, используемые в других странах
6.	На формирование потребностей в рекреативных целях использовать современные танцы, народные игры, забавы
7.	На получение знаний использовать физическую культуру в качестве восстановления утраченных сил или сниженных физических способностей

Данная проблема приобретает все большую популярность и на международной арене. Веслав Сивиньски и др. [194, 197, 198, 199] считают, что одной из самых главных ценностей физической культуры, особенно в наше время, является создание идеала достойного образа жизни и образа гармонически развитого человека-гуманиста.

Отдельные авторы [175, 180] считают, что на сегодняшний день в литературе научного, научно-методического и практического характера по вопросам использования средств физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни имеется достаточно большой содержательный материал.

Однако ученые отмечают, что все эти материалы имеют крайне разрозненный вид и по уровню научного анализа, и по уровню обобщения практики физкультурно-оздоровительной работы, и по степени глубины методической проработки эмпирических данных.

В этом плане нельзя не согласиться с теми авторами, которые утверждают, что до настоящего времени конкретно проведенные исследования не могут ответить на вопрос о том, как наиболее рационально должны соотноситься различные формы деятельности в жизни человека, в структуре его свободного времени, как целесообразнее расходовать это время и в каких пропорциях в нем должны сочетаться те или иные виды деятельности. Как, например, должны идеально соотноситься физкультурно-спортивная деятельность с профессиональной деятельностью. Не решена проблема оптимального объема двигательной активности и многие другие.

Мы приходим в своем исследовании к мысли, что необходимо, наконец, как можно более полно оценить роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни людей, выявить все многообразие реально существующих возможностей в связи с определенной профессиональной деятельностью.

В этом случае подход к физической культуре и спорту, основанный на знании основных законов формирования здорового образа жизни средствами физической культуры, несколько отличается от подхода к физической культуре и спорту в жизни общества, где в большей степени требуется получить знания, умения и навыки, выполнить контрольные нормативы с целью достижения установленного результата в программе или достижения наивысшего результата.

Прежние положения марксистской философии утверждали существенную зависимость спорта от социальной структуры общества [185]. Вместе с тем отдельные авторы и в то время даже при существующих положениях учитывали ряд других обстоятельств, при которых физическая культура и спорт как особая, специфическая область человеческой деятельности, сфера человеческой деятельности, сфера человеческой культуры обладают известной степенью независимости, определенной самостоятельностью по отношению к экономической структуре общества, его социально-классовой структуре.

В этой связи относительная самостоятельность физической культуры и спорта от социальной системы в целом и отдельных ее элементов, позволяют активно воздействовать на различные стороны и сферы общественной жизни. В частности, нет никакого сомнения в том, что ощущение физического и двигательного совершенства является одним из главных условий формирования чувства удовлетворения от жизни, которое может и должен испытывать человек.

Поэтому, когда мы говорим о качестве жизни людей, которые осуществляют порядок в стране, обладают определенными полномочиями поддерживать данный порядок в силу своей профессиональной деятельности в течение длительного времени, мы имеем в виду, что физическая культура и спорт как элемент здорового образа жизни в системе физического воспитания курсантов учебных заведений МВД, помимо обеспечения сохранения и развития физического и двигательного совершенства, обладает самостоятельной ценностью, направленной на творческое обогащение, дающее возможность продуктивно отдыхать и восстанавливать свой духовный потенциал в связи с возрастающими нагрузками на нервную систему.

Роль физической культуры и спорта как элемента здорового образа жизни в системе физического воспитания курсантов учебных заведений МВД отразится положительно на неповторимом своеобразии особенностей национальной культуры в целом, на росте духовно-нравственных ценностей, послужит более эффективному решению одной из важнейших задач - оздоровлению нации в настоящей экономической и политической обстановке [186].

Последовательная реализация задач формирования здорового образа жизни курсантов в процессе физического воспитания должна осуществляться в следующих направлениях: изменение ценностных ориентаций, стереотипов мышления в области физической подготовки, которые имели место в последнее время (выполнение контрольных

нормативов и стремление к достижению высоких результатов); создание обстановки и целенаправленная работа по формированию разумных потребностей; профессиональная ориентация в соответствии с потребностями общества и своими личностными потребностями, состоянием здоровья.

Сформулированные нами направления в системе физического воспитания курсантов учебных заведений МВД в связи с исследованием здорового образа жизни относятся к области возможности, которая в условиях современной жизни явится надежной альтернативой опасностям, реально угрожающим существованию человечества.

1.4. Характеристика направленности физического воспитания в учебных заведениях МВД

В каждом государстве ставится вполне определенная цель - всемерное оздоровление нации, поддержание ее на высоком функциональном уровне. От этого зависит право на существование самого народа, государства. Решая вопрос о значении физической культуры и спорта и их составной части - физической подготовленности будущих сотрудников общественного порядка, следует отметить, что в подавляющем большинстве стран физической культуре и спорту, физической подготовке личного состава сотрудников МВД придается серьезное внимание.

Д.А. Волкогонов (1989) утверждал, что для подготовки крепкого, здорового поколения для армии, авиации и флота в прежние времена широкомасштабно готовилась молодежь. Об этом свидетельствовали многочисленные постановления партии и правительства. В стране широко внедрялся здоровый образ жизни средствами физической культуры и спорта. Были разработаны и внедрены в жизнь физкультурные комплексы «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) и «Готов к труду и обороне» (ГТО). Огромное внимание уделялось физподготовке в армии. Учеба шла в соответствии с новыми наставлениями и инструкциями [42, 48, 136, 137].

Академик академии АМН СССР А. Покровский отмечал, что «физическая культура и, в частности, новый комплекс ГТО в сочетании с принципами рационального питания, гигиены труда и отдыха является мощным фактором, способствующим сохранению более молодого биологического возраста для каждого человека». И далее он подчеркивал: «Я смею утверждать, что надобность в занятиях физкультурой и спортом возрастает вместе с возрастом. Физкультура и спорт для молодежи - это

одновременно источник силы, здоровья и развлечения. Для лиц же старшего возраста это абсолютная необходимость, это источник работоспособности, здоровья и продления активной деятельности» [42].

Военнослужащие тех лет отличались хорошим здоровьем, силой, выносливостью, строевой выправкой.

В системе физического воспитания сотрудников МВД в то время сохранялось такое же положение.

В настоящее время система физического воспитания в учебных заведениях МВД связана общностью социально-педагогических функций и включает в себя следующие составные части (элементы): цель, задачи, содержание, принципы, методы, формы, средства физического воспитания, а также критерии оценки профессиональной деятельности курсантов учебных заведений МВД. Эта система призвана реализовать цели и задачи физического воспитания будущих сотрудников МВД (табл. 1.5).

Таблица 1.5

**Система физического воспитания курсантов
учебных заведений МВД**

ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

принцип всестороннего развития личности; принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой; принцип оздоровительной направленности

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

физические упражнения; гигиенические факторы;
оздоровительные силы природы

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

методы строго регламентированного упражнения; методы частично
регламентированного упражнения; методы использования слова

ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

урочные, неурочные; самостоятельные занятия

СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

профессионально-прикладная боевая подготовка; физическая подготовка;
воспитательная работа, спорт, отдых, досуг; самостоятельные занятия; физическая
и боевая готовность

Физическое воспитание имеет свое содержание, сложившуюся организацию и методику, а также тесную взаимосвязь с основным видом деятельности курсантов.

Целью физического воспитания в учебных заведениях МВД является содействие в подготовке гармонически развитых, высококвалифицированных специалистов.

В процессе обучения по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

- воспитание у курсантов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к выполнению своего профессионального долга;
- сохранение и укрепление здоровья курсантов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержания высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- профессионально-прикладная физическая подготовка с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение курсантами необходимых знаний по основам теории, методики и организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

В учебных заведениях МВД общее руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работой среди курсантов, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложены на начальника Академии, а конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями. Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию курсантов в соответствии с учебным планом и программой возложена на кафедру боевой и физической подготовки. Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа проводятся общественными организациями совместно с кафедрой.

Однако к использованию средств физической культуры и спорта в свободное время не все курсанты еще готовы в полной мере. Здоровый образ жизни курсантов подразумевает ежедневное выполнение комплекса двигательных действий и гигиенических мероприятий, обеспечивающих как необходимую дозу двигательной активности, так и возможности полноценного выполнения учебных и общественных функций.

Каждый день должен начинаться с утренней гимнастики (зарядки), выполнение которой в течение 20-30 минут и более на воздухе является существенным резервом совершенствования двигательной и функциональной сферы организма. В то же время имеется незначительная категория курсантов (12%), которые считают, что нет необходимости это делать утром, можно комплекс зарядки выполнять в любое, желаемое время.

В целом мы можем согласиться, что занятия физическими упражнениями целесообразны в любое время дня с учетом интенсивности, объема, характера используемых упражнений текущего состояния организма и взаимодействия влияния этих факторов на учебную деятельность курсантов. Использование физических упражнений в режиме дня в разное время неоднократно не менее эффективно, чем проведение их в один прием.

Практическую и методическую помощь курсантам оказывает кафедра физического воспитания:

- организует утреннюю гигиеническую гимнастику в общежитиях, а также принимает меры по внедрению других форм работы по реализации задач формирования здорового образа жизни курсантов.

Конкретные направления и организационные формы использования массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий следующие:

- гигиеническое направление предполагает использование средств физической культуры и спорта для восстановления работоспособности и укрепления здоровья как в условиях общежития, в быту. Данное направление включает ряд мероприятий, предъявляет существенные требования, определяющие здоровый образ жизни курсантов. Это - правильный режим учебного труда, отдыха и питания в соответствии с требованиями гигиены [175];

- оздоровительно-рекреативное направление предусматривает использование средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул в целях восстановления и укрепления здоровья. К средствам этого направления относятся туристские походы, подвижные и спортивные игры, спортивные мероприятия, которые могут быть организованы на базе общежитий, в оздоровительно-спортивных лагерях, на учебных сборах [172];

- профессионально-прикладная физическая подготовка определяет использование средств физической культуры и спорта в системе занятий по предмету физическая культура и для подготовки к будущей деятельности по избранной специальности с учетом особенностей получаемой профессии.

С точки зрения формирования здорового образа жизни данное направление предусматривает получение определенных теоретических сведений из области изучаемой проблемы, выработку определенных установок на развитие двигательных умений и навыков, необходимых в любых видах деятельности, направленных на улучшение своего физического состояния:

- спортивное направление, к которому имеют отношение отдельные курсанты (представители сборных команд по видам спорта), желающие овладеть в совершенстве любимым видом спорта, повысить свое спортивное мастерство. Это направление также предусматривает широкие возможности для формирования у курсантов здорового образа жизни. Спортивные соревнования, усиленные тренировки ставят занимающихся в такие условия, когда для достижения высоких спортивных результатов необходимо соблюдать требования, нормы, соответствующие требованиям, предъявляемым к ведению здорового образа жизни.

ГЛАВА 2

ПРИНЦИПЫ, СОДЕРЖАНИЕ, СРЕДСТВА И ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КУРСАНТОВ АКАДЕМИИ МВД

2.1. Обоснование методики формирования здорового образа жизни курсантов Академии МВД

В настоящее время наше общество находится в определенном кризисном положении. Суть данного положения заключается во взаимоотношениях человека и государства. Это еще раз говорит о том, что необходимо наиболее острые проблемы, связанные с человеком и в нашем случае это самое главное - здоровье человека, решать с самых серьезных научных позиций. Долгое время физическая культура в жизнедеятельности человека обосновывалась в большей степени нуждами экономики, производства и обороны страны. Это было четко объяснено задачами в учебниках, научных исследованиях, в многочисленных постановлениях. Сам индивид рассматривался «в качестве живой машины», у которой необходимо с помощью определенных средств физической культуры повысить запас физической прочности, сделать ее более выносливой.

Главная идея образования в сфере физического воспитания - формирование всесторонне развитой личности была декларативной и не имела под собой прочного фундамента в оздоровительном плане - подлинная красота человеческого тела, физическое совершенство, психическое здоровье по-настоящему никогда не ценились в нашем обществе. Современные исследователи в области физической культуры отмечают, что при нормативном подходе к построению учебного процесса во всех учебных заведениях центром внимания в деятельности кафедр физического воспитания были внешние показатели: результаты сдачи норм комплекса ГТО или контрольные нормативы учебной программы, а не сам занимающийся (Л.И. Лубышева, Г.М. Грузных, 1991).

Нельзя отрицать пользы тех требований, которые были изложены в прежних документах, но не менее важным является сделать физическую культуру предметом знаний о своем физическом состоянии, улучшении здоровья.

В этом случае понижение феномена физической культуры как важнейшего явления общественной жизни определит качественно новый уровень осмысления ее роли в формировании здорового образа жизни личности. Наряду с требованиями к развитию физических качеств силы и

выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, к овладению определенными двигательными умениями и навыками, важнейшими компонентами становится мировоззрение, система ценностей, потребностно-мотивационная сфера личности и главный ее аспект - реализация физкультурных ценностей в системе формирования здорового образа жизни.

Теоретическое и методологическое решение данной проблемы, что вполне вероятно, не может быть завершено нашим исследованием, тем не менее оно позволяет дать еще один толчок к осознанию сущности физической культуры личности в плане формирования здорового образа жизни, что, на наш взгляд, повлечет за собой и некоторые изменения в плане содержания преподавания данного предмета в системе физического образования и воспитания курсантов Академии МВД.

Курсанты Академии МВД - молодые люди от 18 до 20-25 лет. Это время быстрого роста духовных и физических сил личности, формирования гражданственности, мировоззрения, нравственных идеалов, познания себя и других, пора поисков призвания в жизни. Психологический склад людей такого возраста исключительно сложен и противоречив, а их поведение не всегда бывает последовательным.

К моменту поступления на учебу центральная нервная система в этом возрасте достигает высокого развития, что обеспечивает четкость и быстроту взаимодействия всех органов тела и организма с внешней средой. В то же время по причине интенсивности биохимических и физических процессов в организме, а также недостаточности жизненного опыта еще преобладают процессы возбуждения над процессами торможения. Не случайно И.П. Павлов говорил, что воспитание молодого человека - это прежде всего формирование у него процесса торможения [127].

У молодых людей этого возраста хорошо развиты важнейшие процессы умственной деятельности. Например, их внимание достаточно устойчиво и в то же время легко переключаемо. Память обладает большими возможностями как по скорости, так и по прочности. Воображение отличается богатством комбинаций, яркостью образов и достаточным реализмом. В мышлении четко выражена тенденция к анализу и синтезу, к абстракции. Речь характеризуется выразительностью, эмоциональностью. На умственную деятельность большое влияние оказывают эмоциональные переживания. Некоторые из них, находясь в возбуждении, спешат с выводами и нередко на основе единичных факторов делают обобщения, которые не соответствуют действительности.

Им свойственна устремленность в будущее и обостренное чувство нового. Эти особенности личности порождают большую любознательность, широкий диапазон интересов. Чувство нового побуждает к активной работе по самосовершенствованию и утверждению личности в коллективе и в обществе. Оно помогает поиску своего призвания в жизни. Разнообразные познавательные интересы находят свое проявление в стремлении овладеть новой боевой техникой, активным участием в общественной и спортивно-массовой работе и т.д. Это - пора мировоззренческого и нравственного утверждения личности. Курсанты активно вторгаются в жизнь, пытаются осмыслить происходящие политические и нравственные процессы в нашем обществе, дать им оценку. При необходимости они активно стремятся отстаивать свои идеалы, интересы и мотивы нравственного поведения. Все это позволяет большинству из них рассматривать учебу как почетную конституционную обязанность граждан Республики Беларусь и четко выполнять служебные обязанности. В то же время их суждения нередко носят излишне категоричный характер, страдают неоправданной критичностью деятельности предшествующих поколений и их социальных результатов, недостатком аргументации и свидетельствуют о неумении в ряде случаев объективно разобраться в бурном и противоречивом потоке социально-политической и экономической информации, обывательских взглядах и настроениях. Это обязывает преподавателей активнее формировать у них объективное видение мира, правдиво знакомить с историческим прошлым нашей Родины, с задачами экономического реформирования и демократизации общества, вооружать духовными ориентирами и естественнонаучными знаниями, использовать склонность молодежи «пофилософствовать» в нужном направлении. Эту категорию молодежи в основном отличают устойчивые нравственные качества. В их поступках и делах проявляются важнейшие принципы морали, требования уставов. Однако среди значительной части современной молодежи бытует трудовая и общественная пассивность, индивидуализм, правонарушения, наркомания и другие негативные проявления. Такие люди выделяются из общей массы курсантов недисциплинированностью, нарушением уставных взаимоотношений, пренебрежением к ратному труду, неуважительным отношением к товарищам («дедовщина»), женщинам и т.д.

Юность - это время романтики. Молодые люди полны смелости и отваги, им свойственно стремление к героическим поступкам и самопожертвованию. Трудности и опасности, как правило, молодежь не пугают. Наоборот, они порождают желание проверить свои силы и способности. Однако романтическая устремленность тогда социально значима, когда согласуется с интересами общества. Очевидно и другое: за последние годы резко снизился романтизм данной профессии. У

молодых людей в большей степени развито чувство собственного достоинства, а также стремление к самостоятельности и независимости. Они нетерпимо относятся к несправедливости, фальши, лицемерию, грубости.

Характерным является усиленный интерес к собственной личности, к своим мыслям, чувствам, переживаниям. На основе оценки своей деятельности и качеств характера развивается потребность в самовоспитании, которое обычно бывает направлено на развитие личности в целом. Одним из типичных качеств личности, характеризующих духовный мир курсантов, является социальная активность. Социальный облик большинства из них характеризуется такими жизненными ориентирами, как любовь к Родине, гражданственность, верность трудовым, героико-патриотическим, национальным и интернациональным традициям народа, здоровый образ жизни, бережное отношение к материальным и духовным ценностям общества, любовное отношение к природе. Встречаются курсанты, для которых характерны потребительские настроения, двойная мораль, эгоизм, национальный экстремизм. Это противоречит интересам учебных заведений подобного рода. Появилась новая категория курсантов, имеющая опыт частичной трудовой деятельности.

