

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У КУРСАНТІВ ПРАВООХОРОНИХ ОРГАНІВ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ

В роботі розглядаються питання організації курсантами правоохоронних органів здорового способу життя під час навчання. При проведенні аналізу були виділені фактори, які на нашу думку являються основою для самоорганізації молодого фахівця. В дослідженні прийняло участь шістдесят респондентів з другого та третього курсів. Проведено узагальнення наукової, навчально-методичної літератури, анкетування.

Ключові слова: курсант, здоровий спосіб життя, заняття спортом, харчування, шкідливі звички.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Для збереження і відновлення здоров'я людям різного віку потрібно постійно працювати в даному напрямку. Тобто вести здоровий спосіб життя, який повинен бути направлений на підтримання оптимального фізичного та психологічного стану. Але, на жаль, для більшості людей цінність здоров'я усвідомлюється тільки тоді, коли виникає серйозна загроза їх здоров'ю, а воно в значній мірі втрачено, унаслідок чого виникає мотивація лікувати хворобу, та повернути здоров'я.

За даними ВООЗ, здоров'я людини на 50-55 % визначається умовами і способом життя, на 25 % – екологічними умовами, на 15-20 % воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10-15 % – діяльністю системи охорони здоров'я [5].

Так, за даними Міністерства охорони здоров'я України в останні десять років зареєстровано підвищення рівня захворюваності й поширення серед молоді хвороб, які раніше були більш притаманні людям вже в зрілому віці, а саме хвороби опорно-рухового апарату (артрит, остеохондроз), серцево-судинні захворювання, хвороба нирок.

В нашій роботі ми звертаємось до проблеми формування здорового способу життя майбутніх молодих фахівців при проходженні служби в правоохоронних органах. Так напружені умови професійної діяльності, високі вимоги до їх професійного здоров'я, негативні соціально-демографічні процеси, що відбуваються в Україні в останнє десятиліття, зумовлюють підвищений інтерес фахівців до збереження міцного здоров'я, високого рівня фізичної підготовленості, стресостійкості, організованості, створення позитивного іміджу працівника.

У зв'язку з цим назріла необхідність створення дієвої системи збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я курсантів при навчанні ВУЗах правоохоронних органів [2]. Шляхом створення мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу і стилю життя курсантів, щодо забезпечення оптимального фізичного розвитку. Особливе значення в цьому плані набувають заходи, що базуються на педагогічних засадах фізичної та спеціальної фізичної підготовки курсантів методами самоорганізації та проведенням культурно-спортивних заходів з оздоровчою спрямованістю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На жаль регулярне заняття фізичною культурою не стає звичною нормою для більшості молодих людей. Серед молоді стрімко поширюється вживання слабоалкогольних та алкогольних напоїв, паління, вживання одурманюючих засобів тощо [3, 5].

У практичній діяльності при визначенні індивідуальних критеріїв і мети здорового способу життя (ЗСЖ) існує два підходи. Перший (традиційний) підхід полягає у досягненні всіма однакової поведінки, тобто відмовлення від паління і вживання алкоголю, підвищення рухової активності, обмеження споживання їжею, насиченою жирами і повареною сіллю, збереження маси тіла в границях, що рекомендуються. Другий вказує на організацію особистого стилю життя, що направлене на бажання людини збільшити тривалість та якість життя [4, 6].

Так, при дослідженні, відзначено такі аспекти здорового життя, як: заняття спортом, відсутність шкідливих звичок, правильне харчування, фізична активність, загартовування та особиста гігієна, оптимістичне ставлення до життя, режим дня тощо [1, 2].

Загальнотеоретичними питаннями формування здорового способу життя розглянуто в роботах: М.І. Лук'яченко, Г.А. Апанасенка, О.В. Вакуленко, Д.А. Изуткіна, Ю.П. Лісіцина, І.В. Полуніної, В.В. Тевкуна. Ефективність впровадження методики формування здорового способу життя у курсантів вищих військових навчальних закладів відображені в роботах: В.І. Слободяник, Д.П. Кисленко. Питаннями впливу різних факторів на формування здорового способу життя студентської молоді займались науковці Н.П. Еременко, О.І. Терещенко.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки факультету податкової міліції Національного університету державної податкової служби України на 2014-2019 роки за темою "Формування спеціальних професійних якостей працівників правоохоронних органів", державний реєстраційний номер 0114U001841.

