В настоящее время политика каждого государства ориентирована на физическую подготовку к труду, защите Родины, воспитание здоровой нации и поддержание престижа отечественного спорта на международной арене.

Цель физической культуры сместилась в сторону приоритета психофизического развития личности и воспитания ее физической культуры.

Если посмотреть на Концепцию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, то она описывает современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране и определяет главную цель государства в области физической культуры и спорта — здоровье нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения, а также достойное выступление российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях. Из чего следует вывод, что физическая культура и спорт имеют важную роль в жизни человека и являются неотъемлемой частью на протяжении всей жизни. Несмотря на то, что многие люди не занимаются спортом в целях оздоровления, они, так или иначе, выполняют физические нагрузки на протяжении всей жизни, что дает основание тому, что физическая культура, пусть даже в специфическом плане, все же присутствует в жизни каждого человека.

1. Бочкарева, С.И., Кокоулина, О.П., Копылова, Н.Е., Митина, А.Г. Ростеванов, А.Г. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.
2. Кичигин, А. С. Влияние физической культуры и спорта на жизнь человека / А. С. Кичигин, Ю. Ю. Гилленберг // Молодой ученый. – 2017. – № 50(184). – С. 356-357.
3. Крамской, С.И. Социальное управление физическим воспитанием студентов в высшем учебном заведении: монография / С.И. Крамской; Федер. агентство по образованию, Белгород. гос. технолог. ун-т им. В.Г. Шухова. - Белгород: [Б. и.], 2009. - С. 167.
4. Лопушанская, А. А. Социальные ценности физической культуры в жизни человека / А. А. Лопушанская // Образование, наука, производство : VIII Международный молодежный форум, Белгород, 15–16 октября 2016 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2016. – С. 3698-3701.
5. Физическая культура. / Под редакцией Б.И. Загорского. — М.: Выш. шк. 2004. 383 с.
6. Сайт [роспотребнадзора](https://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=14117) [Электронный ресурс] URL: https://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=14117 (дата обращения 25.10.2021).

Кустов П.В., Ткаченко А.Ю.

**Формирование положительного отношения курсантов образовательных организаций
МВД России к здоровому образу жизни**

*Санкт-Петербургский университет МВД России
(Россия, Санкт-Петербург)*

doi: 10.18411/trnio-11-2021-163

Аннотация

В статье рассматриваются проблемы отношения курсантов Санкт-Петербургского университета МВД России к здоровому образу жизни, приведены данные анкетирования курсантов 1-2 курсов очной формы обучения. Авторы акцентируют внимание на проблемных вопросах внедрения принципов здорового образа жизни в образовательных организациях МВД России, также предложены основные направления оптимизации состояния здоровья курсантов через внедрение правильных привычек питания и систематической физической активности.

Ключевые слова: здоровье, заболеваемость, здоровый образ жизни, физическая активность, питание, сон.

Abstract

The article discusses the problems of the attitude of cadets of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia to a healthy lifestyle, provides data from a survey of cadets of 1-2 courses of full-time education. The authors focus on the problematic issues of introducing the principles of a healthy lifestyle in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia, and also proposed the main directions for optimizing the health status of cadets through the introduction of correct eating habits and systematic physical activity.

Keywords: health, morbidity, healthy lifestyle, physical activity, nutrition, sleep.

Статистика свидетельствует о том, что показатель физического здоровья и психологического благополучия кандидатов на учебу за последние годы снизился. По практике работы военно-медицинских комиссий более 70% кандидатов на учебу и службу нуждаются в дополнительных обследованиях, в связи, с чем направляются к профильным специалистам, а в среднем около 40 % не годны к службе в органах внутренних дел. Также на основе статистических данных медико-санитарных частей отмечается рост числа курсантов с хроническими заболеваниями различного спектра.

С нашей точки зрения, причина снижения показателя здоровья среди юношей и девушек заключается в том, что они не придерживаются принципов здорового образа жизни.

На базе Санкт-Петербургского университета МВД России было проведено исследование с целью выявления отношения курсантов и слушателей к собственному здоровью, а также к здоровому образу жизни. В опросе приняли участие 77 курсантов 1-2 курсов очной формы обучения.