Увеличивается число абитуриентов со слабым здоровьем и хроническими заболеваниями. Физическое развитие молодежи позволяет абсолютному большинству успешно овладевать военными знаниями, навыками и умениями. К 18 годам заканчивается интенсивное развитие скелетной системы и ее мышц, опорно-двигательного аппарата. Все это позволяет выдерживать значительные физические нагрузки, быстро вырабатывать сложные двигательные навыки и умения по овладению боевой техникой и оружием. В связи с акселерацией (ускоренным развитием) молодые люди к 17-19-летнему возрасту имеют больший средний рост по сравнению со своими ровесниками 50-60-х годов, большую становую силу, динамометрию рук, объем груди. Сердечно-сосудистая и выделительная системы, органы движения и пищеварения к 18 годам достигают также развития взрослого человека и обеспечивают жизнедеятельность с большими нагрузками. Поступающие испытывают особую тягу к физической деятельности.

Курсанты учебных заведений МВД одновременно являются субъектом учебной, боевой и общественной деятельности, со своими потребностями, интересами, жизненными целями и потенциальными возможностями для их осуществления. Кроме того, курсантам присущи

свои возрастные и индивидуальные особенности, учитывать которые необходимо, определяя место физической культуры и спорта в общей системе подготовки.

Направленность на сохранение творческого долголетия выпускников Академии МВД, укрепление их здоровья, подготовка в профессиональном плане - одна из основных идей физкультурного воспитания. Однако замечено, что в момент расцвета сил молодость самонадеянна в отношении собственного здоровья. Она недоверчива к опыту старшего поколения, к его призывам беречь и укреплять то, чем природа щедро одаривает в молодые годы. Все это вызывает необходимость усилить образовательную сторону учебно-воспитательного процесса, чтобы убедить молодежь рассматривать свое здоровье как святую необходимость перед обществом, своими близкими, перед собой.

Возраст, когда основной контингент курсантов поступает в данное заведение, наиболее полно охарактеризован учеными (И.С. Коном, 1979; А.В. Мудриком, 1981; А.В. Барабанщиковым, С.С. Муцыновым, 1985; Н.А. Белоусовым, 1985 и др.).

С целью получения информации о здоровом образе жизни курсантов в решении проблемы формирования здорового образа жизни нами было проведено конкретно-социологическое исследование в Академии МВД Республики Беларусь. Были разработаны вопросы, которые позволили получить информацию о здоровом образе жизни курсантов (см. табл. 2.1).

Таблица 2.1

Информация о здоровом образе жизни курсантов

NN пп	Содержание вопросов	Ответы в %	
		эксп. группа	контр. группа
1.	Как вы оцениваете свое состояние здоровья для предстоящей профессиональной деятельности?		
	- совершенно здоров	63,5	72,0
	- удовлетворительно	18,0	17,5
	- затрудняюсь ответить	19,5	10,5
2.	Как чувствуете себя после занятий?		
	- бодрым	50,5	48,5
	- усталым	22,5	20,5
	- затрудняюсь ответить (по-разному)	27,0	31,0
3.	Какой вид отдыха предпочитаете?		
	- активный	48,3	50,0
	- пассивный	42,4	46,5
	- затрудняюсь ответить	10,3	3,5
4.	Какие испытываете потребности после занятий?		
	- общение с природой	12,5	
	- продолжение работы по специальности	52,4	
	- в спиртном	8,5	
	- духовном и культурном развитии	27,0	

По данным, полученным на основании информации, можно сделать следующие обобщенные выводы:

1. Высокий процент курсантов оценивает свое состояние здоровья для предстоящей профессиональной деятельности достаточно высоко, соответственно 63,5% (экспериментальная группа), 72,0% (контрольная группа).

2. После занятий (теоретического и практического характера) 50% курсантов обеих групп чувствуют себя достаточно бодрыми и могут продолжать заниматься. Усталыми (более 20% в каждой из групп, по всей

вероятности, чувствуют себя те, кто определил свое состояние здоровья как удовлетворительное).

3. Потребность в отдыхе в экспериментальной и в контрольной группах как к активному виду отдыха, так и к пассивному примерно одинакова.

Изучая мотивацию физкультурной активности студенческой молодежи Л.Н. Кривцун-Левшина [91] пришла в своих исследованиях к следующим выводам. По ее мнению, основными видами мотивов физкультурной деятельности выступают потребности, интересы и цели. При этом она отмечает, что структура потребностей человека определяется социальными и биологическими факторами, что обуславливает наличие в ней группы базовых физкультурных потребностей, куда входят потребности в движении, физическом развитии и физической подготовленности, в повышении работоспособности, укреплении здоровья, улучшения телесных форм и т.п.

Проведенное ею эмпирическое исследование мотивации 1298 студентов 9 вузов Республики Беларусь, показало, что физическое здоровье, развитие физических качеств и двигательных способностей как ценность и условие оптимального функционирования человека осознается большинством студентов (82,8%). Эти потребности занимают III место в иерархии потребностей студентов и осознаются ими в разной степени: из общего числа респондентов 1/2 часть очень нуждается в физическом совершенствовании, 1/3 - не очень в этом нуждается, 1/5 - не видит в этом необходимости.

Актуализация физкультурных потребностей лежит в основе формирования здорового образа жизни курсантов. В связи с этим мы также провели анкетный опрос среди курсантов контрольной и экспериментальной групп по выявлению физкультурных потребностей курсантов.

Ответы, связанные с потребностями, можно проанализировать следующим образом: незначительный процент желающих общаться с природой может быть связан с тем, что в силу профессионального обучения отдельным курсантам приходится часто пребывать в условиях природной среды. Большой процент желающих в контрольной и экспериментальной группах выявил потребности в продолжении работы по специальности. Это вполне положительный результат той работы, которая была проведена нами в ходе профориентационной работы, собеседования с

абитуриентами, выработка их общих установок на предстоящую деятельность.

Незначителен процент в потребности к спиртному, но тем не менее, если такая потребность даже у незначительного контингента выявлена, необходимо обратить внимание на эту проблему с целью ее (по возможности) дальнейшего искоренения.

Потребности духовного и культурного развития в процентном отношении следуют за потребностями продолжения работы по специальности. В данном случае нами это определяется положительно.

Интересные научные данные, связанные с материальными и духовными целями, получены Л.Н. Кривцун-Левшиной. Она считает, что интегральным результатом осознания личностью необходимости занятий физическими упражнениями является цель, особенность которой проявляется в том, что «знания» о физкультурной деятельности опосредованы в ней физкультурными потребностями и интересами. Цель, сформированную на базе потребности, можно охарактеризовать как цель-объект; цель, в основе которой лежит интерес, предстает как цель-средство. Комплексным показателем целеобразования деятельности является степень сформированности ее целей. Эмпирический анализ показал, что постановка целей характерна для 100,0% студентов, нерегулярно занимающихся ими; полностью отсутствуют у незанимающихся физическими упражнениями. Чем объяснить некоторое безразличие большей части молодежи к своему здоровью, физической культуре, спорту? Социологические исследования показывают, что общественная активность (в том числе и физкультурно-спортивная) во многом определяется структурой духовных интересов и потребностей личности, ее мотивов и ценностных ориентаций, предпочтений и установок. Для большинства молодых людей направленность интересов и потребностей, уровень их развития в сфере физкультурно-спортивной деятельности характеризуется лишь декларативным провозглашением положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, но не их практической реализацией. Зачастую зрительская активность в отношении спорта преобладает над двигательной.

По мнению ведущих социологов, исследовавших данную проблему, это вызвано комплексом объективных условий и субъективных факторов, характерных как для современного общества в целом, так и для вузов. Среди объективных причин часто называются такие недостатки, как слабый экономический базис развития физкультурного движения, несовершенство его инфраструктуры, отсутствие традиций здорового образа жизни, будничность спортивных мероприятий, низкая

эффективность использования нерегламентированных форм занятий в зонах отдыха и по месту жительства студентов.

К наиболее общим субъективным факторам, препятствующим занятиям, специалисты относят неорганизованность личности (пассивность, неумение организовать активный досуг, студенческий быт в целом, рационально использовать свободное время и т.д.), отсутствие личной убежденности в необходимости занятий физическими упражнениями, низкий уровень физкультурной грамотности, неразвитость и нестабильность мотивации, интересов и потребностей студентов в освоении ценностей физической культуры (О.А.Мильштейн, 1988; Л.И.Лубышева, Г.М.Грузных, 1990).

Причины физкультурной безграмотности молодежи, ее равнодушие к своему здоровью многообразны и определяются не столько комплексом перечисленных нами негативных факторов, сколько сложившимся укладом жизни, отношением нашего общества к здоровью людей как к составляющей производственных отношений. Оценивая такую ситуацию, академик Н.А.Амосов выразился кратко: «Народ здоров, если здорово общество».

2.2. Мотивация двигательной деятельности курсантов по оптимизации своего физического состояния

Ознакомление и приобщение к средствам массовой информации осуществлялось с помощью проведения опросов (письменных и устных).

Таблица 2.2

Примерные вопросы к проведению контрольных работ по проблеме формирования здорового образа жизни (на примере средств массовой информации)

№ № пп	Содержание
1.	Какие источники массовой информации используете для получения сведений по физической культуре и здоровому образу жизни?
2.	Какой из источников массовой информации может удовлетворить ваш интерес к занятиям физической культурой и спортом с целью формирования основ здорового образа жизни?
3.	<p>Какую цель преследуете, обращаясь к средствам массовой информации по формированию здорового образа жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физическая активность и активный отдых - необходимые элементы здорового образа жизни (познание); - физическая активность приносит удовольствие и радость (убеждение); - физическая активность сказывается на благополучии и благосостоянии (опробование)

На основании экспериментальных данных [38] было установлено, что пропагандистское воздействие зависит от ряда условий:

1) от того, насколько информация дает прибавку к уже имеющимся у человека знаниям;

2) от степени близости информации к образу жизни и образу мыслей аудитории;

3) от степени необычности подачи, которая может привлечь внимание аудитории;

4) от эффекта соучастия;

5) от эмоционального настроя аудитории.

Применительно к средствам массовой информации это означает поворот от агитационно-пропагандистских к просветительно-образовательным функциям стремление к тому, чтобы курсанты не только пополняли и углубляли теоретические познания в области физической культуры, здорового образа жизни, не только потребляли информацию, но и имели возможность получить практические знания для решения конкретных вопросов.

В этом случае общественное мнение должно способствовать тому, чтобы каждый курсант осознал, что:

- существует множество факторов, ослабляющих здоровье, наносящих значительный вред организму, а положительно воздействующих не так уж много, и среди них не последнюю роль играют физическая культура и массовый спорт;

- целый ряд болезней без определенного объема занятий физической культурой избежать невозможно;

- физическая культура и спорт весьма эффективно снимают (а зачастую и полностью ликвидируют) факторы риска;

- физическая культура и спорт - это здоровье и счастье будущих детей;

- физическая культура и спорт - это высокая работоспособность и материальное благополучие;

- физическая культура и спорт - это жизнерадостность, общение, хорошее настроение и самочувствие, успех, социальная активность, признание (формальное и неформальное);

- физическая культура и спорт - это материальный достаток в семье и резкое уменьшение затрат на лечение и т.д.;

- физическая культура и спорт - это рациональное проведение свободного времени;

- физическая культура и спорт - это организованность, целенаправленность, формирование положительных черт характера;
- физическая культура и спорт - это освобождение от вредных привычек (употребление алкоголя, курение, переедание и т.д.);
- физическая культура и спорт - это полноценная семья, хорошие взаимоотношения между мужем и женой;
- физическая культура и спорт - это познание своего организма, самосовершенствование;
- физическая культура и спорт - это резкое уменьшение усталости на работе, учебе и активный отдых в свободное время.

Наибольшее предпочтение было отдано такому источнику как телевидение. Радиотрансляция спортивных соревнований также имеет большое значение. Курсанты отмечали, что они (телевидение и радио) ценны для воспитания патриотизма, дают возможность отдохнуть, развлечься. Не лишены они и пропагандистской нагрузки - возбуждают желание заняться спортом самостоятельно. Особое предпочтение было отдано познавательно-пропагандистским физкультурным передачам «Стадион для всех», «Отдых в выходные дни», «Если хочешь быть здоров», «Встречи со спортсменами».

Вплотную по ценности к ним стоят методические передачи, в которых есть возможность получить сведения о том, где, как и когда можно заниматься физической культурой и спортом. К группе практических передач мы относим такие, которые предлагают телезрителям вслед за объяснением и одновременно с показом выполнять физические упражнения. Это «Утренняя гимнастика», «Ритмическая гимнастика», «Советы физкультурникам».

Однако, как показывает анализ, практических телевизионных передач крайне мало.

В развитии потребностей к проблеме формирования здорового образа жизни курсантов вопрос об отборе и воспитании потребностей - один из важных вопросов. От его правильного решения зависит будущее нравственное и физическое совершенство личности сотрудника МВД. Пренебрежение к этим проблемам нанесет ущерб нашему обществу. Поэтому при разработке комплексной методики по формированию здорового образа жизни большое внимание отводилось воспитанию потребностей. Выделенные нами положения о формировании потребностей

позволили целенаправленно осуществлять работу по формированию здорового образа жизни курсантов и одновременно вошли в состав комплексной методики.

Положения, определяющие формирование и развитие потребностей к здоровому образу жизни, указаны в табл. 2.3.

Как известно, важнейшим фактором существования и деятельности человека является его здоровье. Следовательно, одними из основных потребностей у человека должны быть сформированы потребности к здоровому образу жизни. На практике мы видим, что эти потребности у отдельных людей чаще всего менее сформированы, чем потребности другого плана (удовлетворение своих, порой негативных желаний, чрезмерное увлечение отдельными видами деятельности, которые нарушают психическое, физическое и нравственное состояние человека).

Физическая культура связана с самыми разнообразными потребностями. Мы выделили самые необходимые:

1. В связи с тем, что общество нуждается в людях, которые находятся на службе, в данном случае готовятся к службе в правоохранительных органах; в свою очередь - это люди, которые должны быть физически развиты, психически здоровы, чтобы успешно осуществлять данную работу. Следовательно, физическое развитие данного контингента людей выступает как социальная потребность.

Таблица 2.3

Положения, определяющие формирование и развитие потребностей к здоровому образу жизни

№№ пп	С о д е р ж а н и е
1.	Потребность вести здоровый образ жизни, используя средства физической культуры и спорта, может возникнуть и укрепиться только в процессе систематических занятий физическими упражнениями
2.	Становление потребности к здоровому образу жизни происходит гораздо успешнее, если занятия физической культурой и спортом не изнуряют человека и обеспечивают положительное эмоциональное отношение к занятиям
3.	Важным условием развития потребностей к здоровому образу жизни курсантов является признание данных мероприятий, осуществляемых в рамках процесса физического воспитания, необходимых в целях своего личного физического совершенства и профессионального творческого долголетия
4.	Потребность к здоровому образу жизни укрепляется при осознании ее общественной значимости. В этом случае важное значение приобретают средства массовой информации, пропаганды использования средств физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни
5.	Потребность к здоровому образу жизни формируется наиболее успешно при широком многообразии средств и методов ее удовлетворения

Физическое развитие как социальная потребность требует:

- целесообразного планирования и осуществления учебно-воспитательного процесса с установкой на получение знаний о здоровом образе жизни, приобщение к здоровому образу жизни;

- многообразие морально-политических, познавательных, трудовых, художественно-эстетических, оздоровительно-спортивных и других мероприятий. Это осуществляется прежде всего в творческих поручениях, творческих праздниках, в организаторской деятельности индивида. Например, проведение праздников: «Наш быт - наше здоровье»; «На природу за здоровьем»; «Сказки охотников и рыболовов»; «Зимние забавы» и др.

В формировании этой социальной потребности особенно важно воспитание сознательного, увлеченного, ответственного отношения курсантов к учению, получению знаний, отношению к коллективу, в котором направленность на физическое развитие рождается в условиях многообразных форм и явлений и предусматривает одну из важных целей - формирование здорового образа жизни.

Таблица 2.4

Календарный план учебно-воспитательной работы по формированию здорового образа жизни для курсантов экспериментальной группы

№№ пп	Стадия	Время работы	Праздн. собрания, вечера и др.	С курсан- тами	С род- ными и близкими курсанта	С коллек- тивом препо- давате- лей
1.	Плани- рование					
2.	Подготовка меропри- ятия					
3.	Проведение меропри- ятия					
4.	Подведе- ние ито- гов меро- приятия					

2. Физическая подготовленность как потребность, ведущая к успеху в деле профессиональных деяний. От физической подготовленности каждого курсанта зависит успех и согласованность общих действий. Данная потребность в плане здорового образа жизни формируется с помощью определенных средств, форм и методов в физическом воспитании, как и в первом случае, весьма многообразных.

Таблица 2.5

**Перечень основных средств и форм по физической культуре
в системе занятий курсантов**

№ пп	Средства и формы	Содержание	Дозировка
1.	Основные средства общей направленности в системе индивидуальной работы	Физические упражнения общего воздействия	
2.	Специальные средства в системе индивидуальной работы	Физические упражнения специального характера	
3.	Средства общей и специальной направленности в системе коллективной работы	Физические упражнения общего и специального воздействия	
4.	Основные формы работы в коллективе	Индивидуальные, самостоятельные, коллективные	

В формировании потребности в физической подготовленности предлагается перечень основных средств и форм, осуществление и реализация которых позволяет добиться необходимого уровня физической подготовленности, которая для каждого курсанта может стать определяющей в его физическом состоянии и как индивида, и как профессионально подготовленного человека, выполняющего специальные функции в данной деятельности.

Каждая из предлагаемых форм и каждое средство в перечне представляет собой конкретное выражение одной из сторон закона, определяющее формирование потребностей здорового образа жизни в обществе.

