

© Антон Владимирович Огарышев

*старший преподаватель кафедры физической подготовки ВЮИ ФСИН России,
майор внутренней службы*

© Алексей Владимирович Анисимов

*доцент кафедры физического воспитания
Государственного гуманитарно-технологического университета,
г. Орехово-Зуево (Московская область)*

© Татьяна Дмитриевна Сокольская

юридический факультет ВЮИ ФСИН России

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОТРУДНИКОВ УИС

Formation of culture of a healthy way of life of employees of MIS

Аннотация: в данной статье рассматриваются вопросы, связанные с особенностями формирования культуры здорового образа жизни сотрудников УИС, описывается важность и необходимость соблюдения здорового образа в целях повышения эффективности трудовой деятельности.

Annotation: this article deals with issues related to the peculiarities of the formation of a culture of healthy lifestyle of the prison officer, describes the importance and necessity of observing a healthy image in order to improve the efficiency of work activity.

Ключевые слова: культура здорового образа жизни, сотрудник УИС, здоровье, формирование культуры.

Keywords: culture of a healthy lifestyle, employee of MIS, health, formation of cultures.

В современном мире одним из важнейших вопросов каждого человека является вопрос о его здоровье, ведь именно оно является залогом успешной жизнедеятельности каждого из нас. В настоящее время активно идет пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) в СМИ, во всех организациях и учреждениях. Для того чтобы разобраться в том, как формируется ЗОЖ, необходимо уточнить, что же это такое [3].

Итак, обобщая знания о данном вопросе, можно смело утверждать, что ЗОЖ – образ жизни отдельного человека, который направлен на профилактику болезней и укрепление здоровья. Здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Проблему здорового образа жизни рассматривали ученые из различных отраслей знаний. С точки зрения социологии (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов) [1], ЗОЖ – глобальный социологический аспект, составная часть жизни общества в целом. С психолого-педагогического аспекта (Г. П. Аксенов, М. Я. Виленский), ЗОЖ рассматривается как точка зрения сознания, психологии человека, его мотивации.

В УИС здоровье сотрудника является одним из наиболее важных аспектов его службы. Кандидаты на службу в УИС проходят сложные медицинские комиссии, которые выявляют у них недостатки в здоровье, мешающие им качественно и эффективно служить Родине. Здоровье влияет на качество служебной деятельности каждого работника, определяет эффективность его трудовой активности. Именно поэтому в УИС большое внимание уделяется формированию у сотрудников здорового образа жизни [5].

Складывание ЗОЖ у сотрудника УИС основано на следующих принципах.

1. Биологический принцип (образ жизни сотрудника должен соответствовать возрастным показателям и быть энергетически обеспеченным, укрепляющим организм, умеренным в плане нагрузок и ограничений в службе, а также ритмичным).

2. Социальный аспект (соблюдение высокой нравственности, эстетическое воспитание, проявление воли, способности к самоограничению) [2].

Для обеспечения качественной служебной деятельности у каждого сотрудника должны формироваться положительные психологические эмоции в трудовой сфере, а также оптимистические взгляды на профессиональное будущее. Важная роль должна быть отведена организации трудовой деятельности, чтобы каждый работник имел возможность самореализации. И, безусловно, нельзя забывать об отказе от вредных привычек, что способствует поддержанию высоких показателей здоровья [6].

Поговорив о значимости и принципах здорового образа жизни, необходимо выяснить, каким образом он формируется в УИС.

1. Формирование установки на ЗОЖ (сотрудникам объясняется необходимость соблюдения ЗОЖ, его роль в их трудовой деятельности, а также подробно описывается положительный аспект соблюдения ЗОЖ).

2. Постоянные занятия физической подготовкой, которая направлена на укрепление их здоровья и способствует качественному выполнению ими своих служебных обязанностей.

3. Правильное и здоровое питание (питание с малым содержанием жиров животного происхождения, сокращение количества потребляемой соли, сокращение потребления алкогольных напитков).

4. Поддержание нормальной массы тела (соответствие роста и веса сотрудника).

5. Снижение уровня стрессов и перегрузок (психологическая разгрузка, регулярная релаксация, беседы с психологом) [7].

У каждого сотрудника складывается своя система здоровья, то есть совокупность обстоятельств образа жизни, которые он реализует. Безусловно, каждому работнику необходимо соблюдать четкий жизненный график – жесткую последовательность действий, расписанную досконально по мероприятиям и времени [4].

Не стоит забывать и о том, что важнейшими факторами формирования здорового образа жизни являются образование и просвещение, которые дают совокупность гигиенических знаний, навыков и умений, направленных на сохранение и укрепление здоровья [6].

Забота о здоровье каждого гражданина, не только сотрудника, является одной из важнейших среди государственных задач, а также органов здравоохранения и социальной защиты. Их четкая и организованная деятельность обеспечивает формирование и сохранение здорового образа жизни путем реализации принципов ЗОЖ, установленных ВОЗ:

- 1) рациональное питание;
- 2) физическая активность;
- 3) закаливание;
- 4) отсутствие вредных привычек;
- 5) умение выходить из стрессовых состояний;
- 6) высокая медицинская активность;
- 7) умение оказать первую помощь при внезапных заболеваниях, травмах и т.д. [5].