Отже, ставлення до здорового способу життя особами юнацького віку, незалежно від освіти передусім зводяться до занять спортом, відсутності шкідливих звичок і правильного харчування. Разом з тим психологи називають важливі складові здорового життя такі, як щастя, гармонія з собою, гармонійні відносини у сім'ї, що відповідає уявленням про здоровий спосіб життя, не обмежуючи себе лише чинниками фізичного здоров'я [3, 4].

Формування мети та завдань роботи: Мета дослідження – організація здорового способу життя курсантами правоохоронних органів.

Завдання дослідження:

1. Визначити основні фактори, що впливають на формування здорового способу життя.
2. Дати окрему характеристику кожному фактору.

В роботі використовуються методи аналізу й узагальнення наукової, навчально-методичної літератури, анкетування, методів математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для визначення основних факторів, на думку молодих фахівців, які б могли мати вплив на формування ЗСЖ нами було проведено анкетування. В опитуванні прийняло участь 60 курсантів, серед яких: 2 курс – 30 чол., 3 курс – 30 чол. Анкета була розроблена за наступними напрямками: розуміння принципів здорового способу життя, фізична активність та спорт, харчування, режим дня, шкідливі звички, психічний стан. При опитуванні респонденти мали право давати декілька варіантів відповідей. Результати анкетування розподілились наступним чином: заняттям спортом та бути фізично активним, висловилося – 86,7% (заняття професійним спортом – 21%); здорове харчування – 85 %; виконання розпорядку дня – 45%; відмова від шкідливих звичок – 36,7%; загартовування та особиста гігієна – 16,7%; вживання медичних засобів (вітамінів) – 15%; психічна підготовка – 5%.

Харчування є одним з найважливіших чинників, що впливає на здоров'я людини. Воно забезпечує нормальний розвиток молоді, сприяє профілактиці захворювань, продовженню життя і створює умови для адекватної адаптації людини до навколишнього природного середовища тощо.

Вік курсантів складає 17-23 роки – це період заключного етапу поступового розвитку організму. У цьому віці юнакам потрібно 3300 ккал на добу, дівчатам 2800, а спортсменам від 3500 до 5000. Енергетична цінність харчового раціону не повинна перевищувати цю величину. Кращим показником ступеня енергетичного збалансування є маса тіла. Її стабільність служить ознакою благополуччя, звичайно, у тому випадку, якщо відповідає нормі.

Якісна збалансованість харчування має особливе значення. В організмі безперервно протікають процеси руйнування старих кліток і синтез нових вимагає постійного припливу будівельних матеріалів: білків, жирів, вуглеводів. Головним з них є білок. У тканинах його міститься від 15 до 20%, в той час як жирів і вуглеводів тільки від 1 до 5%. Організм людини практично позбавлений резервів білка і не синтезує їх сам. Білок тканин може утворитися тільки з білків їжі.

На сьогоднішній день курсантське меню забезпечує приблизно 2208,2 ккал., це пов'язано насамперед з проблемами фінансування. В раціоні за даними анкетування не вистачає: м'яса, молока, фруктів, овочів, солодощів. Курсанти вимушені додатково купувати фрукти, печиво, молоко, булочки, бутерброди, йогурт, сосиски.

В (табл. 1) вказаний приблизний добовий раціон курсанта.

Таблиця 1

Добовий курсантський раціон

сніданок	обід	вечеря
Каша ячмінна – 100 гр. Котлета зі свинини – 50 гр. Сир твердий – 25 гр. Хліб пшеничний – 30 гр. Чай з цукром (2ч.л. цукру)	Розсольник зі сметаною 300 гр. Макарони відварені – 150 гр. Котлета куряча – 75 гр. Редиска свіжа 50 гр. Хліб пшеничний – 70 гр. Булочка – 50 гр. Компот з сухофруктів – 200 гр.	Картопля тушкована – 150 гр. Риба смажена – 50 гр. Хліб пшеничний – 30 гр. Масло – 15 гр. Чай з цукром (2ч.л. цукру)
692,81 ккал	904 ккал	611,39 ккал

Курсанти різних військових формувань та правоохоронних органів живуть згідно розпорядку дня. За опитуванням, режим дня влаштовує 41 чол, не влаштовує 19.