3. Необходимо отметить, что в процессе занятий физической культурой и спортом удовлетворяются духовные потребности в общении, познавательные, этические потребности. Данные потребности самым тесным образом связаны со здоровым образом жизни индивида. Предположительно это может выглядеть так, как изображено на рис. 2.1.

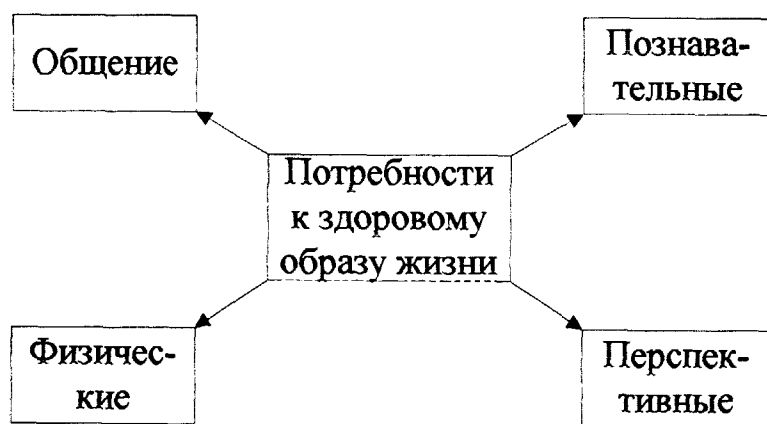


Рис. 2.1. Потребности в формировании здорового образа жизни

Самое необходимое, что должно лежать в основе методики формирования здорового образа жизни и что необходимо учитывать - это то, что потребности всех видов в процессе их удовлетворения имеют тенденцию увеличивать свой объем и порождать все новые потребности. Эти потребности общества в здоровом образе жизни могут быть связаны в дальнейшем не только с условиями настоящего времени, но и с дальнейшим развитием общества, поэтому важно иметь в виду и потребности перспективные.

2.3. Использование средств физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни

Эксперимент проводился на базе Академии МВД Республики Беларусь. Экспериментальную группу составили курсанты первого курса следственно-экспертного факультета (П-33), контрольную - курсанты первого курса того же факультета (П-33). И в экспериментальной, и в контрольной группах были взяты только юноши.

Из числа вариантов построения педагогического эксперимента мы выбрали «параллельный» эксперимент. В «параллельном» эксперименте эффект от введения экспериментально исследуемого фактора (в нашем случае комплекс мероприятий по определению степени отношения курсантов к здоровому образу жизни и физической культуре) выявлялся путем сравнения определенных показателей (показатели интереса к различным знаниям о здоровом образе жизни; использования средств физической культуры для оптимизации своего физического состояния; зависимости состояния здоровья от приобщения к вредным привычкам и др.) и контрольной группы, где исследуемый фактор не вводился.

Продолжительность эксперимента составила 9 месяцев - с сентября 1995 года по июнь 1996 года.

Работа была начата путем интервьюирования каждого курсанта экспериментальной и контрольной групп. Вопросы были направлены на определение уровня знаний курсантов по основным проблемам, связанным со здоровым образом жизни и физической культурой. Осуществлялся формирующий эксперимент, в ходе которого в экспериментальной группе проводилась работа по формированию потребностей к здоровому образу жизни (см. табл. 2.6).

Таблица 2.6.

Вопросы, направленные на определение знаний курсантов по основным проблемам, связанным со здоровым образом жизни

№№ пп	Содержание
1.	Что получает государство, если каждый из граждан ведет здоровый образ жизни?
2.	Что недополучает каждый гражданин, если не уделяет должного внимания физической культуре и спорту?
3.	Какое место должна занимать физическая культура и спорт в здоровом образе жизни курсанта?

Ответы на поставленные вопросы предполагали три варианта:

Вариант №1. Курсанты экспериментальной и контрольной групп без всякого затруднения отвечают на вопросы в соответствии с тем содержанием, которое заложено в ответе на данный вопрос экспериментатора.

Вариант №2. Курсанты отвечают на каждый из поставленных вопросов в течение отведенного времени (3 минуты), не давая относительно полного ответа.

Вариант №3. Курсанты затрудняются ответить на поставленные вопросы (предусматривалась помощь экспериментатора).

За каждый ответ выставались баллы: 1 - полный ответ (П.О.) - 5 баллов; 2 - неполный ответ (Н.О.) - 3 балла; 3 - затрудняюсь ответить (З.О.) - 1 балл.

Ответы осуществлялись в письменной форме.

Примерное содержание ответов на 1 вопрос:

*«ЧТО ПОЛУЧАЕТ ГОСУДАРСТВО, ЕСЛИ КАЖДЫЙ ИЗ ГРАЖДАН
ВЕДЕТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?»*

Вариант №1

Здоровый образ жизни - основа хорошего самочувствия и бодрого настроения. Здоровье человека - это то, без чего не может быть полноценной жизни каждого из членов общества. Каждый человек должен смолоду заботиться о своем здоровье. Физические и моральные основы здорового образа жизни каждого из членов позволяют любому обществу стать высокоразвитым во всех областях и направлениях, а индивидууму испытывать высокую степень удовлетворения жить в таком обществе. Негативные явления, вредные привычки в образе жизни отдельных людей (пьянство, алкоголизм, наркомания, курение и др.) отрицательно сказываются на состоянии здоровья не только непосредственного участника данного явления, но и окружающих его членов общества. Распространенность негативных явлений, вредных привычек в образе жизни отдельных людей особенно опасно для молодежи и подрастающего поколения. Социальные последствия подобного рода явлений для образа жизни личности и общества в целом представляют собой непредсказуемое и опасное явление.

Вариант №2

В современных условиях, порождающих многообразные социальные последствия во всех сферах общественной жизни, существенно возрастает роль здорового образа жизни людей. Роль здорового образа жизни людей - необходимая предпосылка в ускорении социально-экономического развития страны.

Утверждение здорового образа жизни предполагает решение целого ряда сложных социально-экономических и культурно-воспитательных задач. В утверждении здорового образа жизни исключительную значимость приобретают меры постепенной деалкоголизации общества, вытеснению из жизни таких негативных явлений, как пьянство и алкоголизм.

Вариант №3

Попытка ответить на поставленный вопрос с помощью экспериментатора.

Примерное содержание вопросов на 2 вопрос:

«ЧТО НЕДОПОЛУЧАЕТ КАЖДЫЙ ГРАЖДАНИН, ЕСЛИ НЕ УДЕЛЯЕТ ДОЛЖНОГО ВНИМАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ?»

Вариант №1

Здоровый образ жизни каждого человека подразумевает ежедневное выполнение комплекса двигательных действий и гигиенических мероприятий, обеспечивающих как необходимую дозу двигательной активности, так и возможности полноценного выполнения различных функций (указать примерный комплекс двигательных действий и гигиенических мероприятий).

Основным показателем физического состояния человека является его здоровье, т.е. такое состояние организма человека, которое обеспечивает полноценное выполнение им всех жизненных функций и форм деятельности в тех или иных конкретных условиях (указать условия).

Физическая культура и спорт широко используются как средства охраны и укрепления здоровья трудящихся. Оздоровительная направленность физической культуры и спорта является закономерностью ее развития. Она возведена в один из основных принципов системы физического воспитания, являющихся действенным средством борьбы с гиподинамией отдельных категорий людей в условиях автоматизации и комплексной механизации современного производства, мощным средством профилактики и лечения различных заболеваний.

При занятиях физической культурой и спортом развиваются чувства гражданственности, высокого понимания ответственности за свои поступки, поведение и т.п. Занятия физической культурой и спортом содействуют формированию таких черт характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, дисциплинированность и др. Многообразны связи физической культуры и спорта с умственным развитием человека, эстетическим, моральным и т.п.

Если не уделять должного внимания физической культуре и спорту, можно лишить себя возможности всестороннего развития.

Вариант №2

Специальные исследования показывают, что отсутствие оптимальной двигательной активности отрицательно сказывается на физической подготовленности человека, его здоровье, физическом развитии, работоспособности, психической деятельности.

Снижение ежедневной физической нагрузки от необходимого минимума приводит к уменьшению мышечной силы, выносливости, подвижности в суставах, а также растянутости мышц, расстройству координации сложных движений и ухудшению таких качеств, как быстрота движений, ловкость.

Длительный недостаток мышечной активности является одной из главных причин ряда тяжелых хронических заболеваний внутренних органов, ухудшения обмена веществ.

Вариант №3

Ответ на вопрос с помощью экспериментатора.

Примерное содержание ответов на 3 вопрос:

«КАКОЕ МЕСТО ДОЛЖНА ЗАНИМАТЬ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ КУРСАНТА?»

Вариант №1

Основные средства формирования здорового образа жизни общества: культура досуга и общения, рациональная организация свободного времени, утверждение трезвых начал в быту, отказ от вредных привычек. Все названные средства, обозначенные основными в системе занятий физическими упражнениями, имеют большое значение. Например, вредные привычки: курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков - оказывают пагубное влияние на организм человека. У занимающихся физической культурой и спортом, помимо этого, вредные привычки замедляют рост спортивных результатов и поэтому справедливо рассматриваются как разрушители здоровья, тренированности организма.

Курение также вызывает различные заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

У занимающихся физической культурой и спортом отрицательное действие табака еще более усугубляется. Особенно неблагоприятные сдвиги отмечаются со стороны центральной нервной системы и таких важных функций для сотрудника МВД, как скорость простых и сложных реакций, координации движений и многое другое. Употребление алкогольных напитков также ведет к нарушению здоровья и снижению профессиональной и спортивной работоспособности.

Оказывая вредное действие на организм, алкоголь в значительной мере снижает эффективность тренировочных занятий и является разрушителем тренированности занимающихся.

Чрезвычайно губительное воздействие на организм оказывает употребление наркотиков, которое может привести к тяжелому заболеванию - наркомании.

Из сказанного можно сделать вывод, что само по себе занятие физической культурой и спортом исключает наличие вредных привычек. Во время занятий физической культурой, особенно в коллективных видах спортивной деятельности, развиваются отношения, которые положительно влияют на формирование положительных черт характера. Замечено, что люди, занимающиеся физической культурой и спортом, более рационально организуют свободное время, чем те, которые физической культурой не занимаются.

Вариант №2

В наши дни физическая культура стала все значительнее определять уровень общей культуры человека. Физическая культура и спорт как средства организации здорового отдыха трудящихся были и остаются предметом постоянной заботы правительства. Здоровье людей вообще, в частности здоровье в такой профессиональной деятельности, какой является служба в МВД, - рассматривается как важнейшая социальная проблема. Здоровый образ жизни каждого гражданина - залог успеха развития государства. Физическая культура и спорт имеют широкий спектр воздействия на ведение каждым гражданином здорового образа жизни. Физическая культура и спорт воспитывают культуру в самом широком понимании этого слова, позволяют увеличивать круг знакомых, укрепляют контакты, объединяют общим увлечением людей.

Вариант №3

Ответ на вопрос с помощью экспериментатора.

Таблица 2.7

Данные, полученные при ориентированном опросе о здоровом образе жизни (до начала эксперимента)

№ воп- роса	Ответы в процентах					
	n = 33 (эксперим. группа)			n = 33 (контрольн. группа)		
	1	2	3	1	2	3
1	5-15	21-63,6	7-21,2	6-18,1	21-63,6	6-18,1
2	4-12,1	20-60,6	9-27,7	6-18,1	15-45,4	12-36,3
3	6-18,1	14-42,4	13-39,3	6-18,1	12-36,3	15-45,4

Ответы на общие вопросы, поставленные перед курсантами обеих групп, показали приблизительно одинаковые знания по данной проблеме.

В дальнейшем в экспериментальной группе проводилась специальная работа по пропаганде здорового образа жизни. Во все формы занятий были включены задания практического и теоретического характера, направленные на решение проблем здорового образа жизни средствами физической культуры, проводились физкультурно-оздоровительные мероприятия.

В контрольной группе занятия проводились по общепринятой методике в каждой из установленных и утвержденных форм.

В связи с изучением ответов курсантов, полученных в ходе ориентированного опроса, мы получили также сведения об использовании курсантами различных средств воздействия на свое физическое состояние (см. рис. 2.2).

% использующих

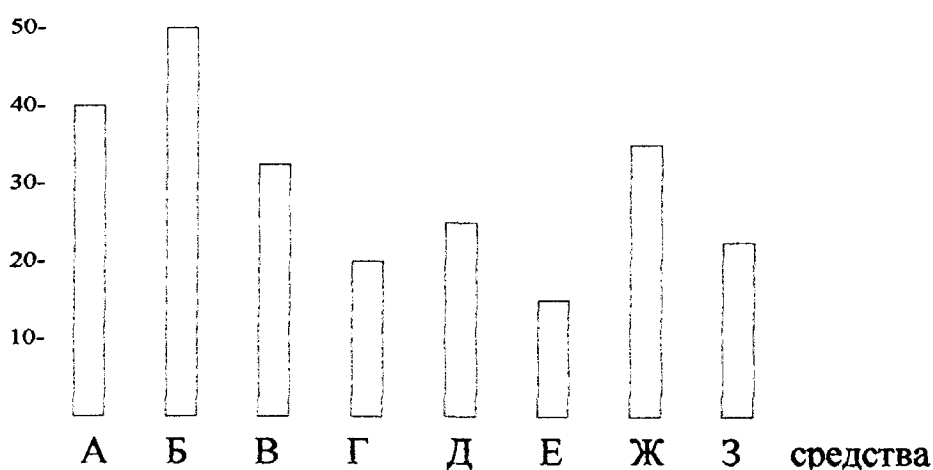


Рис. 2.2 Использование курсантами различных средств воздействия на свое физическое состояние

- А - физические упражнения;
- Б - бани, сауны;
- В - закаливание;
- Г - лекарства;
- Д - средства народной медицины;
- Е - алкоголь;
- Ж - курение;
- З - секс.

Как видим, активные средства и в экспериментальной и в контрольной группах, исключая курение, преобладают над пассивными.

Средства воздействия и их использование в системе формирования здорового образа жизни курсантов производилось по уже отработанным традиционным и нетрадиционным стандартам, имеющим место в системе учебно-воспитательного процесса.

В отношении самостоятельных занятий особое внимание отводилось естественным силам природы и гигиеническим факторам, в связи с чем были даны рекомендации, например, по таким формам, как закаливание.

Обязательным элементом физического воспитания, наряду с комплексом физических упражнений, занятиями спортом, являются

вопросы личной гигиены и закаливания, имеющие большое значение для укрепления здоровья и повышения работоспособности.

В результате закаливания повышается устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям различных погодных факторов, таких, как низкая температура, жара, сырость, которые плохо влияют на работоспособность человека и могут вызвать различные заболевания. Все виды закаливания благоприятно влияют на организм, улучшают деятельность различных органов и систем.

Различные закаливающие процедуры люди издавна использовали для укрепления своего здоровья. Так, русские солдаты, купавшиеся в ледяной воде, удивляли иностранцев еще во времена Петра I. Великий русский полководец Суворов был довольно слабым и болезненным ребенком, но благодаря систематической тренировке смог так закалить свой организм, что даже в сильные морозы не носил меховую одежду и перчатки. Убедившись в благотворном действии закаливания на личном опыте, Суворов первым указал на необходимость постоянной и систематической работы по закаливанию воинов.

Систематическим закаливанием организма холодной водой занимались А. Пушкин, Л. Толстой, И. Репин, И. Павлов и многие другие выдающиеся деятели русской культуры и науки.

Из истории Великой Отечественной войны известны многочисленные примеры, когда не только героизм, но и высокая степень закаленности наших бойцов помогали им при выполнении боевых заданий. Огромное прикладное значение имеет закаливание и в наши дни в связи с широким народнохозяйственным освоением новых территорий и пространств с крайне суровыми природными условиями, которые ранее считались недоступными для обитания человека.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Само слово «закаливание» в отношении человеческого организма стало употребляться сравнительно недавно. Оно было введено в конце прошлого века академиком Тархановым, который проводил сравнение между закаливанием стали путем быстрого охлаждения и закаливанием организма холодowymi процедурами.

В целях закаливания используются природные факторы: воздух, вода и солнце, которые могут применяться в состоянии покоя или в сочетании с физическими упражнениями. При соблюдении дозировки закаливающих

процедур в соответствии с состоянием погодных условий мышечная деятельность повышает эффект закаливания как к низким, так и высоким температурам внешней среды.

При любом виде закаливания необходимо соблюдать основные физиологические принципы:

1. *Принцип постепенности.* Силу раздражителя следует повышать постепенно. Например, приступая к водным процедурам, надо начинать закаливание с прохладной воды и постепенно переходить к холодной. При групповых занятиях следует учитывать разный исходный уровень закаленности отдельных учащихся. Поэтому вначале лучше дать меньшую нагрузку, чтобы не вызвать простудных явлений.

2. *Систематичность закаливания.* Закаливающие процедуры принимают изо дня в день, а не от случая к случаю, так как условно-рефлекторные реакции, лежащие в основе закаливания, закрепляются должным образом только при регулярном повторении закаливающих процедур. При вынужденных продолжительных перерывах закаливание возобновляют с более слабых процедур по сравнению с теми, которые принимались в последний раз. Следует указать на непродолжительную устойчивость состояния закаленности. Исследования показывают, что через два месяца после прекращения занятий закаливанием состояние закаленности почти полностью исчезает.

3. *Соблюдение правильной дозировки.* При дозировании холодовых процедур следует учитывать, что главным действующим фактором является сила раздражителя, а не продолжительность его воздействия. В связи с этим чрезмерно увеличивать продолжительность сеансов закаливания не следует.

Следует использовать разнообразные средства закаливания (закаливание воздухом, водой, солнцем), что увеличит диапазон и степень закаленности организма.