В рамках исследования решались следующие задачи: выявление и оценка отношения курсантов к состоянию своего здоровья; оценка знаний курсантов и слушателей в области внедрения принципов здорового образа жизни; выявление ведущих факторов, которые оказывают влияние на показатель здоровья курсантов (слушателей); на основе результатов проведенного исследования сформировать рекомендации для внедрения принципов здорового образа жизни.

В ходе исследования была зафиксирована хорошая самооценка курсантами состояния своего здоровья. Это подтверждено результатами опроса: 1 курс – 58 %, 2 курс - 63%. Свое здоровье оценили как удовлетворительное на 1 курсе – 27 %, на 2 курсе – 19 %. Также на 1 курсе считают, что здоровье отличное – 16% обучающихся, на 2 курсе – 26%, неудовлетворительную оценку своему состоянию здоровья дали 5 % на 1 курсе, 7% - на 2 курсе. Несмотря на то, что ежегодное медицинское обследование курсантов образовательных организаций МВД России является обязательной процедурой. Следует обратить внимание, что, к сожалению 5 % на 1 курсе и 9 % на 2 курсе не проходят медицинское обследование каждый год. Поступая в университет, обучающие продолжают демонстрировать легкомысленное отношение к состоянию своего здоровья, а при недомогании предпочитают обращаться за медицинской помощью лишь иногда. Это подтверждается результатами опроса: 1 курс - 44 %, 2 курс - 39% курсантов считают необходимой помощь врачей, исключают обращение к врачу более 23% обучающихся. Результаты социологического исследования демонстрируют халатное отношение к собственному здоровью и здоровому образу жизни особенно сейчас в период пандемии. Среди причин небрежного отношения к своему здоровью курсанты оправдывают нехваткой времени (36%) и только 18% сказали об отсутствии необходимого упорства, воли, настойчивости.

Значительную роль в формировании здоровья и здорового образа жизни курсантов играет культура питания. Питание должно строиться на следующих законах: первый – равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Второй – соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в

пищевых продуктах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, ритмичности приема пищи [1,3].

В университете организовано бесплатное трехразовое питание но, не смотря на это, некоторые курсанты нарушают режим питания, это подтверждают результаты ответов. На 1 курсе режим питания соблюдают 45%, иногда соблюдают – 42%, не соблюдают 13% курсантов. На 2 курсе показатели изменились: соблюдают режим питания 23%, иногда – 57%, не соблюдают 20% курсантов. Правильный индивидуальный подход к режиму питания с учетом возраста, пола и характера труда поможет избежать развития тяжелых заболеваний органов пищеварения.

Знание правил рационального питания, умелое его использование способствует оздоровлению организма курсантов, повышает их работоспособность, устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов, укрепляет центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат и весь организм как единое целое.

Сталкиваясь с различными нагрузками в процессе обучения, курсантам необходим обязательный ежедневный отдых, то есть сон. Соблюдение режима имеет глубокий физиологический смысл: человек работает – устает, отдыхает, спит – восстанавливается [1]. Сокращение часов сна отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Постоянные нарушения сна приводят к ухудшению памяти, внимания. Помимо этого появляется состояние вялости, апатии, усталости, сонливости, возникает переутомление нервной системы. Как видно из результатов исследования, подавляющее большинство курсантов редко соблюдают режим сна: 45% - 1 курс, 41% - 2 курс, особое внимание сну уделяют 31% курсантов на 1 курсе и 37% на 2 курсе, признались в нарушении режима сна 24% - 1 курс и 20% - 2 курс. Повышение осведомленности курсантов и слушателей в сфере значимости оптимизации режима сна и бодрствования даст возможность курсантам восстановить физическое и психическое здоровье, повысить работоспособность.

Одним из обязательных факторов укрепления здоровья курсантов является двигательный режим. Понимая под этим различные формы занятий физическими упражнениями.