Ми розглянемо сон, як важливий чинник відновлення організму після будь-якого психологічного та фізичного навантаження. Під час якого організм повинен відновитися, набратися сил та енергії для нового дня. За розпорядку дня, відбій відбувається о 22.00 год. до 6.00 год. Сон складає 8 годин, за результатами опитування курсантам вдається поспати 6 годин, 2 години готуються до навчальних занять. На самостійній підготовці вони не завжди встигають зробити все завдання, інколи самостійна підготовка не проводиться через брак аудиторного фонду.

Для здорового сну потрібно 6-10 годин, а ідеальними вважають 8 годин сну. Проте, близько 5% населення можуть спати менше 6 годин і їм цього цілком вистачає, тоді як для 5% людей нормальний сон складає 9 і більше годин. Існує декілька ознаки здорового сну:

- людина засинає непомітно для себе, швидко;
- сон безперервний, відсутні нічні пробудження;
- сон не є дуже чуйним, глибина сну дозволяє людині не реагувати на зовнішні подразники.

Порушення якості сну або дефіцит його кількості призводять до сонливості в денний час, порушенням пам'яті, труднощам з концентрацією уваги тощо. Тобто, погіршується денний фізіологічний і психічний стан людини, що призводить до зниження її працездатності.

Особливо гостро стоїть питання шкідливих звичок, таких як вживання алкогольних напоїв, наркотичних речовин паління. Шкідлива звичка – закріплений в особистості спосіб поведінки, агресивний по відношенню до самої особистості або до суспільства. Шкідливі звички приводить до найтяжчих психічних та поведінкових розладів, небажанням відвідувати освітні установи, скоєння адміністративних порушень і карних злочинів, бродяжництва тощо. За даними анкетування встановлено, що біля 55 % курсантів палять, 23 % з них почали палити після вступу до університету, 93,3 %, вживали або спробували вжити алкогольні напої, відношення до наркотичних речовин у всіх негативне.

Треба пам'ятати, що реклама виробництва тютюну та алкогольних і слабоалкогольних напоїв схиляє молодь до їх вживання. Наприклад: у провідних європейських країнах (Франція, Норвегія) рекламу алкогольних напоїв на телебаченні і радіо заборонено. І як наслідок споживання зменшилося з 16 літрів на душу населення старше 15 років до 11,5 літрів.

Психологічна підготовка вирішує питання щодо виховання і вдосконалення морально-вольових якостей та здібностей курсанта, що в подальшому будуть необхідні для – безпечного виконання професійних завдань. За час навчання вона поділяється на декілька етапів (адаптація до навчання, формування й розвиток професійних якостей готовність до самостійного здійснення професійної діяльності та останній етап формування психологічної стійкості). На кафедрах факультету податкової міліції професорсько-викладацьким складом систематично вивчаються психологічні умови процесів навчання, а також формування високих професійно-психологічних якостей курсантів-податківців.

Наш аналіз показує, що психологічну підтримку в важкі моменти життя знаходять: підтримка батьків 38, сам себе підтримує 5, друзі 10, у другій половини 5, книги, інтернет, церква тощо по 1.

Труднощів в службі не має у 19 чоловік, бракує вільного часу 17, недостатньо звільнень на побачення, зустрічі з родичами та друзями 8, спілкування 5, складні відносини з офіцерами 4, не задовольняє велика кількість шикунів, проблеми з навчанням, фінансові труднощі по 1чол.

Недостатньо часу на саморозвиток 3.

Пожартувати з однокурсниками вдається щодня 49, іноді 3, рідко 2.

В конфліктній ситуації намагаються – відмовитися від суперечки 40, відсторонюються 3, дискутують 2.

Контактною людиною себе вважають переважна більшість, 10% не контактні.

Важливим чинником здорового способу життя є загартовування та особиста гігієна, яка проводиться з метою підвищення стійкості їх організму до змін фізичних факторів довкілля, до умов, пов'язаних з особливостями правоохоронної служби.

Основними способами загартовування є:

- щоденне виконання фізичних вправ на відкритому повітрі;
- обмивання до пояса холодною водою або прийняття холодного душу;
- полоскання горла холодною водою, а також миття ніг перед сном;
- проведення у зимовий період лижних тренувань і занять;
- проведення у літній період занять і спортивно-масових заходів у полегшеному одязі;
- прийняття сонячних ванн, купання у відкритих водоймах у вільний від занять і робіт час та у вихідні дні, а для курсантів служби – тільки під час організованого купання, навчальних занять і змагань з плавання.