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Закаливание воздухом. Кожа обладает чувствительностью по отношению к температуре воздуха. В зависимости от приспособленности разных участков тела к теплу или холоду она бывает различной: части тела, обычно закрытые одеждой, более чувствительны к холоду, чем открытые. Это обуславливает целесообразность проведения закаливания воздухом по возможности в обнаженном или полуобнаженном виде, чтобы воздействовать на большую поверхность тела и получить более сильные ответные реакции организма. Закаливающее действие холодного воздуха может проявляться и при пребывании в облегченной одежде на холоде. Поэтому все виды зимнего спорта связаны с закаливанием организма.

Закаливание воздухом лучше всего проводить в тени, используя участки с зелеными насаждениями, удаленные от источников возможного загрязнения атмосферы пылью, дымом, вредными газами и пр. В специально оборудованных местах (аэрариях) устраиваются деревянные или матерчатые навесы, ставятся лежаки. Можно принимать воздушные ванны под кронами деревьев, на верандах, а при отсутствии возможности быть на открытом воздухе - в помещениях после предварительного проветривания.

Прием воздушных ванн начинают при температуре воздуха 15-20°C. Их продолжительность 20-30 мин. Постепенно силу охлаждения увеличивают и при достижении известной привычки к прохладному воздуху переходят к воздушным ваннам с температурой 5-10°C в течение 15-20 мин. Хорошо закаленные курсанты могут принимать воздушные ванны при температуре воздуха ниже 0°C, но обязательно сочетая их с движением или физическими упражнениями и не допуская продолжительности ванн более 5-10 мин.

Прохладные и холодные воздушные ванны необходимо сочетать с физическими упражнениями, выполняемыми в темпе, исключающем охлаждение тела. Чем ниже температура воздуха, тем энергичнее должны быть движения.

Время приема воздушных ванн особого значения не имеет, но целесообразно это делать утром в сочетании с зарядкой. После воздушных ванн рекомендуются водные процедуры. Воздушные ванны в лежащем положении лучше принимать в вечерние часы, после учебы, сочетая их с отдыхом. Холодные воздушные ванны надо заканчивать энергичным

растиранием тела или теплым душем. Не следует принимать ванны непосредственно после еды, промежуток должен быть не менее 1,5 ч.

Воздушные ванны в помещении принимают при открытом окне или форточке (в зависимости от наружной температуры). Внутри помещения температура воздуха должна быть в пределах 7-15°C, длительность ванн - 10-20 мин. Одной из форм закаливания холодным воздухом является ночной сон зимой при открытой форточке. В данном случае эффект закаливания ограничивается главным образом верхними дыхательными путями.

При закаливании воздухом большое значение имеет самоконтроль. Показателем правильного применения воздушных ванн и положительного результата их является хороший сон, аппетит, самочувствие, повышенная работоспособность и пр. Воздушные ванны благоприятно действуют на весь организм, улучшают кровообращение, обмен веществ, увеличивают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Появление при приеме воздушных ванн «гусиной кожи», озноба, дрожи указывает на необходимость прекратить ванну или проделать энергичные движения, чтобы согреться.

Закаливание водой. Вода вследствие большой теплопроводности вызывает более сильное термическое раздражение, чем воздушная ванна той же температуры. Для закаливания применяется прохладная вода при температуре 16-24°C и холодная - ниже 16°C.

Лучшее время для водных процедур - утренние часы, тотчас после утренней зарядки или после сна, когда кожа равномерно согрета, что особенно важно для получения более резкой сосудистой реакции. Кроме того, утренние водные процедуры способствуют переходу организма в активное состояние и созданию бодрого настроения. Холодные процедуры перед сном не могут быть рекомендованы, так как вызывают возбуждение нервной системы, ухудшают сон.

Главным фактором, обуславливающим эффект закаливания, является интенсивность раздражения, а не время его действия. Это особенно относится к холодным водным процедурам, продолжительность которых должна быть небольшой и тем короче, чем холоднее вода. При этом большое значение имеет температура окружающего воздуха. Первоначально водные процедуры проводят при температуре воздуха 17-20°C и лишь в дальнейшем - при более низкой.

При водных процедурах необходимо всегда добиваться получения хорошей кожной реакции. Если она запаздывает, надо применять растирание тела или производить активные движения. Выполнение движений и физических упражнений после водной процедуры особенно важной при значительном охлаждении тела. После любой водной процедуры требуется тщательно вытереться, энергично растирая тело. Водные процедуры разделяют на обтирание, обливание, душ, купание. Их начинают с прохладной воды, постепенно переходя к более холодной.

Обтирание. Это наиболее мягкая водная процедура, осуществляемая с помощью губки или полотенца, смоченных в воде. Обтирают сначала верхнюю половину тела (руки, шею, грудь, спину), насухо вытирают ее и растирают сухим полотенцем до красноты, а затем проделывают то же с нижней половиной тела (живот, поясница, нижние конечности). Конечности растирают от пальцев к телу, туловище растирают круговыми движениями по направлению к подмышечным и паховым впадинам. Продолжительность процедуры не превышает 4-5 мин., включая растирание тела.

Обливание. Это более сильнодействующая водная процедура. При ней к действию холода присоединяется небольшое давление струи воды, падающей на поверхность тела, которое усиливает эффект раздражения. Обливание холодной водой вызывает энергичный спазм кожных сосудов с последующим их быстрым расслаблением, повышает тонус нервно-мышечного аппарата, работоспособность, создает чувство бодрости. Обливание противопоказано людям с повышенной возбудимостью нервной системы, так как оно может послужить новым сильным раздражителем. Техника процедуры состоит в выливании холодной воды из какого-либо сосуда или из резинового шланга, присоединенного к водопроводу, на шею и плечи. Начинают обливание с температуры воды около 30°C, постепенно доводя ее до 15°C и ниже. Длительность процедуры с последующим растиранием тела - 3-4 мин.

Душ. Наиболее сильное охлаждающее действие оказывает холодный душ. Механическое раздражение, производимое падающей струей воды, весьма значительно. Благодаря этому душ в короткое время вызывает более сильную местную и общую реакции, чем предыдущие способы закаливания водой. Температура воды душа в начале закаливания должна быть около 30-32°C, продолжительность его приема не более 1 мин. В дальнейшем температуру постепенно снижают примерно на 1° через каждые 3-4 дня, а продолжительность процедуры увеличивают до 2 мин. Регулярный прием душа, как и других закаливающих процедур, должен вызывать чувство

свежести, бодрости, хороший аппетит, повышение работоспособности и т.д. Появление в связи с приемом душа неприятных ощущений в виде чрезмерного возбуждения, раздражительности, бессонницы служит показателем неправильного его применения.

Купание. Одним из наиболее ценных методов закаливания является купание в открытых водоемах. Полезное действие купания усиливается тем, что термический эффект закаливания холодной водой сочетается с одновременным воздействием на обнаженную поверхность тела воздуха и солнечных лучей, а также с эффектом, даваемым физическими упражнениями (плавание).

Купание начинают при температуре воды не ниже 18-20°C. Заканчивают купальный сезон при температуре воды 12-13°C и воздуха 14-15°C. Лучшее время для купания - утренние и вечерние часы. Нельзя купаться сразу после еды, так как в этом случае нарушается пищеварение и затрудняется дыхание и кровообращение при плавании (нужен перерыв 1-2ч.). Купание натошак должно быть кратковременным.

Продолжительность пребывания в воде при купании зависит от ее температуры, метеорологических условий и степени закаленности. Пребывание в воде вначале ограничивается 4-5 мин., а затем увеличивается до 15-20 мин. и более. Можно купаться два раза в день с промежутками 3-4 ч. Во время купания в прохладной воде необходимо производить энергичные движения. Нельзя входить в воду в возбужденном, разгоряченном состоянии, сразу после физических упражнений, а также в состоянии озноба. Купаться лучше обнаженным, так как купальный костюм мешает полному соприкосновению тела с водой и воздухом и способствует его охлаждению при выходе из воды при ветре.

Наиболее сильное воздействие на организм оказывают морские купания, что зависит от сочетания термического раздражителя с механическим - ударами волн, увеличивающим теплоотдачу, оказывающими массирующее действие. Повышенное содержание в морской воде солей вызывает химическое раздражение кожи, микроскопические кристаллы морской соли после испарения остаются в складках кожи, в устьицах потовых и сальных желез и поддерживают легкую гиперемию кожи.

Нормальным следствием систематического купания в прохладной воде является его тонизирующее действие на все функции организма, в результате чего наблюдается подъем настроения, прилив энергии, улучшение аппетита, пищеварения, обмена веществ, а главным образом -

повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. При чрезмерно продолжительном и частом купании, особенно в море, могут возникать перерасстройство нервной системы, расстройство сердечной деятельности и пр.

Закаливание солнцем. Закаливание солнцем производится в виде приема солнечных ванн или, точнее, воздушно-солнечных ванн, так как при этом на организм одновременно действуют и воздух, и солнце. Систематический прием солнечных ванн вырабатывает способность переносить высокую температуру воздуха, совершенствует терморегуляцию в данных условиях, в частности, при тяжелой физической работе. В то же время, благодаря глубокой перестройке функционального состояния ряда физиологических систем организма, повышается сопротивляемость организма и к переохлаждению.

Воздушно-солнечные ванны в индивидуальном порядке можно принимать в различных подходящих для этого местах, для коллективного же закаливания устраиваются специальные площадки - солярии. Лучше всего отводить для этого места на берегу реки или другого водоема, среди зеленых насаждений, на участках, удаленных от промышленных предприятий. Благоустроенный солярий включает площадки для солнечных ванн, места отдыха в тени, кабины для переодевания, душ, уборную, помещение для медицинского персонала. Площадь солярия рассчитывают исходя из нормы 4 кв. м на человека. Солярии должны быть достаточно открытыми для естественного движения воздуха, но в то же время защищены от ветра. Солнечные ванны принимаются в положении лежа, при котором обеспечивается более равномерное облучение тела. Для этого солярии оборудуются легкими решетчатыми топчанами, которые необходимо ежедневно мыть, а во время ванны - накрывать полотенцем или простыней.

Лучшее время для приема солнечных ванн - утренние часы, когда воздух менее нагрет и ванны переносятся легче. На юге и в средней полосе СССР солнечные ванны следует принимать в июне-августе в промежуток времени от 7 до 11 ч. Весной и осенью, а также в прохладную погоду наиболее подходящее время для приема ванн - от 11 до 14 ч.

При приеме ванн нужно ложиться ногами к солнцу, голову защищать от солнечных лучей соломенной шляпой, зонтом и т.п., но не обвязывать ее полотенцем или косынкой, так как при этом затрудняется испарение, а следовательно, и охлаждение головы.

Не рекомендуется загорать натошак, непосредственно перед едой и сразу после нее. После завтрака солнечные ванны можно принимать спустя 30-40 мин., а заканчивать не менее чем за час до приема пищи. Не следует с целью получения лучшего загара смазывать кожу перед солнечной ванной каким-либо кремом. При необходимости (сухости кожи) это делают после облучения.

Наиболее распространенным и простым способом дозировки солнечных ванн является минутный способ. При этом, сообразуясь со временем года, погодой, закаливание начинают с сеансов продолжительностью 5-10 мин. Ежедневно, доводят до 2-3 ч. При приеме солнечных ванн надо менять положение тела (лежать попеременно на спине, боках, животе), после каждого часа облучения делать перерыв на 10-15 мин. И отдыхать в тени. Это устраняет опасность перегревания.

Нельзя доводить себя до обильного потения. Запрещается спать во время приема солнечных ванн. После них необходимо принять душ или искупаться. Неоднократное купание на протяжении сеанса солнечных ванн допустимо только для вполне здоровых людей. В начале закаливания этого делать не следует во избежание ожогов, так как мокрая кожа более чувствительная к ультрафиолетовым лучам. После водной процедуры можно вытереться, но не растирать кожу, так как имеется и без того достаточная гиперемия за счет облучения солнцем.

Дозировка солнечных ванн существенно меняется, если они принимаются не лежа, а в вертикальном положении в сочетании с ходьбой, подвижными играми и пр. В этих условиях продолжительность сеансов закаливания увеличивается. При систематических занятиях спортом необходимость в специальном приеме солнечных ванн, как и воздушных, существенно уменьшается, так как спортсмены получают достаточную дозу солнечной радиации при занятиях на открытом воздухе.

При правильном применении солнечных ванн отмечается улучшение общего состояния организма, повышение аппетита, хороший сон, бодрое настроение, повышенная работоспособность и т.д. Неприятные субъективные ощущения, возникающие иногда после приема первых солнечных ванн, нельзя рассматривать как противопоказания к дальнейшему облучению, так как эти ощущения обычно скоро исчезают. Показателями действительно неблагоприятного влияния солнечных ванн служат отрицательные признаки, приобретающие стойкий характер. Обычно они проявляются в общей слабости, ухудшении сна и аппетита, снижении веса тела, повышенной возбудимости нервной системы, ухудшении общей работоспособности.

Солнечные ванны не должны сопровождаться заметным покраснением кожи, а также большой потливостью, которая свидетельствует о чрезмерном напряжении терморегуляторного аппарата и о перегревании организма. Резкое учащение пульса, сердцебиение, ухудшение общего самочувствия, головная боль, тошнота, головокружение также являются показателями плохой переносимости ванны, что может быть следствием неправильной дозировки или неблагоприятного влияния сопутствующих метеорологических факторов (высокая температура, влажность воздуха) или повышенной чувствительности организма к солнечным лучам. Во всех этих случаях солнечные ванны следует прекратить и в дальнейшем уменьшить дозу, перенести сеансы на более прохладные часы дня или временно принимать воздушные ванны.

Недостаток солнечной радиации, особенно ультрафиолетовых лучей, может привести к ряду патологических состояний. Поэтому в некоторых случаях ультрафиолетовая недостаточность компенсируется путем облучения людей специальными лампами, в спектре которых много ультрафиолетовых лучей. Облучение производят в специально оборудованных помещениях, называемых фотариями. Особенно важно компенсировать ультрафиолетовую недостаточность для детей и подростков, у которых продолжается рост и развитие скелета. Искусственное ультрафиолетовое облучение важно для лиц, живущих на Крайнем Севере, где на протяжении длительного времени (полярная ночь) организм полностью или в значительной степени лишается естественного света, а также для некоторых категорий работающих, которые в силу специфических условий труда трудятся в обстановке, исключающей облучение естественным светом (шахты, метро и др.).

Благоприятное влияние ультрафиолетовых облучений не ограничивается предупреждением вредных последствий светового голодания, а оказывает общее оздоровительное действие, улучшает самочувствие, стимулирует защитные силы организма и повышает физическую работоспособность. Доказано положительное влияние ультрафиолетовых облучений на силовые качества и выносливость к физическим нагрузкам.

НЕКОТОРЫЕ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Описанные выше способы закаливания организма являются эффективным средством профилактики простудных и некоторых других заболеваний. Однако рабочие некоторых профессий в процессе производственной деятельности часто подвергаются интенсивному воздействию тепла или холода. В некоторых случаях температурный

фактор даже является профессиональной вредностью (рабочие ряда металлургических цехов, холодильников и пр.). Для таких категорий рабочих можно рекомендовать более интенсивные способы закаливания, такие, как контрастное закаливание, закаливание зимним плаванием. Однако приступать к ним могут лишь лица, предварительно подготовленные другими формами закаливания.

Цель *контрастного закаливания* - расширение диапазона устойчивости организма к воздействию как низких, так и высоких температур. Проще всего организовать контрастное закаливание путем использования душа с изменением температуры воды. Начинают закаливание как обычно с прохладного душа (температура воды около 30°C), постепенно понижая температуру воды до 20-22°C. После этого приступают к контрастному закаливанию. В процессе сеанса чередуют обливание холодной водой (20°C), теплой водой (35-36°C) в течение 1 мин. Всего за один сеанс проделывают 2-3 цикла. Постепенно диапазон увеличивают примерно на 1° через каждые трое суток, при этом температуру теплой воды повышают, а холодной - понижают. Таким образом, через 1,5 - 2 месяца закаливания уже можно чередовать воду 40-42°C с водой 12-15°C. При хорошей переносимости этих процедур можно и дальше расширять контрастность закаливания, однако уже указанный диапазон свидетельствует о высокой степени закаленности человека. Как и при других видах закаливания, в процессе контрастного закаливания необходим тщательный самоконтроль. При ухудшении самочувствия, нарушении сна, аппетита, повышенной раздражительности и других неблагоприятных симптомах следует несколько снизить силу раздражителя, уменьшить разовую нагрузку.

Все более широкое распространение в нашей стране получает *закаливание зимним плаванием* в необогреваемом водоеме. Во многих городах организованы секции по закаливанию зимним плаванием. Зимнее плавание является чрезвычайно интенсивным средством воздействия на организм, которое вызывает исключительное напряжение всех терморегуляторных механизмов. Имеются многочисленные наблюдения, свидетельствующие о благоприятном общеоздоровительном влиянии зимнего плавания. Однако неправильное использование столь сильного средства воздействия на организм может вызвать различные осложнения. Поэтому не рекомендуется заниматься зимним плаванием индивидуально, а только в секции под наблюдением опытного тренера-методиста.

Общее закаливание всего организма является более эффективным, однако, если по каким-либо причинам нет возможности заниматься общим

закаливанием, целесообразно проводить *местное закаливание* отдельных частей тела: рук, шеи, горла. Для профилактики ангины рекомендуется закаливать горло путем систематического полоскания холодной водой. Известна большая чувствительность к охлаждению нижних конечностей. Причем переохлаждение стоп вызывает насморк, бронхит, острые респираторные заболевания. Поэтому закаливание стоп является важным мероприятием в профилактике простудных заболеваний. Закаливание стоп проводят путем приема ножных ванн, начиная с воды комнатной температуры (20-22°C) в течение 2-3 мин., затем температуру воды постепенно понижают примерно на 1° через каждые 3 дня. Важным мероприятием для закаливания стоп является хождение босиком по полу, земле, росе, а при известной степени закаленности и по снегу.