Рассмотрим более подробно, как формируется здоровый образ жизни у сотрудника УИС, на примере Владимирского юридического института ФСИН России.

Итак, чтобы стать курсантом ВЮИ ФСИН России, необходимо для начала пройти строгую медицинскую комиссию, которая определит годность каждого кандидата к службе. Это означает, что для того, чтобы поступить в данное учебное заведение, уже с детства

необходимо заботиться о своем здоровье, соблюдать ЗОЖ, который начинает формироваться еще в семье. Затем, поступив на обучение, институт начинает заботиться о формировании ЗОЖ каждого курсанта. Это реализуется следующими способами.

1. В расписании учебных занятий присутствует такой вид учебных занятий как физическая подготовка, что обеспечивает формирование крепкого здоровья, учит курсантов основным приемам борьбы и самообороны для действия в неожиданных и опасных для жизни ситуациях.

2. Физическая подготовка курсантов не является сложной и однообразной рутинной, руководство института проводит спортивные праздники, соревнования по различным видам спорта среди курсантов разных курсов; строгое, но справедливое жюри определяет победителей, проводит награждение и поощряет победителей за их спортивные достижения.

3. Учебный процесс не обходится и без таких дисциплин, которые рассказывают курсантам об особенностях их здоровья, учат бережно относиться не только к своему здоровью, но и к здоровью окружающих людей, обучают оказанию первой медицинской помощи в различных условиях, а также развивают у них способности к пониманию важности сохранения своего здоровья.

4. Важная роль отводится отработке практических навыков по оказанию первой медицинской помощи. Институт оснащен всеми необходимыми средствами для качественного и эффективного обучения курсантов.

5. С курсантами проводятся лекции и тематические беседы на тему здорового образа жизни, показываются интересные презентации и поучительные фильмы о важности и необходимости соблюдения ЗОЖ.

6. Важным компонентом ЗОЖ является психическое здоровье каждого курсанта. В ВЮИ ФСИН России организована работа психологов, которые помогают курсантам заботиться о своем психическом состоянии, решать сложные служебные вопросы, проводят психологические беседы, тренинги и релаксации.

Таким образом, мы приходим к выводу о том, что в ВЮИ ФСИН России целенаправленно организуется учебно-воспитательная деятельность, направленная на культивирование физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Данный вуз обеспечивает курсантам успешную адаптацию к профессии, интенсифицирует процесс овладения специальными знаниями и навыками с целью достижения высокого уровня сформированности профессиональных качеств, активизирует работу по самообеспечению психофизического здоровья, что позволит курсантам, в конечном итоге, наиболее полно раскрыть свой духовный, моральный и интеллектуальный потенциал.

По окончании учебного заведения курсант должен знать, уметь и владеть определенным набором компетенций, как профессиональных, так и общекультурных. Одна из них – это ОК-13, под которой подразумевается «способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни, применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности». Деятельность ВЮИ ФСИН России в области формирования ЗОЖ направлена на гармоничное развитие духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как физическое и психическое здоровье, психофизическое благополучие и физическое совершенство человека [1].

Подводя итог данной научной работы, можно сформулировать несколько выводов по ней. Во-первых, мы изучили значимость и необходимость соблюдения здорового образа жизни, так как именно здоровье человека влияет на его активность. Для сотрудника УИС здоровье стоит на первом месте, так как его деятельность связана с физическими и

психическими перегрузками, поэтому особенно важно сохранять крепкое здоровье в течение всей служебной деятельности. Во-вторых, мы узнали с помощью каких методов формируется здоровый образ жизни и какими способами он обеспечивается. В-третьих, выявили компоненты ЗОЖ и принципы, на которых он базируется. И, наконец, в-четвертых, рассмотрели, как формируется ЗОЖ у сотрудника уголовно-исполнительной системы на примере Владимирского юридического института ФСИН России, узнали, какие задачи ставит перед собой руководство института для формирования здорового образа жизни у курсантов, а также какими методами достигаются поставленные цели и задачи.

Список литературы

1. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 3-е изд. – М. : Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. Виноградов П. А., Ерасов Б. С. Основы физической культуры и здорового образа жизни: учеб. пособие для учеб. заведений. – М. : Сов. спорт, 1996. – 588 с.
3. Дубровский В. И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов. – М. : Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 488 с.
4. Закон Российской Федерации «Об учреждениях и органах, исполняющих наказания в виде лишения свободы». – М. : Интердетектив, 1993. – 32 с.
5. Приказ Минюста России от 12.11.2001 № 301 «Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России» // СПС «КонсультантПлюс».
6. Приказ Минюста России от 06.06.2005 № 76 «Об утверждении Инструкции о порядке применения Положения о службе в органах внутренних дел Российской Федерации в учреждениях и органах уголовно-исполнительной системы» // СПС «КонсультантПлюс».
7. Приказ ФСИН России от 24.06.2013 № 359 «Об утверждении Инструкции по оборудованию учебно-материальной базы учреждений и органов уголовно-исполнительной системы» // СПС «КонсультантПлюс».