Правила громадської гігієни включають підтримання чистоти в спальних приміщеннях, туалетах та інших кімнатах загального користування, регулярне провітрювання приміщень, підтримання чистоти у місцях загального користування.

Особиста гігієна включає в себе ранкове і вечірне вмивання з чищенням зубів, миття рук перед прийманням їжі тощо.

Аналіз практики протидії правопорушень підтверджується наявністю професійного ризику в діяльності працівників правоохоронних органів при проведенні різноманітних службових завдань. Основними факторами виступають умови праці, режим робочого дня, характер рухового режиму, стресостійкість, вплив праці на стан здоров'я і працездатності. За характером зазначені умови сприяють посиленому руйнуванню в організмі водорозчинних вітамінів (С, В1 В2, В6, РР), що призводить до порушення процесів біологічного окислення, знижується резистентність капілярів і клітинних мембран. Також недохарчування може привести до дефіциту тваринних білків, що призводить до порушення співвідношення незамінних амінокислот; незбалансованість жирнокислотного складу; недостатня кількість легкозасвоюваних вуглеводів, дефіцит вітамінів А, В2, С, Е; фолієвої кислоти; мікроелементів: йоду, магнію, цинку. Тому медичне забезпечення майбутніх правоохоронців повинно бути забезпечено вітамінами та мікроелементами. Але ці питання з приводу додаткової вітамінізації з боку держави не врегульовані.

Висновок. Формування здорового способу життя молодих фахівців може бути досягнута шляхом комплексного вирішення завдань, вибору та способу проведення різноманітних культурно-спортивних заходів у вільний від навчальних занять та нарядів час, самоорганізацією власного та колективного дозвілля.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі. Подальше дослідження вбачаємо у вивченні шляхів оптимізації здорового способу життя студентської молоді та можливостей його збереження в дорослому житті.

Використані джерела

1. Гулай В.С. Основи здорового способу життя студентів як фактор всебічного розвитку особистості / В.С. Гулай, А.В. Серветник // серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 13 (40) – К. : вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – С 64-68.
2. Кисленко Д.П. Динаміка рівня сформованості здорового способу життя майбутніх правоохоронців / Д.П. Кисленко // серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 12 (39) – К. : вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – С 63-69.
3. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения / Ю.П. Лисицын. – М., 1982 – 40 с.
4. Князевич В.М. Охорона здоров'я України стан, проблеми перспективи / В.М. Князевич, В.В. Лазоришинець. – Київ 2009, 437 с.
5. Andersen K.L. Et fl. Habitual physical activity and health / K.L. Andersen, I. Ruterfran R. Masironi. Copenhagen: WHO, 1978. – 199 p.
6. Noack H. Concepts of health and health promotion // In: Measurements in Health Promotion and Protection. Copenhagen. 1987.

Butok O., Malyshev O.

PROBLEMS OF FORMATION OF A HEALTHY WAY OF LIFE AT CADETS OF LAW ENFORCEMENT AGENCIES AND THEIR SOLUTIONS

In the work consider organization of law enforcement cadets healthy lifestyle during training. Analyzing data were identified factors that we believe is a key to self young professionals. In research take part sixty respondents from the second and third courses. Conducted a generalization of scientific, educational materials, questionnaires.

The questionnaire was developed in the following areas: understanding the principles of a healthy lifestyle, physical activity and sports, nutrition, daily routine, habits, mental state. In the survey respondents were allowed to give a few answers. The results of questionnaires were distributed as follows: sports and physically active, would say – 86.7%, including professional sports classes – 21%; rejection of bad habits – 36.7%; healthy food – 85%; perform the daily routine – 45%; hardening and personal hygiene – 16.7%; mental training – 5%, health care – 15%.

There found difficulties arising in the cadets daily. There was seen daily ration, painted power inputs in the performance of their official tasks daily routine. Noted approaches to healthy lifestyles that have directions recommending nature is giving up smoking and drinking alcohol, increased physical activity, limiting food intake, replete fat and kitchen salt, saving body mass by physiological indicators. And organizing personal lifestyle that is directed to man's desire to increase the required length and quality of life.

Key words: cadet, healthy lifestyle, athletics, nutrition, habits.

Стаття надійшла до редакції 09.09.2015 р.