Особое внимание отводилось обучению курсантов средствам самоконтроля. Под самоконтролем понимается ряд мероприятий, проводимых самими курсантами в целях активного наблюдения за состоянием своего здоровья во время занятий различными видами спортивных упражнений (со специфической и неспецифической направленностью). Самоконтроль включал в себя простые, доступные всем методы наблюдения. Результаты самонаблюдения заносились в дневник (см. табл. 2.8).

Таблица 2.8

Дневник самоконтроля курсанта

Данные физического развития и состояния	До занятий	Через	
		6 месяцев	1 год
Рост, см			
Вес, кг			
Спирометрия (норма не менее 3000 см куб)			
Становая сила (норма 90-120 кг)			
Пульс после 10 мин покоя			
Пульс после 20 приседаний за 20 сек пришел к исходному через 1 мин («отлично»), 2 мин («хорошо»), 3 мин («удовлетворительно»), 4 мин («неудовлетворительно»), 5 мин («плохо»)			
Сон (хороший, удовлетворительный, плохой)			
Аппетит (хороший, удовлетворительный, плохой)			
Работоспособность (хорошая, удовлетворительная, плохая)			

Курсантов знакомили с показателями комплексного контроля (см. табл. 2.9).

Таблица 2.9

*Примерные показатели комплексного контроля
(по М.А. Годик)*

Сторона подготовленности, подлежащая контролю	Возможные показатели
Здоровье	Результаты медицинских обследований, подверженность простудным заболеваниям, самочувствие
Телосложение	Длина и масса тела; относительные массы мышечного, жирового и костного компонентов: длины, обхвата и массы сегментов тела
Двигательные	Время реакции: быстрота стартового разгона; время достижения максимальных значений силы и скорости; предельное время заданной интенсивности; подвижность в суставах
Техническое мастерство	Объем, разносторонность, рациональность, эффективность, стабильность и устойчивость техники
Тактическое мастерство	Объем, разносторонность и рациональность тактических действий
Волевые качества	Различия в спортивных результатах, показанных на соревнованиях с большой и малой ответственностью и в неопасных условиях

Им предлагалось самостоятельно определить время в распорядке дня (см. табл. 2.10).

Таблица 2.10

Распорядок дня курсанта

№№ п/п	Содержание	Поставьте часы и минуты
1.	Подъем	
2.	Утренняя гимнастика	
3.	Утренний туалет	
4.	Завтрак	
5.	Активная ходьба на работу (учебу)	
6.	Работа (учеба)	
7.	Гимнастическая пауза	
8.	О б е д	
9.	Работа (учеба)	
10.	Активная ходьба с работы (учебы)	
11.	Отдых дома	
12.	Выполнение работы на дому	
13.	Выполнение задания по тренировке	
14.	Чтение, кино, театр	
15.	У ж и н	
16.	Прогулка перед сном	
17.	Вечерний туалет	
18.	С о н	

Особое внимание в решении проблем здорового образа жизни должно быть связано со всесторонним развитием личности. В связи с этим главная функция физической культуры и спорта состоит в том, что она удовлетворяет потребность общества в физической подготовке курсантов, направленной на реализацию ее в профессиональной деятельности - охране правопорядка в обществе. С помощью физической культуры формируется всесторонне развитый человек.

Известно, что человек представляет собой единство психического и физического; носителем этого единства является физическое, от его состояния во многом зависит и вся его жизнедеятельность. Развитие человека, расцвет его личности реально возможны лишь в том случае, если

его жизненные потребности в психической и физической сфере удовлетворяются в полной мере.

Физическая культура используется как средство охраны и укрепления здоровья, всестороннего развития. Оздоровительная направленность является закономерностью физической культуры. Принцип оздоровительной направленности - один из основных принципов системы физического воспитания. Здоровье человека при этом понимается как основа жизнедеятельности и социальной активности человека.

Особое внимание отводится в этом плане роли физической культуры и спорта в структуре и содержании свободного времени курсантов. Данная проблема является весьма сложной и еще не исследованной в полной мере. В применении к теории физического воспитания и социологии физической культуры в решении задач здорового образа жизни можно выделить три основных момента.

Первый - сущность средств воздействия физической культуры и спорта в формировании потребностей здорового образа жизни. При наличии свободного времени исследование этого вопроса лежит на грани философских, экономических, экологических, политических и прочего рода проблем.

Второй - сами средства физической культуры (физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы) создают возможности, при правильном и целенаправленном их использовании, для полного и всестороннего физического развития.

Третий - условия. Они представлены не только учебно-воспитательным процессом. Свободное время создает условия для полного и всестороннего физического развития человека, которое протекает вне сферы учебной деятельности, но благоприятно воздействует на оздоровление человека.

Так 57,8% курсантов экспериментальной группы и 56,9% контрольной группы высказали мнение о том, что при наличии свободного времени их выбор падает в большей степени на активный отдых, в котором преобладают формы физической культуры и спорта, используются средства физической культуры и спорта. Нам осталось только уточнить время, в течение которого осуществляются основные мероприятия по физическому воспитанию. Именно время выступает объективным фактором самого главного в решении проблем здорового образа жизни (см. табл. 2.11).

Таблица 2.11

Использование свободного времени курсантами контрольной и экспериментальной группы в здоровом образе жизни с помощью средств физической культуры

Содержание деятельности	Эксперим. группа		Контрольн. группа	
	относительные траты (в %)	абсолютные траты (в%)	относительные траты (в %)	абсолютные траты (в%)
Регулярные занятия физической культурой и спортом	40,5%	от 1 часа 30 мин до 1 часа 45 мин	41,4%	от 20 мин до 45 мин
Повышение мастерства в физической, боевой, профессиональной подготовке	64%	3 часа 25 мин	78-79%	от 30 мин до 1 часа 30 мин
Индивидуальный отдых со спортивной направленностью в семье	52,3%	от 1 часа до 1 часа 30 мин	53,5%	от 30 мин до 45 мин
Коллективный отдых со спортивной направленностью	59,4%	от 1 часа до 1 часа 30 мин	58,9%	от 1 часа до 1 часа 30 мин

Данные о величине использования свободного времени курсантами были получены на основании анкетного опроса. Они уточнялись в личных беседах с курсантами, преподавателями различных кафедр. Анализ и оценка количественных показателей производилась с помощью статистических средних.

В беседах выяснялось, что размеры свободного времени для занятий физической культурой зависят от многих причин и прежде всего от сформированности потребностей в физических упражнениях.

В методике формирования потребностей особое внимание отводилось целеустановке. Наше определение целеустановки предполагает духовный процесс общественной и личной жизни курсанта, который психологически и морально готовит к здоровому образу жизни. Для этого курсантам предоставлялась возможность разобраться в объективных ситуациях в условиях процесса физического воспитания в Академии МВД,

процессе теоретических и практических занятий, а также в ходе отдельных мероприятий, в которых могли иметь место столкновения курсантов с социальными и естественными условиями, факторами, закономерностями, которыми необходимо было овладеть, чтобы вести здоровый образ жизни. Речь идет о том, что вся деятельность курсанта в системе учебных занятий и свободного времени была пронизана целью о здоровом образе жизни.

Кроме всего прочего, целеустановка предполагала наличие учета определенных принципов в системе формирования здорового образа жизни курсантов.

2.4. Принципы использования средств физической культуры в формировании здорового образа жизни курсантов

Разрабатывая специфические принципы педагогического воздействия, мы учитывали условия общественной жизни, которые оказывают существенное влияние на психофизическую организацию исследуемого нами контингента молодежи и оставляют достаточно глубокий отпечаток в ее сознании и поведении. В то же время наше глубокое убеждение в том, что хотя влияние общественных условий жизни и значительно, но не безгранично. Данное убеждение обосновывается рядом фундаментальных научных исследований [74, 92].

Специфические принципы, разработанные нами в сфере физической подготовки курсантов учебных заведений МВД, определяли организацию процесса физического воспитания курсантов.

1. Принцип сознательной предусмотрительности.

Под влиянием общественных условий потребности человека видоизменяются. Это мы прослеживаем на протяжении всей истории человеческого общества. Условия общественной жизни меняют не только круг потребностей человека, но определяют то конкретное содержание, которое вкладывается человеком в различные потребности, а также средства и пути их удовлетворения. В связи со сказанным принцип сознательной предусмотрительности направлен на умственную организацию, характеризующуюся удовлетворением потребностей.

Умственная организация, в процессе физической подготовки курсантов предполагала единство направленности и взаимодействия всех компонентов учебно-воспитательного процесса, в котором сама личность

курсанта, педагога, представители учебно-воспитательного учреждения (Академии МВД).

Учебные занятия предусматривали:

- овладение системой знаний по программе обучения;
- овладение практическими умениями и навыками выполнения разнообразных физических упражнений;
- приобретение опыта умственной организации, характеризующейся удовлетворением потребностей в сфере сознательной физической подготовки, направленной на ведение здорового образа жизни.

В предусмотренных двух первых положениях организации и проведения учебных занятий, при всех прочих традиционных моментах, дополнительно моделировались вопросы к курсантам, которые, на наш взгляд, формировали в их сознании ряд позиций, предусматривающих содержательное осмысливание предстоящей профессиональной деятельности: создавались ситуации, в которых необходимо было определить отношение к различным сторонам физической подготовки с целью ее реализации в удовлетворении потребностей, направленных на здоровый образ жизни.

2. Принцип конкретного формирования здорового образа жизни курсантов

Формирование здорового образа жизни курсантов проходит не с воображаемыми молодыми людьми, какими мы их (педагоги, воспитатели, командиры и т.п.) хотим видеть, а с людьми со сформированными современными взглядами на социальные, бытовые и пр. явления. В связи с этим принцип конкретного формирования предусматривает формирование здорового образа жизни применительно к тому контингенту, который в данный момент есть в наличии.

Как показал наш опыт исследования, для этого необходимо:

- во-первых, учитывать специфику поколения в социальном, профессиональном и образовательном аспектах, особое предпочтение отдавая нравственному состоянию курсантов;
- во-вторых, содержание материала как практического, так и теоретического по формированию здорового образа жизни должно четко определяться конкретным количеством учебных часов и проводимых мероприятий, не нарушая налаженной системы физической и боевой подготовки, а дополняя решение основных задач, связанных с профессиональной направленностью личности курсанта;

- в-третьих, необходимо учитывать, что сформированные взгляды, мнения, точки зрения и позиция каждого курсанта должны быть учтены, ибо именно это может сыграть положительную роль в развитии сознательного отношения курсантов к здоровому образу жизни.

3. Принцип учета индивидуальных особенностей курсантов в формировании здорового образа жизни

Необходимо постоянно учитывать в содержании проводимой работы по формированию здорового образа жизни, что целеустановки курсанта могут видоизменяться в зависимости от условий профессионального труда, содержания профессиональной деятельности. Поэтому успех в данной направленности воспитания курсантов может быть только тогда, когда учитываются локальные особенности. Локальные особенности характеризуются специфическими условиями, в которые может в силу профессиональной деятельности попадать будущий сотрудник органов МВД.

Целеустановки курсантов могут видоизменяться в зависимости от условий профессионального труда, содержания профессиональной деятельности. Поэтому успех в формировании здорового образа жизни может быть только тогда, когда учитываются индивидуальные особенности курсантов, зависящие от специфических условий, которые в той или иной мере определяют деятельность будущего сотрудника органов МВД.

2.5. Информирование о физической культуре в формировании здорового образа жизни

На основании опроса курсантов посредством анкетирования, интервьюирования, личных бесед, дискуссий и др., можно утверждать:

- средства массовой информации не сосредоточены на формировании здорового образа жизни. Не ведется целенаправленная пропаганда, которая способствовала бы рассмотрению знаний курсантов в решении задач профессиональной подготовки (59,5%). Среди курсантов имеют место суждения, что и без физической подготовки можно с честью выполнить свой профессиональный долг (26,4%);

- недостаточно внимания уделяется отдельным видам спорта, которые одновременно служат важными средствами в системе боевой и физической подготовки, а также положительно сказываются на всестороннем развитии курсантов, их состоянии здоровья (18,2%);

- при проведении интервьюированного опроса мы убедились, что многие курсанты «забыли», что такое ГТО. Отвечали, что-то когда-то слышали...(38,2%). На наш взгляд, залог физического совершенства, всестороннего развития и оздоровления курсантов - это многоборье. Но в данный момент, когда необдуманно упразднен комплекс ГТО, а также отдельные виды его многоборья, в пропаганде физической культуры и спорта образовалась определенная брешь, что существенно в отрицательном плане сказалось на физическом состоянии подрастающего поколения;

- многие курсанты считают (67,5%), что редко сотрудники МВД на страницах газет и журналов выступают по вопросам физической культуры, ее влияния на состояние здоровья, культуры быта, общение и т.д. Особая степень доверия у курсантов к своим старшим товарищам могла бы оказать большую поддержку в реализации планов по формированию здорового образа жизни подрастающего поколения курсантов правопорядка;

- современные тенденции в пропаганде физической культуры и спорта связаны в большой степени с вопросами и проблемами так называемого большого спорта, а оздоровительной физической культуре отводится незначительная роль. Это мнение высказано 58,9% курсантов.

Указанные утверждения, пожелания и замечания позволили в данной комплексной методике разработать ряд положений, при учете которых можно успешно решать задачи формирования здорового образа жизни курсантов.

1. В *организационном* плане предусмотреть следующие положения:

- улучшить теоретическую и методическую подготовку сотрудников кафедры по формированию здорового образа жизни курсантов с целью обеспечения пропагандистской работы;

- создать систему информирования, с помощью которой можно использовать все средства массовой информации и пропаганды физической культуры о здоровом образе жизни (телевидение, радио, газеты, журналы, книги, кино, устная агитация, лекционная и наглядная пропаганда) и внедрить эту систему в учебно-воспитательный процесс, не нарушая его, а взаимодействуя с теми направлениями, которые уже традиционно сложились.

2. В *содержательном* плане средства массовой информации можно использовать следующим образом:

- предоставить каждому занимающемуся всестороннюю информацию о том, где, когда, в каких формах и т.д. курсант может удовлетворить свои потребности в здоровом образе жизни; свой интерес к занятиям физической культурой и спортом;

- убедительно рассказывать на занятиях в учебно-воспитательном процессе, в личных беседах, при организации различных мероприятий о том, в чем состоит ценность и какое значение имеет физическая культура и спорт для каждого человека в отдельности и для общества в целом, какова взаимосвязь между занятиями физическими упражнениями и решением социально-экономических проблем, здоровым образом жизни;

- регулярно давать курсантам возможность использовать полученную информацию на занятиях, при проведении различных мероприятий, предлагать конкретные советы, рекомендации, комплексы упражнений, оказывать помощь в составлении индивидуальных программ;

- знакомить с опытом личных, коллективных самостоятельных занятий физической культурой, с различными системами закаливания, питания, учитывая обязательно комментарии специалистов и обосновывая деятельность научными теориями;

- организовывать и приводить мероприятия можно по типу телевизионных передач, позволяющих курсантам проверить свои знания, показать свои умения, определить критерии информативности по определенным проблемам здорового образа жизни.

3. В *результативном* плане средства массовой информации в формировании здорового образа жизни курсантов в системе учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию должны определяться следующими обстоятельствами:

- средства массовой информации принимают на себя задачу организации и управления формированием здорового образа жизни курсантов, способствуют внедрению физической культуры и спорта в повседневную жизнь и формируют потребность курсантов в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

- средства массовой информации активно влияют на ценностные ориентации курсантов, формируют общественное мнение по наиболее важным аспектам физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, здоровому образу жизни;

- многообразие средств массовой информации позволяет осуществлять пропаганду физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни дифференцированно и целенаправленно;

- в основу изучения проблемы о пропаганде физической культуры в формировании здорового образа жизни курсантов может быть положена «Программа изучения роли средств массовой информации в пропаганде физической культуры и здорового образа жизни» (1990), в которой обоснована актуальность изучения вопросов развития физической культуры и спорта в плане здорового образа жизни, путей повышения эффективности пропаганды средствами массовой информации и выявление ряда противоречий. В первую очередь это противоречие между возможностями использования физической культуры для решения социально-экономических, идеологических, воспитательных и оздоровительных задач и незнанием того, как реализовать их, т.е. добиться не декларативного, а реального внедрения физической культуры в повседневную жизнь. Противоречие существует и между большой потребностью общества в физически совершенной личности и отсутствием у нее потребности в физическом самосовершенствовании. С каждым годом совершенствуются материальные условия для развития физической культуры и спорта, повышаются требования к физической подготовленности населения, а осознание людьми необходимости активно заниматься физкультурой все еще отстает.

В исследовании вопроса информирования о физической культуре и здоровом образе жизни мы попытались решить такие задачи:

- 1) определить отношение курсантов к физической культуре и спорту;
- 2) изучить содержание и направленность сообщений и материалов средств массовой информации, пропагандирующих физическую культуру и спорт среди курсантов;
- 3) выявить включенность курсантов в систему средств, пропагандирующих физическую культуру и спорт;
- 4) установить уровень информированности и степень знаний курсантов по вопросам физической культуры и спорта;
- 5) выяснить реальное состояние мнения курсантов по вопросам физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

При решении этих задач мы исходили из важного методологического принципа, что при воздействии средств массовой информации на

аудиторию необходимо добиться такого положения, когда общественно значимые ценности, содержащиеся в физкультуре и спорте, интериализуются реципиентами. Можно предположить, что детерминирующим в этом процессе являются следующие обстоятельства:

1. Отношение курсантов к средствам пропаганды физической культуры и спорта зависит от социально-демографических признаков (среди них наибольшее значение имеют возраст, образование), так и от субъективных характеристик личности (системы ценностей, опыта, знаний и т.д.).

2. Аудитория спортивно-физкультурной информации может быть охарактеризована низкой, средней или высокой степенью активности отношения к ней. Низкий уровень интереса - пассивность в получении информации по физической культуре и спорту (интересуют лишь отдельные спортивные события и факты); средний уровень - проявление познавательной активности в получении информации по физической культуре и спорту, стремление получить глубокие знания, наличие определенных запросов и требований к информации; высокий уровень - повышение активности, настойчивость в получении информации по физической культуре и спорту, использование полученной информации для занятий физической культурой и спортом, стремление к глубоким знаниям, работа по укреплению здоровья.