По результатам исследования лишь 15% курсантов 1 курса и 23% - 2 курса занимаются в секциях, т.е. получают регулярную, достаточную нагрузку. Почти половина (46%) занимается самостоятельно, делают зарядку, иногда играют в спортивные игры (как правило, в футбол, волейбол). Одна треть курсантов первых и вторых курсов (33%) ограничивается занятием физической подготовкой в соответствии с расписанием учебных занятий, т.е. раз в неделю. Следует отметить, что большая часть курсантов соблюдает режим двигательной активности: 1 курс - 61%, 2 курс - 63 %; частично соблюдает 31,7 % - 1 курс, 29% - 2 курс; совсем не уделяют время физкультуре и спорту 8 % - 1 курс, 7% - 2 курс. Согласно ответам, зарядку делают лишь 22% - 1 курс, 19 % - 2 курс, пассивное отношение к зарядке проявляют большинство курсантов: 72 % - 1 курс, 85% - 2 курс. Основную долю свободного времени курсанты предпочитают уделять занятиям, которые по значимости, интересам, полезности уступают спортивным. В свободное время от занятий 52 % - 1 курс, 51% - 2 курс не посещают спортивные секции, свое предпочтение отдают только занятиям в обязательном курсе обучения по дисциплине «Физическая подготовка», поэтому у них отмечен низкий показатель двигательной активности, что приводит к повышению уровня заболеваемости. Между тем, 66% респондентов на 1 курсе и 48 % на 2 курсе поддерживают достигнутый уровень своего физического состояния, используют самостоятельные занятия при планировании физкультурно-спортивной деятельности. Большие нагрузки во время учебы требуют силы, выносливости, немалых эмоциональных затрат.

Подводя итоги отношения курсантов к здоровью, можно прийти к выводу: количество здоровых юношей и девушек, не имеющих отклонений в физическом развитии, снижается,

увеличивается число курсантов, относящихся к специальной медицинской группе и освобожденных от практических занятий по физической подготовке. К сожалению, ежегодное медицинское обследование некоторые курсанты не проходят, редко обращаются за медицинской помощью при недомогании, тем самым демонстрируют халатное отношение к собственному здоровью. Зачастую курсанты нарушают режим питания и сна, что не может не сказаться на продуктивности умственного труда и психоэмоционального состояния. Анализируя ответы респондентов, можно сказать, что режим двигательной активности соблюдается, используются самостоятельные занятия при планировании физкультурно-спортивной деятельности. Основная доля курсантов посещает занятия только в обязательном курсе обучения, показатель посещения секций во внеучебное время - низкий.

За период обучения в университете очень важно сформировать у будущих специалистов представление о необходимости здоровья в сфере будущей профессиональной деятельности. Без формирования ценностного отношения личности к здоровому образу жизни невозможно повысить уровень культуры и здоровья молодого поколения [1,3]. Программа ценностного отношения современных курсантов к собственному здоровью должна быть направлена на актуализацию знаний о здоровье и его укреплении; развитие потребностей в самопознании; формировании собственного психоэмоционального состояния. Однако непонимание благоприятного воздействия физической активности, отсутствие мотивации к занятиям по физической подготовке, приводит к снижению уровня физической подготовленности, росту заболеваний. Большинство опрошенных курсантов, имея теоретические знания о сохранении и укреплении здоровья, не всегда могут применить их на практике в повседневной жизни.

1. Григорьев В.И. Формирование здоровьесберегающей образовательной среды – инновационный вектор развития физической культуры в системе высшего профессионального образования: методологический аспект // Материалы докладов всероссийской научнопрактической конференции «О повышении роли физической культуры и спорта в развитии личности студентов» (17-18 ноября 2011 года) / Отв.ред.: М.Я. Виленский, С.И. Филимонова. – М.:, 2011. – С. 51-54.
2. Дёмкина Е. П. Формирование здорового образа жизни как фактор повышения качества жизни современного российского студенчества: на материалах Республики Татарстан: автореф дис.канд. соц. наук : 22.00.04 / Е.П.Дёмкина – Пенза, 2016. - 26 с.
3. Морозов В.А. Социально-психологические детерминанты здорового образа жизни у студентов социального колледжа: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / В.А. Морозов. – Москва, 2011. – 23 с.

Лопатина А.И., Крепс Т.В.

Технические средства обучения в преподавании иностранного языка обучающимся гуманитарного колледжа

*ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-11-2021-164

Аннотация

В статье рассматриваются технические средства обучения, применяемые в преподавании дисциплины «Иностранный язык» обучающимся Гуманитарного колледжа КГУФКСТ. Анализируется, как с помощью информационных ресурсов, обучающиеся могут увеличить свой словарный запас в процессе чтения или прослушивания аутентичного лингвистического материала, а также совместной работе в процессе обсуждения и выполнения совместных заданий.

Ключевые слова: технические ресурсы, иностранный язык, аудиовизуальные средства обучения, обучающиеся, гуманитарный колледж.