3. Имеются разногласия по поводу необходимости распространения той или иной информации по физической культуре и спорту между потребителями и распространителями.

4. Все большее число лиц рассматривают средства массовой информации как ведущий источник методических сведений для самостоятельно занимающихся физической культурой.

5. Средства массовой информации в пропаганде физической культуры не удовлетворяют разнообразные интересы курсантов и недостаточно активно способствуют формированию потребности в активных занятиях физической культурой. Во многом это связано с тем, что в средствах массовой информации, особенно в газетах, преобладают информационные сообщения, не пропагандируются ни ценности физической культуры, ни их роль в формировании здорового образа жизни. Основное внимание сосредоточивается на освещении двух-трех видов спорта. Формируется отношение к средствам массовой информации как к источникам сообщений лишь о прошедших спортивных соревнованиях (потребительский интерес).

6. Степень информированности и уровень знаний курсантов по вопросам спорта и физической культуры являются определяющими факторами в формировании установки личности на занятия физической культурой и спортом.

7. Возросшее значение средств массовой информации как организаторов массового физкультурного движения на осознается в полной мере физкультурными работниками, преподавателями других дисциплин.

8. Общественное мнение играет важную роль в формировании установки личности на занятиях физической культурой и спортом, но в настоящее время оно способствует лишь информации о спорте. Это определяется тем, что уровень знаний, информированности курсантов по ключевым проблемам физкультурно-оздоровительной деятельности весьма низок. Большинство не обладают даже минимумом знаний, которые позволили бы активно использовать средства физической культуры в целях воспитания личности, улучшения боевой и физической подготовки.

Как известно, мнение складывается на основе знания, и чем глубже и полнее знания людей о предмете, о котором они судят, тем объективнее должно быть их суждение. Поэтому можно предположить, что мнение большинства опрошенных курсантов было весьма незрелым; по многим важным вопросам физкультурного движения склонялось к нейтральным или негативным оценкам.

В ходе исследования были изучены различные документы - официальные и неофициальные (решения и постановления по изучаемой проблеме, текущие публикации, теоретические работы как по физическому воспитанию, так и по пропаганде идеологии).

В исследовании использовались теоретический анализ, методы математической статистики и опрос. Применялись следующие разновидности последнего: формализованное интервью, полужформализованное интервью, очный опрос (заполнение бланка при анкетере), опрос экспертов.

Таблица 2.12

Ответы курсантов контрольной и экспериментальной групп на вопрос об использовании источников для получения информации по физической культуре и здоровому образу жизни (в % к числу опрошенных)

№№ пп	Источники информации	Экспериментальная группа (n = 33)		Контрольная группа (n = 34)	
		до экспер.	после экспер.	до экспер.	после экспер.
1.	Телевидение	87,7	90,2	87,3	88,0
2.	Р а д и о	26,7	28,1	28,2	28,0
3.	Спортивные газеты	27,2	58,4	23,9	30,3
4.	Общественно-политические газеты и журналы	28,4	20,4	27,6	28,0
5.	К и н о	26,3	36,0	25,8	28,0
6.	Т е а т р	13,2	41,3	14,1	16,0
7.	Средства наглядной пропаганды и агитации	7,2	10,4	7,5	7,3
8.	К н и г и	17,6	61,8	16,8	17,5
9.	Беседы с преподавателями, тренерами	10,5	38,6	10,0	14,8
10.	Беседы с товарищами, знакомыми и т.д.	18,4	36,9	17,9	23,1
11.	Другие источники	2,2	10,2	2,3	4,4

2.6. Обобщение результатов исследования по формированию здорового образа жизни курсантов Академии МВД

Результаты педагогического эксперимента рассматривались нами в нескольких аспектах: формирование потребностей к здоровому образу жизни; использование средств воздействия на свое физическое состояние; использование средств массовой информации в целях ориентации курсантов на ведение здорового образа жизни и т.д.

Как и следовало ожидать, мы получили достаточно большое количество положительных высказываний по ориентированному опросу

курсантов контрольной и экспериментальной групп. Более того, возвращаясь к табл. 2.1, где указаны данные, полученные при ориентированном опросе о здоровом образе жизни до начала эксперимента, мы можем наблюдать характерную картину, где в отдельных вариантах преобладание более высокого балла было в контрольных группах.

Считаем необходимым привести отдельные ответы курсантов экспериментальной группы.

Приводим примерные ответы курсантов экспериментальной группы после проведения формирующего эксперимента. Ответы приводятся не полностью, в связи с тем, что та часть, с которой курсантов знакомили (как приблизительно нужно отвечать), не приводится.

П.С. «По моему мнению, здоровый образ жизни влияет не только на самого человека, но и на общество, и на государство, в котором он живет. Ведь человек, который заинтересован в здоровом образе жизни, занимающийся физкультурой, будет эффективнее трудиться, а значит, приносить огромную пользу государству, а не просто существовать, нанося вред себе и всему окружающему миру. Государству нужны люди здоровые, нравственно и духовно воспитанные, делающие нашу жизнь более интересной, увлекательной, полной взаимопонимания. И такие люди будут трудиться не только, чтобы достигнуть своих целей, но и на благо государства. Ведь человек, у которого нет целей, устремленности, настойчивости, характера, будет не нужен не только себе, но и государству. А кому нужны никчемные люди? Никому. И поэтому наше государство заинтересовано, чтобы люди, живущие в нем, формировали не только свой образ жизни, но и общества. Самое главное для государства, я считаю, - это здоровая нация. Население может быть здоровым только в том случае, если люди будут вести здоровый образ жизни. Под здоровым образом жизни я понимаю занятия физкультурой и спортом, правильное, рациональное питание, отказ от вредных привычек (курение, наркотики, алкоголь). Это все отражается на экономике государства. Государству нужны прежде всего здоровые, сильные кадры, а без здорового образа жизни таких людей не будет. При больном поколении значительно падает производительность труда, падает рождаемость.»

М.В. «Я полностью согласен с тем, что люди должны вести здоровый образ жизни. Но, к сожалению, и я, и многие другие люди лишены возможности заниматься этим добрым делом. В нашей стране это невозможно по ряду причин: отсутствуют спортивные сооружения, не все люди зарабатывают достаточно денег. В настоящее время им не до

здорового образа жизни. Множество людей стараются хотя бы выжить и прокормить как-то свою семью.»

В.Д. «Мое мнение в отношении здорового образа жизни.

1. Укрепляется здоровье людей, детей (ведь сейчас так мало здоровых детей). А дети - это будущее страны. Заботясь о здоровье граждан, государство заботится о своем будущем.

2. Занимаясь физической культурой, люди укрепляют организм, избавляются от разных недугов, улучшают свое физическое и эмоциональное состояние, кроме того, повышается производительность труда.

3. Невыполнение правил здорового образа жизни порождает большое количество больных людей (пристрастие молодых людей к алкоголю, курению, наркотикам и т.д.); на основе этого - возрастание уголовных преступлений; рождение неполноценных детей, смертность, превышающая рождаемость; плохое физическое и эмоциональное состояние, депрессии, низкая производительность труда.

4. Я не представляю своей жизни без занятий спортом (особенно футболом), кроме того, постоянное поддержание спортивной формы, хорошее самочувствие и эмоциональное состояние приносят особую степень удовлетворения, желание работать и жить.»

А.Д. «Что выигрывает государство от того, что люди ведут здоровый образ жизни?

В чем проигрывает государство, если люди не ведут здоровый образ жизни?

Мое личное отношение к здоровому образу жизни.

Считаю, что государство во многом выигрывает, если люди ведут здоровый образ жизни. Ведь человек, который ведет здоровый образ жизни, чувствует себя лучше, лучше мыслит, у него крепче здоровье, выше работоспособность, больше желания к работе и к творчеству, высокий духовный потенциал. Только люди, ведущие здоровый образ жизни, добиваются больших успехов в жизни: личная жизнь, карьера, творчество, спортивный результат. Своим плодотворным трудом они приносят пользу государству, получая международное признание и известность. Такие люди способны принимать более трезвые и правильные решения, быть в курсе событий, более эрудированы. С экономической стороны человек, который

здоров и полон сил, не «забирает» у государства деньги, требуемые ему на лечение. Человек с хорошим настроением и здоровьем приносит бодрость и радость в коллектив людей, где он работает или общается, в семью, а ведь семья - это главная единица общества и государства.»

И.Р. «В первую очередь государство проигрывает в экономическом плане. Затраты на лечение, содержание больниц и медвытрезвителей, бесплатное медицинское обслуживание, лекарства, медикаменты, работа врачей. Недоброкачественные изделия и брак выходят из рук такого человека. Возможно и плохое самочувствие. Эмоциональный фон таких людей, которые плохо себя чувствуют, не настраивает ни их, ни окружающих на работу и творчество, не придает бодрости и жизненного тонуса. Все это сказывается на отношении к собственному долгу, к общественной и государственной деятельности. Семьи при отсутствии здорового образа жизни не такие прочные, дети перенимают от родителей их образ жизни и продолжают жить так же. Вот что весьма страшно и чревато всякого рода последствиями.»

Г.В. «Я считаю, что залог здорового образа жизни - это тренировка, хорошее питание и крепкий сон, отсюда у человека будет крепкий жизненный дух. Здоровый образ жизни помогает мне добиваться результатов в учебе, жизни и спорте. Все, что я сейчас имею, это только благодаря здоровому образу жизни и усилиям, желанию жить, чувствовать себя здоровым и сильным.

В плане экономики, если человек ведет здоровый образ жизни, государству не приходится оплачивать больничные листы. Если человек ведет здоровый образ жизни, он более трудоспособен, пунктуален. Такой человек не создает проблем государству и обществу нарушениями правопорядка. Он занят оздоровлением своего организма, а не наоборот, губительством (курение, пьянство, наркотики). Ведь зачастую пьянство, наркотики и безделье приводит к всевозможным нарушениям правопорядка.

В воспитательном плане такой человек служит примером подрастающей молодежи. Такой человек способен защитить государство, т.к. будет физически подготовлен.»

В.С. «Под здоровым образом жизни можно понимать отношение людей к своему здоровью: правильное питание, закаливание, поддержание нормальной физической формы, отказ от вредных привычек: алкоголь, курение, наркотики.

Под этим понятием можно также понимать и поведение человека в обществе, его отношение к окружающим, к родным, близким, его отношение к окружающей среде, т.к. засоряя окружающую среду, человек в первую очередь вредит себе. Здоровый образ жизни предполагает наличие нравственных людей в обществе. Естественно, что статус государства в мировом сообществе падает, если люди отказываются вести здоровый образ жизни.

Продолжая об отношении к здоровью. Если люди будут вести или стремиться вести здоровый образ жизни, тогда оно (общество) будет более здоровым, а государство будет меньше выделять средств на оплату больничных листов нетрудоспособным. Здесь определяется двойная зависимость: чем меньше государство выделяет средств на оплату больничных листов, тем больше люди будут получать зарплату. В выигрыше и государство и люди.»

А.Г. «К здоровому образу жизни можно отнести и стремление человека к знаниям, искусству, наукам. Чем более образованы люди, чем выше их умственные способности, тем больше они смогут внести вклад в научно-техническую революцию, значение которой очень важно для обороны государства и его развития.

Нужно, чтобы государство делало все возможное, что зависит от него, для осуществления здорового образа жизни общества. Также и люди должны быть более самокритичными и требовательными к себе. А еще нужно, чтобы государство любило своих людей, а люди любили свою Родину.

От здорового образа жизни людей нынешнего времени зависит жизнь будущих поколений, а значит, и существование государства в будущем. Какую мораль, культуру, здоровье мы передадим сейчас подрастающему поколению, таково будет и наше будущее.»

П.Г. «Здоровый образ жизни, в моем понимании - это образ жизни, в котором человек хорошо понимает, кто он, зачем живет, что он может сделать хорошего в этой жизни и какими путями будет идти к цели или какими средствами достигать этой цели. Здоровье физическое и здоровье духовное взаимосвязаны и дополняют друг друга. То, как он будет жить внутренне и внешне повлияет на то, как будет работать на своем рабочем месте, с каким желанием будет выполнять свою работу. Если его мучают болезни, душевные расстройства, вредные привычки, безнравственные желания, то все, что он (человек) делает, не будет приносить удовлетворения, не будет полезно тем, с кем он живет и работает.

Следовательно, польза государству будет ничтожно мала, а то и вообще никакой. Каждый человек вносит свой вклад во все сферы деятельности государства, и если иметь знания и желание, то, объединившись на основе здорового образа жизни, мы можем изменить к лучшему наше положение, нашу жизнь, следовательно, помочь государству в воспитании здоровых и духовно и физически развитых личностей. Ко всему необходимо помнить, что каждый несет свою ответственность и отвечать за все должен сам.»

С.В. «Здоровый образ жизни - это правильные физические нагрузки в сочетании с правильным питанием, избеганием вредных привычек и т.д.

Равномерное использование физических, психологических нагрузок и умственного труда способствует развитию всесторонней личности, что в свою очередь формирует основы государства как общества, способного создавать моральные и материальные ценности и воспитывать будущие поколения в направлении оздоровления нации.

В масштабах государства здоровый образ жизни имеет огромное значение. В экономическом плане - это повышение производительности труда, повышение качества и количества продукции; снижение заболеваемости у взрослых и детей, что приводит к уменьшению затрат на медицинские нужды. В сфере образования - это повышение знаний о здоровье учащихся и студентов, что сказывается на производстве, науке и общественной жизни.

В плане семьи здоровый образ жизни дает возможность сохранить семью, рожать и воспитывать здоровых членов общества, снижение разводов, увеличение прироста населения.

Проведение массовых оздоровительных праздников позволит пропагандировать и приобщать население к физической культуре, что в свою очередь поможет в какой-то мере решить проблему свободного времени.»

Проанализировав ответы курсантов экспериментальной группы, мы пришли к выводу о том, что после проведения формирующего эксперимента, проведения ряда мероприятий, целенаправленно определяющих отношение к здоровому образу жизни в экспериментальной группе, курсанты в экспериментальных группах приобрели устойчивую позицию и собственный взгляд на ведение здорового образа жизни себя и окружающих (см. табл. 2.13).

Таблица 2.13

Данные, полученные при ориентированном опросе о здоровом образе жизни (после эксперимента)

№ воп- роса	Ответы в процентах					
	n = 33 (эксперим. группа)			n = 33 (контрольн. группа)		
	1	2	3	1	2	3
1	25-75,8	7-21,2	1-3	8-24,2	18-54,6	7-21,2
2	26-78,8	5-15,2	2-6	8-24,2	15-45,5	10-30,3
3	25-75,8	7-21,2	1-3	6-18,2	20-60,6	7-21,2

В ответах курсантов по проблемам здорового образа жизни в основном внимание обращено на негативные явления, происходящие в нашем обществе: курение, алкоголь, нарушение дисциплинарных норм. Во многих ответах сделаны ссылки на спорт и физическую культуру, что желательно нам отметить, так как сама проблема направлена на формирование здорового образа жизни средствами физической культуры. В этих ответах очень четко прослеживается мысль о том, что физическая культура и спорт играют весьма существенную роль в становлении человеческой личности, ее нравственности и возможности полной самореализации даже в условиях довольно сложных экономических и политических процессов, происходящих довольно в широких масштабах мирового сообщества. В ответах подчеркивается, что физическая культура и спорт создают объективные условия для быстрого роста общей и специфической культуры курсантов, повышает сознательность и организованность, обеспечивает их разностороннее развитие, отвлекает от увлечения негативными привычками, а эти условия в свою очередь оказывают самое широкое влияние на развитие и формирование потребностей к здоровому образу жизни.

Проведенный опрос по проблемам здорового образа жизни в контрольных группах показал следующее. Курсанты понимают социальное значение здорового образа жизни. Положительно отзываются о роли физической культуры и спорта. Однако ответы весьма односложны, в основном выражены следующими словами: «да», «нет», «вполне согласен».

На основании приведенных ответов курсантов экспериментальной и контрольной групп, можно сделать следующие выводы.

Ориентированный целенаправленный опрос о здоровом образе жизни, несомненно, имеет свою значимую роль в учебно-воспитательном процессе курсантов по физическому воспитанию. Это может быть выражено

определенными подходами к системе обучения и воспитания курсантов, в связи с чем:

- в решение задач занятий физической культурой и спортом должны быть внесены некоторые коррективы. На основе проведенного ориентированного опроса, следует внести раздел по ознакомлению с проблемами здорового образа жизни, с целью формирования потребностей к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта;

- учитывать и использовать на занятиях физической культурой условия, определяющие направленность здорового образа жизни;

- в системе учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию необходимо учитывать дополнительные факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни: режим дня занимающихся; условия учебной и боевой специальной подготовки, среду действия (метеорологические, климатические условия) и места занятий; социальные условия.

Как и предполагалось, ознакомление курсантов с основными правилами, определяющими развитие потребностей к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта; использование различных средств воздействия на свое физическое состояние; обучение приемам самоконтроля; использование средств массовой информации; составление различного рода программ, направленных на формирование здорового образа жизни, существенно повлияли на улучшение физического состояния курсантов экспериментальной группы. В контрольной группе можно отметить тенденции ухудшения показателей физического состояния (табл. 2.14).

Таблица 2.14

Изменение показателей физкультурной грамотности и физического состояния курсантов

№№ пп	Показатели	Экспериментальная группа				р	Контрольная группа				р
		до экспер.		после экспер			до экспер.		после экспер		
		X ₁	C ₁	X ₂	C ₂		X ₁	C ₁	X ₂	C ₂	
1.	Рост	2,5	0,6	2,8	0,0	0,05	2,7	0,5	2,8	0,8	0,05
2.	Вес	2,3	0,6	2,8	0,0	0,05	2,7	0,5	2,8	0,8	0,05
3.	Пульс в покое	1,6	0,6	2,8	0,1	0,05	1,6	0,9	1,6	0,9	0,05
4.	Подтягивание	2,3	0,6	2,6	0,4	0,05	2,4	0,7	2,4	0,7	0,05
5.	Прохождение определенного расстояния за день	1,5	0,6	2,6	0,9	0,05	1,5	0,7	1,6	0,8	0,05
6.	Проведение разминки	2,0	0,6	2,7	0,9	0,05	2,2	0,7	2,0	0,6	0,05
7.	Проведение беседы	1,9	0,7	2,2	0,9	0,05	2,0	0,7	1,9	0,7	0,05
8.	Осуществление самоконтроля	2,6	0,8	2,7	0,8	0,05	2,5	0,7	2,6	0,7	0,05

ВЫВОДЫ

Проведенное исследование позволяет сделать следующие основные выводы:

1. Здоровый образ жизни в условиях современной социальной, экологической и радиационной обстановки важен для всех категорий учащейся молодежи Республики Беларусь, в частности, для такой специфической категории, которую составляют курсанты учебных заведений МВД. Современный специалист (сотрудник органов МВД) должен отличаться не только высоким уровнем профессиональной подготовки, но и полноценным психофизическим и моральным здоровьем.

2. Прогнозирование деятельности учебных заведений МВД по формированию здорового образа жизни курсантов предполагает выявление, изучение и анализ социально-ценностных ориентаций и потребностей курсантов в сфере физической культуры и спорта, мотивации в

формировании здорового образа жизни. Важнейшими социально-ценностными ориентациями курсантов являются: собственно-личностные и личностно-профессиональные. Собственно-личностные включают в себя результаты деятельности, которые воплощены в самом человеке в форме его знаний и убеждений, навыков и привычек, нравственном, эстетическом и физическом развитии. Личностно-профессиональные предполагают использование физкультурно-спортивной деятельности в качестве развития и совершенствования функциональных и двигательных возможностей, необходимых в конкретных видах профессиональной деятельности: профессионально значимых двигательных умений и навыков; восстановления утраченных сил или сниженных физических способностей.

3. Важнейшим фактором существования и деятельности человека является его полноценное здоровье. Поэтому одной из основных потребностей у курсанта должна быть сформирована потребность в здоровом образе жизни. В формировании этой социальной и личностно значимой потребности особенно важно воспитание сознательного, ответственного, увлеченного отношения курсантов к учению, приобретению знаний, отношению к коллективу, в котором направленность на физическое развитие зарождается и развивается при применении многообразных форм и методов и реализует одну из важных целей - формирование здорового образа жизни.

4. В процессе занятий физической культурой и спортом удовлетворяются духовные потребности, среди которых едва ли не на первый план выходят потребности в общении, познавательные, эстетические потребности. Данные потребности самым тесным образом связаны со здоровым образом жизни курсантов. Самое важное, что необходимо учитывать в методике формирования здорового образа жизни - это то, что все виды потребностей в процессе их удовлетворения имеют тенденцию увеличивать свой объем и порождать новые - перспективные потребности.

5. Мотивами в формировании здорового образа жизни являются:

- физическая активность и активный отдых - необходимые элементы и условия здорового образа жизни (познание);
- физическая активность приносит удовольствие и радость (убеждение);
- физическая активность основывается на благополучии и благосостоянии (опробование).

6. Важнейшими специфическими принципами, определяющими организацию процесса физического воспитания курсантов, являются принципы сознательной предусмотрительности, конкретности в формировании здорового образа жизни, учета индивидуальных особенностей курсантов.

7. В содержание учебно-воспитательного процесса, направленного на формирование здорового образа жизни курсантов учебных заведений МВД, входят:

- ознакомление с основными правилами, определяющими развитие потребностей к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта;
- использование многообразных средств воздействия на свое физическое состояние;
- составление целевых индивидуальных программ (профилактических, психолого-педагогических, реабилитационно-коррекционных), содействующих процессу формирования здорового образа жизни;
- обучение приемам самоконтроля;
- использование средств массовой информации.

8. К основным средствам и формам физической культуры и спорта, используемым в формировании здорового образа жизни курсантов, относятся:

- основные средства общей направленности в системе индивидуальной работы (физические упражнения общего воздействия);
- специальные средства в системе индивидуальной работы (физические упражнения специального характера);
- средства общей и специальной направленности в системе коллективной работы (физические упражнения общего и специального воздействия);
- основные формы работы (индивидуальные, самостоятельные, коллективные).

9. В формировании здорового образа жизни курсантов важно обеспечение координации работы средств массовой информации и пропаганды физической культуры и спорта (телевидение, научная литература, научно-популярные пособия, журналы, газеты и др.).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Маркс К., Энгельс Ф. Соч. - М.: Политиздат, 1953. - Т. 20, с. 486.
2. Маркс К., Энгельс Ф. Соч. - М.: Просвещение, 1953. - Т. 23. - С. 437-477.
3. Маркс К., Энгельс Ф. Соч. М.: Просвещение. 1956. - Т. 23. - С. 495.
4. Авдулин А.С. Жизнь без лекарств. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 88 с.
5. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 175 с.
6. Агаев Э.Р., Саркисянц Э.Э. Гигиена с основами организации здравоохранения. - М.: Медицина, 1975. - 128 с.
7. Адаптация организма к физическим нагрузкам при старении /Под ред. Г.Г. Гацко. - Мн.: Наука и техника, 1980. - 200 с.
8. Айрапетов С.Г. Здоровье, эмоции, красота. - 4-е изд. - Ставрополь: Кн. изд-во, 1978. - 104 с.
9. Актуальные проблемы пропаганды физической культуры и спорта: Сб. - Вып. 2. - М., 1991. - 64 с.
10. Амосов Н.М. Режим здоровья - режим ограничений и нагрузок //Наука и жизнь. 1972, №2. С. 43.
11. Амосов Н.М., Мурахов И.В. Сердце и физические упражнения. - М.: Знание, 1982. - 64 с.
12. Апасенко Г.Л., Соколова Н.И. Массовые формы физической культуры в формировании и сохранении здоровья населения //Тез. Всесоюз. науч.-практ. конф. «Физическая культура и здоровый образ жизни». - М.: Гос. ком. СССР по физич. культ. и спорту, 1990. - С. 10.
13. Андриади И.П. К проблеме содержания образования в физкультурных вузах: Сб. трудов ученых ГЦОЛИФК. - М.; 1993. - С. 126-140.
14. Арефьева Г.А. Социальная активность /Проблема субъекта и объекта в социальной практике и познании. - М.: Прогресс, 1974. - 140 с.
15. Аринчин Н.И. Периферические «сердца» человека. - Мн.: Наука и техника, 1980. - 79 с.
16. Аринчин Н.И. Помощники сердца. - М.: Знание, 1984. - 64 с.
17. Артемьев Н.П., Беласик Е.А., Беляк В.Н. Комплекс психофизиологического восстановления физкультурно-оздоровительного центра на современном производстве //Теория и практика физической культуры. 1988, №4. С. 11.
18. Ахмедзянов М.Н., Слободчикова И.А. Поиск рационального комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий для организации здорового образа жизни рабочих //Тез. Всесоюзн. науч.-практ. конф. и

- физическая культура и здоровый образ жизни. - М.: Гос. ком. СССР по физич. культ. и спорту, 1990. - С. 13.
19. Афанасьев В.Г. Управление как целесообразная деятельность человека. Общественные науки. 1978, №2. - 28 с.
 20. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 233 с.
 21. Балож Т. Приоритет человеческого фактора //Перспективы. Вопросы образования. 1988, №3. С. 39-45.
 22. Баранов В.М. Занятия в группах здоровья. - Киев: Здоровья, 1983. - 118с.
 23. Баранов В.М., Кахана М.С., Робу А. О влиянии тренировки на содержание адреналина в гипоталамусе и других тканях: Уч. Зап. Тартуского ук-га, 1977. - 419 с.
 24. Барабанщиков А.В., Муцинов С.С. Педагогическая культура офицера. - М.: Воениздат, 1985. - 127 с.
 25. Белорусова В.В., Решетень И.Н. Воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом. - М.: ФИС, 1964. - 110 с.
 26. Белорусова В.В., Решетень И.Н. Педагогика: Учеб. для институтов физкультуры. - М.: ФИС, 1986. - 288 с.
 27. Белоусов Н.А. Основы патриотического воспитания военнослужащих: - Мн.: Управление воспит. работы и информации МОРБ, 1995. - Ч. II. - 46 с.
 28. Бельский И.В. Магия культуризма. - М.: Мога-Н, 1994. - 306 с.
 29. Беляева В.А. Педагогические основы физического самовоспитания студентов: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - Рязань, 1978. - 151 с.
 30. Битюцкая Л.А., Галынина Т.Я. Морфо-функциональная характеристика надпочечниковой железы и скелетных мышц в процессе формирования адаптации к физическим нагрузкам. - М.: ФИС, 1991. - С. 121-123.
 31. Богданов Г.П. Школьникам - здоровый образ жизни. - М.: ФИС, 1989. - 192 с.
 32. Богоявленский Е.И. Здоровье - это образ жизни. - М.: ФИС, 1987. - С. 19.
 33. Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1983. - 45 с.
 34. Ван Дер Варден Б.Л. Математическая статистика. - М., 1960. - 434 с.
 35. Васильева З.А., Люблинская С.М. Резервы здоровья. - 3-е изд. - М.: Медицина, 1984. - 320 с.
 36. Васильев В.Н., Чугунов В.С. Ваш физкультурный режим. - М.: Знание, 1986. - 64 с.

37. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 203 с.
38. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М.: Мысль, 1990. - 287 с.
39. Винокуров В.В., Филиппов А.Д. Социо-логос. - М.: Прогресс, 1991. - 480 с.
40. Виру А.А. Механизмы общей адаптации и приспособления организма к мышечной деятельности: Эндокринные механизмы регуляции приспособления организма к мышечной деятельности. - Тарту, 1977. - С. 11-16.
41. Власов А.А. Организационно-педагогические основы физического воспитания в вузах: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Малаховка, 1983. - 22 с.
42. Волкогонов Д.А. Триумф и трагедия. Политический портрет И.В. Сталина. - М.: АПН, 1989. - 68 с.
43. Волошин А.И., Субботин Ю.К., Чижик С.Я. Путь к здоровью. - М.: Знание, 1990. - 160 с.
44. Воль А. Спорт и качество жизни: Спорт и образ жизни. - М.: ФИС, 1979. - С. 22-34.
45. Войтович Г.А. Исцели самого себя. - Мн.: Беларусь, 1989. - 128 с.
46. Вопросы физического воспитания студентов. - Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1968. - 108 с.
47. Воронин Л.Г. Вопросы теории и методологии исследования высшей нервной деятельности человека. - М.: Педагогика, 1982. - 176 с.
48. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 37 с.
49. Выготский А.С. Развитие высших психических функций. - М.: Просвещение, 1960. - 500 с.
50. Гзовский В.В., Нельга Н.А., Кряж В.Н. Организация физического воспитания студентов. - Мн.: Вышш. Иск., 1978. - 96 с.
51. Глазырин А.А. Формирование здорового образа жизни слушателей учебных заведений МВД средствами физической культуры и спорта /Метод. рекомендации. - Мн.: АФВ и СРБ, 1996. - С. 36.
52. Гориневский В.В. Физическая культура и здоровье. - М.: ФИС, 1945. - 128 с.
53. Горохов А.Л. Обмен катехоломинов при мышечной деятельности в тренированном и нетренированном организме. Автореф. дис.... канд. мед наук. - Л., 1970. - 24 с.
54. Городилин С.К., Рахманов Ю.К. Проблемы оптимизации физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства студентов: Тез. докл. междунар. науч.-практич. конф. «Актуальные проблемы физическо-

го воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи». - М.: 1995. - С. 90.

55. Гоноболин Ф.Н. Очерки психологии советского учителя. - М., Академия пед. наук РСФСР, 1951. - 156 с.

56. Гоноболин Ф.Н. Психология: Учеб. пособие. - М.: Просвещение, 1973. - 239 с.

57. Григоревич И.В., Мелешко И.А. Спортивное ориентирование как средство развития и укрепления здоровья студентов: Тез. докл. междунар. науч.-практич. конф. «Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи». - М., 1995. - С. 87.

58. Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура. - М.: Физкультура и спорт. 1985. - 96 с.

59. Гриненко М.Ф., Ефимова Т.Я. Сколько же надо двигаться. - М.: Знание, 1985. - 64 с.

60. Гужаловский А.А. Сегодня и каждый день. - М.: ФИС, 1983. - 142 с.

61. Даниелян В.С. Физическая культура как системообразующий фактор здорового образа жизни мужского населения: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1988. - 21 с.

62. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФИС, 1981. - 175 с.

63. Добромыслова О.П., Маймулов В.Г. К вопросу формирования здорового образа жизни студентов: Тез. Всесоюз. науч.-практич. конф. «Физическая культура и здоровый образ жизни». - М.: Гос. ком. СССР по физич. культ. и спорту, 1990. - С. 55-56.

64. Еремина Е.Л., Мищенко В.П., Губка П.И. Оздоровительный бег и механизмы регуляции различных физиологических систем организма: Тез. Всесоюз. науч.-практич. конф. «Физическая культура и здоровый образ жизни». М.: Гос. ком. СССР по физич. культ. и спорту, 1990. - С. 64-65.

65. Жанэ Э.К., Тлясев В.В. ЭВМ: Здоровье и долголетие: Тез. Всесоюз. науч.-практич. конф. «Физическая культура и здоровый образ жизни». - М.: Гос. ком. СССР по физич. культ. и спорту, 1990. - С.67.

66. Жбанков Г.Г. Учись быть здоровым. - Мн.: Полымя, 1979. - 72 с.

67. Жукова А.С. Возрастные особенности мобилизации липидов при физической нагрузке: Биохимические и физиологические механизмы старения». - Мн.: Наука и техника, 1978. - С. 162.

68. Закон Республики Беларусь о физической культуре и спорте. - Мн., 1993. - 13 с.

69. Занятия массовыми видами спорта с оздоровительной направленностью: Учеб. пособие /Под ред. В.А. Соколова, А.Г. Фурманова. - Мн.: БГОИФК, 1986. - 55 с.

70. Зима А., Иванов А., Таникеев М. Источники здоровья, силы, долголетия. - Алма-Ата: Казахстан, 1979. - 72 с.

71. Зюрн М. Место спорта и физической рекреации в свободном времени городского населения: Спорт и образ жизни. - М.: ФИС, 1979. - С. 250-261.

72. Камелетдинов В.Г. Организационные и педагогические формы и методы физической культуры в производственном коллективе. Автореф. дис.... канд. пед наук. - Малаховка, 1988. - 16 с.

73. Кабачков В.А. Современные аспекты профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях профтехобразования //Материалы IV Всесоюз. науч.-метод. конф. по профессионально-прикладной физической подготовке (Клайпеда-1975), - М., 1975, - С. 10-16.

74. Калинин Л.А., Матов В.В. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества: Тез. Всесоюз. науч.-практич. конф. «Физическая культура и здоровый образ жизни». - М.: Гос. ком. СССР по физич. культ. и спорту, 1990. - С. 78-79.

75. Карякин Б.П. Исследование содержания и экспериментальная проверка эффективности методов подготовки к самозащите: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1973. - 29 с.

76. Карманов В.Д. Реабилитация и здоровый образ жизни студентов (на примере Белорусской сельхозакадемии). //Тез. Междунар. науч.-практич. конф. «Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи». - РУМЦФВА, 1968. - 122 с.

77. Кикнадзе Д.А. Потребности. Поведение. Воспитание. - М.: Просвещение, 1968. - 78 с.

78. Ковалев А.Г. Психология личности. - М.: Просвещение, 1969. - 391 с.

79. Коган Б.М. Стресс и адаптация. - М.: Знание, 1980. - 62 с.

80. Коледа В.А. Психология физической подготовки молодежи. - Мн.: Полымя, 1990. - 101 с.

81. Комментарий к уголовному кодексу РСФСР. - 2-е изд. - М.: Юридическая литература, 1984. - 528 с.

82. Кондратов А.В. О влиянии радиации на здоровье людей, ведущих здоровый образ жизни: Тез. Всесоюз. науч.-практич. конф. «Физическая культура и здоровый образ жизни». - М.: Гос. ком. СССР по физич. культ. и спорту, 1990. - С. 87-88.

83. Кон И.С. Психология юношеского возраста. - М.: Просвещение, 1979. - С. 96.

84. Ковалев А.Г. Психология личности. - Изд. 3. - М.: Просвещение, 1969. - 391 с.

85. Краткий психологический словарь /Сост. Л.А. Карненко -М.: Политиздат, 1985. - 220 с.
86. Кривоzubов А.Ф. Из опыта работы практического университета «Здоровье»: Тез. Всесоюз. науч.-практич. конф. «Физическая культура и здоровый образ жизни». М.: Гос. ком. СССР по физич. культ. и спорту, 1990. - С. 97-98.
87. Краснова М.Н., Куценко Г.И. Осторожно, алкоголь. М.: Высш. школа, 1984. - 48 с.
88. Кравчик З. Проблема участия молодежи в культуре и спорте: Спорт и образ жизни. - М.: ФИС, 1979. - С. 181-192.
89. Краткий психологический словарь /Сост. Л.А. Карненко; Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. - М.: Политиздат, 1985. - 431 с.
90. Кораблев А. Подготовка офицеров ВМС Турции //Зарубежное военное обозрение. 1981, №3. С. 61-64.
91. Кривцун-Левшина Л.Н. Мотивы физкультурной активности личности оздоровительно-рекреативной направленности и методика их формирования: Оздоровительно-рекреативная физическая культура (взрослого населения). - Ч. 1 - Теоретические и методические аспекты оздоровительно-рекреативной физической культуры: Учеб. пособие. Мн.: Учеб.-метод. центр РБ, 1994. - С. 27-53.
92. Крючкова В.А., Сандлер М.В. Здоровый образ жизни - это прежде всего способ жизнедеятельности людей, характеризующийся соразмерным и оптимальным укреплением здоровья каждого человека и общества в целом //Теория и практика физической культуры. 1988, №11. - С. 12.
93. Крючкова В.А., Сандлер М.В. Содержание и формы пропаганды здорового образа жизни. - М.: ФИС. - С. 11.
94. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта /Под общ. ред. В. Столбова. - С.: Радуга, 1982. - 399 с.
95. Космолинский В.П. Физическая культура и работоспособность. - М.: Знание, 1983. - 64 с.
96. Куценко Г.И., Шажкова И.А. Основы гигиены. Учеб.-метод. пособие для преподавателей. - М.: Высш. школа, 1980. - 144 с.
97. Лаптев А.П., Горбунов В.В. Коварные разрушители здоровья. - М.: Советский спорт, 1990. - 45 с.
98. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста //Избр. пед. соч., - Т. 2. - М.: Изд-во АПН РСФСР, 1952. - 87 с.
99. Летунов С.П., Мотылянская Р.Е. Спорт, возраст, здоровье. - М.: Знание, 1968. - 80 с.
100. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. - М.: ФИС, 1982. - 73 с.

101. Лесохина Л.Н., Шадрина Т.В. Молодежь и учеба. - М.: Знание, 1988. - 64 с.
102. Лоу Бенджамин. Красота спорта. - М.: Радуга, 1984. - 256 с.
103. Любак-Плозза Б. Здоровый сон /Пер. с нем. И.Н. Громыко. - Мн.: Полымя, 1990. - 30 с.
104. Макаренко А.С. Коллектив и воспитание личности. - М.: Педагогика, 1972. - 64 с.
105. Макареня В.В. Формирование здорового образа жизни в процессе занятий физическим воспитанием у студентов медицинского института. //Тез. Всесоюз. науч.-практич. конф. «Физическая культура и здоровый образ жизни». М.: Гос. ком. СССР по физич. культ. и спорту, 1990. - С.122.
106. Максименко Л.А. Опыт приобщения различных слоев населения к здоровому образу жизни. //Тез. Всесоюз. науч.-практич. конф. «Физическая культура и здоровый образ жизни». М.: Гос. ком. СССР по физич. культ. и спорту, 1990. - С. 123.
107. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры); Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
108. Мерзляков Ю.А. Путь в страну здоровья. - Мн.: Полымя, 1988. - 143 с.
109. Меньшиков В.В. Движение - основа здоровья и активного долголетия. - М.: Знание, 1985. - 64 с.
110. Мергаутова И., Иохимсталер Ф. Функции физической культуры с точки зрения формирования социалистического образа жизни. //Социологический журнал. №95, 1977. С. 78.
111. Меньшиков Н.К. Развитие профессиональных способностей летчика средствами физической подготовки. Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. - Л.: 1977. - 513 с.
112. Могендович М.Р., Темкин И.Б. Физиологические основы лечебной физкультуры. - Ижевск, 1975. - 199 с.
113. Молчанов С.В. Управление формированием личности юного спортсмена: Психолого-педагогические аспекты работы тренера. - Мн.: Полымя, 1984. - С. 5-10.
114. Михеев А.И. Проблемы воспитательной работы со спортсменами в современных условиях развития общества: Труды ученых ГЦОЛИФК. - М., 1993. - С. 173-176.
115. Мудрик А.В. О воспитании старшеклассников. - М.: Просвещение, 1981. - 176 с.

116. Муравьев И.В. Научные основы физкультурно-оздоровительной работы среди населения: Тез. Всесоюз. науч.-практич. конф. - Таллин, 1986. - С. 17.

117. Наумчик В.Н. Специфика воспитания и обучения в современных условиях: Социальная педагогика: теория и практика. Бел. ассоциация соц. педагогов и соц. работников. - Мн., 1994. - С. 27-30.

118. Назаров В.Т. Биомеханическая стимуляция: явь и надежды. - Мн.: Полымя, 1986. - 95 с.

119. Нагорный Г.Э. Гимнастика для мозга. - М.: Сов. Россия, 1975. - 28 с.

120. Наставление по физической подготовке Советской Армии и Военно-Морского Флота (НФП-78). - М.: Воениздат, 1979. - 197 с.

121. Нетокина С.А. Возрастные особенности формирования систем временных связей у человека. Автореф. дис. - М., 1970. - 28 с.

122. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Использование технических средств оздоровления для восстановления работоспособности и профилактики влияния неблагоприятных факторов труда при малоподвижной деятельности: Метод. рекомендации. - М.: ГЦОЛИФК, 1984. - С. 14.

123. Новикова Л.И. О системном подходе в исследовании проблем воспитания //Педагогика. №10, 1970. С. 96-100.

124. Общество и сознание /Под общ. ред. А.К. Уледова /Пер. с нем. - М.: Прогресс, 1984. - 229 с.

125. Овсянкин В.А., Еншин М.М., Маськов Л.И. Социально-психологические предпосылки формирования потребности в занятиях физической культурой и спортом //Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи: Тез. докл. междунар. науч.-практич. конф. - Мн., 1995. - С. 55-56.

126. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техн. физ. культ /Под ред. А.А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - С. 329-333.

127. Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности животных. - М.-П., Госуд. изд-во, 1923. - С. 204-208.

128. Паров Ю. Азбука дыхания /Пер. с нем., И.Н. Громыко. - Мн.: Полымя, 1988. - 47 с.

129. Петякин И.П. Педагогические аспекты развития решительности: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01-Л, 1978. - 178 с.

130. Педагогика: Учеб. пособ. для ин-тов физич. культуры. /Под ред. В.В. Белорусовой и И.Н. Решетень. - М.: ФИС, 1972. - 251 с.

131. Педагогика. Учеб. пособие для ин-тов физич. культуры /Под ред. В.В. Белорусовой и И.Н. Решетень. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 288 с.

132. Петровский К.С. Азбука здоровья. О рациональном питании человека. - М.: Методика, 1982. - 112 с.

133. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий: Учеб. пособие. - М.: Высш. школа, 1984. - 174 с.

134. Полиевский С.А., Гук Е.П. Физкультура и закаливание в семье. - М.: Медицина, 1984. - 80 с.

135. Правосудов В.П. Физическая культура и здоровье. - Л., 1985. - С. 10-11.

136. Приказ МВД СССР от 11.02.82 г. №50 «О мерах по дальнейшему улучшению физической и массовой физкультурно-спортивной работы в органах, внутренних войсках и учебных заведениях МВД СССР».

137. Приказ МВД СССР от 29.07.86 г. №145 «Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава органов внутренних дел. Положения о служебно-спортивном комплексе личного состава органов внутренних дел».

138. Пугачев В.П. ГТО для всех. - М.: Мол. гвардия, 1973. - С. 20-21.

139. Рейзин В.М., Ищенко А.С. Физическая культура в жизни студента. - Мн.: Вышэйш. школа, 1986. - 175 с.

140. Рожинский Н.А. Очерки по физиологии нервной системы. - Л.: Медицина, 1957. - 467 с.

141. Рудик П.А. Спорт и воспитание личности: Спорт и образ жизни. - М.: ФИО, 1979. - С. 173-180.

142. Рудик П.А. Психология. Учебник для учащихся техникумов физической культуры. - М.: ФИС, 1976. - 239 с.

143. Русиянов В.С., Доминанта: Физиология высшей нервной деятельности. - М., 1970. - Т. 1. - С. 356-429.

144. Сафронова Г.Б. Движение - залог здоровья. - М.: Знание, 1980. - 64 с.

145. Савостенок П.Н., Гацукевич Т.Н. Проблемы улучшения пропаганды советского образа жизни. - Мн.: Знание, 1987. - 25 с.

146. Семенов В.А., Трегубов А.А., Сизой В.Ф. Некоторые проблемы оздоровления молодежи России. Науч. труды, 1996. ВНИИФК, - М., 1997. - С. 384-342.

147. Сердюк А.М. Здоровье в системе ценностей образа жизни. //Коммунист Украины. 1986, №10. С. 73-81.

148. Сеченов И.И. Рефлексы головного мозга. - М.: Медицина, 1961. - 100 с.

149. Сирис П.З., Кабачков В.А. Профессионально-производственная направленность физического воспитания школьников. - М.: Просвещение, 1988. - 160 с.

150. Слепнев А.Я. Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки курсантов специальных средних школ милиции МВД. Дис. канд.... пед наук. - Мн., 1989. - 200 с.

151. Соскин А.С. Методы совершенствования психологической подготовленности и специальной работоспособности у борцов самбо и каратэ. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Киев, 1980. - 22 с.

152. Соколов В.А., Гутько И.П. и др. Азбука здоровья. - Мн.: Полымя, 1988. - 173 с.

153. Спиридонов Н.И. Психическая саморегуляция, движение, здоровье. - Свердловск: Средн.-Урал. кн. изд., 1983. - 110 с.

154. Спорт и образ жизни: Сб. статей /Сост. В.И. Столяров, З. Кравчик. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 278 с.

155. Степанов П.Ф., Щевелев В.А. Некоторые морфофункциональные показатели поперечно-полосатых мышц, сердца и легких к различным функциональным нагрузкам. - Горький: Знание, 1973. - С. 152-153.

156. Студитский А.Н. Механизм движений. (Опорно-двигательный аппарат животных и человека). - М.: Знание, 1983. - 64 с.

157. Сухоцкий В. Физическая подготовка морской пехоты США//Зарубежное военное обозрение. 1981, №5. С. 65-70.

158. Тарнавский Ю.Б. Искусство быть здоровым. - М.: Знание, 1986. - 96 с.

159. Табачников С.И., Лыков А.А., Педенко Э.П., Орлов Е.П., Токарев С.М. Пропаганда здорового образа жизни среди инвалидов средствами физической культуры: Тез. Всесоюз. науч.-практич. конф. «Физическая культура и здоровый образ жизни». - М.: Гос. ком. СССР по физич. культ. и спорту, 1990. - С. 187.

160. Терешко С.Г., Гончаров А.И. Физическая подготовка как фактор формирования готовности военнослужащих к профессиональной деятельности: Тез. докл. на итоговой науч. конф. Института за 1975 г. - Л.: ГДО ИФК, 1976. - С. 103-105.

161. Теория и организация физической подготовки войск /Под ред. Л.А. Вейднер-Дубровина. - Изд. 4-е. - Л.: ВДКИФК, 1980. - 168 с.

162. Теория и методика физического воспитания. Учеб. для ин-тов физ. культуры /Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - Т.1, - М.: ФИС, 1976. - 302 с.

163. Тезисы Всесоюз. науч.-практич. конф. «Научные основы физкультурно-оздоровительной работы среди населения», - Таллин, 22-25 апреля. - М.; 1986. - С. 119-122.

164. Теория и методика физического воспитания. Учеб. для техникумов физ. культуры /Под ред. Г.Д.Харабуга, - М.: ФИС, 1974. - 320 с.

165. Тишкевич И.С. Оборона от нападения преступника. - Мн.: БГУ, 1972. - 135 с.

166. Тишкевич И.С. Условия и пределы необходимой обороны. - М.: Юридическая литература, 1968. - 192 с.

167. Тощенко Ж.Т. Идеология и жизнь. - М.: Политиздат. 1983. - 120 с.

168. Толкачев Б.С. Физкультурный заслон ОРЗ. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 159 с.

169. Тростая В.Г. Влияние занятий физической культурой на циркадианную систему организма: Тез. Всесоюз. науч.-практич. конф. «Физическая культура и здоровый образ жизни». - М.: Гос. ком. СССР по физич. культ. и спорту, 1990. - С. 193.

170. Туманян Г.С. Концептуальные основы и некоторые результаты исследований проблем физической культуры учащейся молодежи: Труды ученых ГЦОЛИФК. - М., 1993. - С. 89-101.

171. Учись быть здоровым /Под общ. ред. Р.Г. Жбанкова. - Мн.: Полымя, 1979. - 128 с.

172. Филиппович В.С. Социальная значимость физической культуры и спорта. - Мн.: Знание, 1977. - 22 с.

173. Физическая культура в семье /Сост. А.А. Светов, Н.В. Школьников. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 398 с.

174. Физиология и методика закаливания: Межвуз. сб. науч. трудов. - Владимир, 1987, - 109 с.

175. Физическое воспитание: Учеб. /Под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова и др. - М.: Высш. школа, 1983. - 391 с.

176. Физическое воспитание: Программа для специальных средних школ милиции и школ подготовки начальствующего состава МВД СССР. - М.: УУЗ и НИУ МВД СССР, 1983. - 22 с.

177. Фролов А.Ф. Гигиенические аспекты повышения эффективности массовой физической культуры: Тез. Всесоюз. науч.-практич. конф. «Физическая культура и здоровый образ жизни». - М.: Гос. ком. СССР по физич. культ. и спорту, 1990. - С. 212.

178. Фурманов А.Г. Методические особенности оздоровительно-рекреативных и восстановительных форм физической культуры. //Методика массовой физкультурно-оздоровительной работы: Учеб. пособие. - Мн.: БГОИФК, 1986. - С. 66-74.

179. Харламова В.В., Бутейко К.П., Горностаева О.А. Дыхание и здоровый образ жизни: Тез. Всесоюз. науч.-практич. конф. «Физическая культура и здоровый образ жизни». - М.: Гос. ком. СССР по физич. культ. и спорту, 1990. - С. 201-202.

180. Хорошуха М.Ф., Жученко Р.И., Карповец П.М. и др. Оздоровительная эффективность сауны для людей разного возраста: Тез. Всесоюз.

науч.-практич. конф. «Физическая культура и здоровый образ жизни». - М.: Гос. ком. СССР по физич. культ. и спорту, 1990. - С. 204.

181. Чаплыгин В.П. Социально-педагогическая эффективность занятий физической культурой и спортом школьников крупного города. Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1991. - 21 с.

182. Чаклин А.В. География здоровья. - М.: Просвещение, 1986. - С. 16-17.

183. Чеманин И.М. Правовые проблемы управления физическим воспитанием советских граждан. - Свердловск, 1988. - С. 26-27.

184. Чикин С.Я. Здоровье - всему голова. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 77 с.

185. Чикова О.М., Фурманов А.Г. Мотивы, потребности и интересы трудящихся в занятиях физической культурой: Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. - Мн.: Полымя, 1987, Вып. 17. - С. 32-34.

186. Шалимов В.Ф. Здоровье и безопасность движения: Тез. Всесоюз. науч.-практич. конф. «Физическая культура и здоровый образ жизни». - М.: Гос. ком. СССР по физич. культ. и спорту, 1990. - С.210.

187. Шеулов И.В. Физическое совершенство - духовное богатство. - Киев: Политиздат Украины, 1985. - 125 с.

188. Щодро М.В. Некоторые пути формирования здорового образа жизни курсантов инженерно-морского вуза: Тез. Всесоюз. науч.-практич. конф. «Физическая культура и здоровый образ жизни». - М.: Гос. ком. СССР по физич. культ. и спорту, 1990. - С. 218-219.

189. Эголинский Я.А. Эмоции человека и двигательная деятельность. - Л.: Знание, 1978. - 19 с.

190. Экономов Л. Мир наших чувств. - М.: Знание, 1976. - 112 с.

191. Юшкевич Г.П. Оздоровительный бег. - Мн.: Полымя, 1985. - 111 с.

192. Якубович М.И. Вопросы теории и практики необходимой обороны. - М.: ВШ МВД СССР, 1978. - 228 с.

193. (Auerbach Ch.) Ауэрбах Ш. Наследственность: Пер. с англ. - М.: Атомиздат, 1969. - 175 с.

194. Heimendinger Y. Ergebnisse von Korpenmessungen an 5000 Basler Kinder von 2 - 18 Jahren. - Helv. Pediat. Acta, Basel Stuttgart, 1964, Bd 19, H. 5, S. 13.

195. Hiroaki K. Huan Genetic. - J. Amer. Med. Ass., 1973, vol. 224, №5, p. 597-604.

196. Von Rzepke J. Schädigende Einflüsse auf die somatische Entwicklung von Schulkindern in einem Grolindee Strichbezirk. - Hyg., 1974, H. 12, S. 705-906.

197. Sussman M. Developmental Biology. New York, 1973. - 257 S.

198. Tanner Y.M. Growth at adolescence. - Oxford, 1962.
199. Wilkins L.D. The Diagnosis and treatment of children Disorders in Childhood and Adolesctnce, 1960.
200. Wolanski N. Stfn biologiczny Endnoski Polski. - Idz publ., 1973, vol. 84, №7, p. 627-628.
201. (Echolm E.) Экхольм Э. Окружающая среда и здоровье человека. - М.: Прогресс, 1980, 187 с.

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления организационно-работы, кадров науки и информатики Министерства спорта и туризма Республики Беларусь



В.С. Хатылев
1997 г.

Начальник Академии МВД Республики Беларусь генерал-лейтенант внутренних служб



А.Данько
1997 г.

А К Т

внедрения " 238

Мы, нижеподписавшиеся, составили настоящий акт в том, что в период с сентября 1995 г. по май 1996 г. в учебный процесс по физическому воспитанию слушателей Академии МВД Республики Беларусь внедрена методика формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта, направленная на повышение уровня здоровья слушателей, их функционального состояния, разработанная аспирантом Глазыриным А.А. в соответствии с темой 1.3.2. "Совершенствование методов и форм преподавания дисциплин психолого-педагогического цикла" и диссертационным исследованием "Формирование здорового образа жизни слушателей учебных заведений МВД средствами физической культуры и спорта".

От внедрения разработки получен положительный эффект, выраженный в более качественной подготовке слушателей по указанной дисциплине.

Проректор по НИР АОВ и СРБ

П.П. Юкевич
"10" февраля 1997 г.

Автор-разработчик

А.А. Глазырин
"09" января 1997 г.

От организации заказчика ответственный за внедрение кандидат педагогических наук, начальник кафедры боевой и физической подготовки, подполковник милиции

Г.В. Антонов
"9" января 1997 г.