

ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ КАК СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Н.Ю. Андрущенко*, А.И. Кривко**

*Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»

**Воинская часть Витебской области

Здоровье является первейшим и наиважнейшим фактором для успешного прохождения службы. В этой связи здоровью и здоровому образу жизни военнослужащих уделяется повышенное внимание.

Цель статьи – выявить уровень отношения военнослужащих к здоровью и здоровому образу жизни.

Материал и методы. Исследование проводилось в одной из воинских частей Витебской области. Респондентами были военнослужащие мужчины и женщины в возрасте от 18 до 45 лет. Использованы анкетный опрос «Субъективная оценка образа жизни» (Л.Г. Качан), авторская анкета «Здоровый образ жизни», а также теоретические методы исследования (анализ, синтез, сравнение, обобщение, систематизация).

Результаты и их обсуждение. Анкетирование показало, что у большинства военнослужащих сложилось правильное представление о здоровом образе жизни. Различные категории военнослужащих неодинаково проявляют интерес к здоровому образу жизни. Практически все категории военнослужащих в своем абсолютном большинстве отметили, что ключевым побуждающим мотивом для изменения образа жизни является укрепление организма посредством физических упражнений и спорта. Однако не все ведут здоровый образ жизни и осознают такую необходимость. Это является основанием для разработки программы по формированию здорового образа жизни у военнослужащих.

Заключение. Проблематика здоровья военнослужащих обусловлена спецификой воинской службы, индивидуальными особенностями военнослужащих, их информированностью и пониманием данного вопроса, а также наличием у них мотивационных установок, позволяющих им действовать, организуя свой здоровый образ жизни. Формирование у военнослужащих здорового образа жизни является значимой социально-педагогической задачей.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, военнослужащие.

HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE OF MILITARY PERSONNEL AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM

N.Yu. Andrushchenko, A.I. Krivko

Education Establishment "Vitebsk State P. M. Masherov University"

Health is a primary factor for successful military service. That is why health and healthy lifestyle of military personnel are paid great attention to.

The purpose of this article is to identify the attitudes of military personnel to health and healthy lifestyle.

Material and methods. The study was conducted in one of the military units of Vitebsk Region. The respondents were military men and women aged 18 to 45. We used the questionnaire "Subjective assessment of lifestyle" (L.G. Kachan), the author's questionnaire "Healthy lifestyle", as well as theoretical research methods (analysis, synthesis, comparison, generalization, systematization).

Findings and their discussion. The survey showed that the majority of military personnel had a correct idea of healthy lifestyle. Different categories of military personnel have different interests in healthy lifestyle. Almost all categories of military personnel in their absolute majority noted that the main motive for changing the lifestyle is to strengthen the body through exercise and sports. However, not everyone leads a healthy lifestyle and is aware of this need. This is the basis for the development of a program for shaping a healthy lifestyle for military personnel.

Conclusion. The problem of military men's health is determined by the specifics of military service, individual characteristics of military personnel, their awareness and understanding of this issue, as well as the presence of motivational attitudes that allow them to act, thus organizing their healthy lifestyle. Shaping military men's healthy lifestyle is an important social and pedagogical task.

Key words: health, healthy lifestyle, military personnel.

Успешность в любой профессиональной деятельности человека определяется его здоровьем, которое во многом зависит от его образа жизни. В аспекте выполнения служебных обязанностей здоровье может способствовать эффективному выполнению должностных обязанностей или препятствовать этому. Особенно остро и заметно это становится с возрастом.

Здоровье и физическое развитие являются неотъемлемой частью готовности к выполнению воинского долга, а сохранение здоровья военнослужащих – это немаловажная проблема, которую необходимо учитывать при организации их деятельности. Военная служба требует специальной подготовки, поскольку она предусматривает наличие ряда экстремальных ситуаций в процессе интенсивной боевой подготовки, а также предполагает наличие повышенных физических и психических нагрузок на организм.

Указанная проблематика нашла отражение в работах ряда ученых. Например, вопрос формирования культуры здорового и безопасного образа жизни рассматривают М.М. Безруких и Л.Г. Качан [1; 2]. Валеологические проблемы находятся в центре внимания Э.Н. Вайнера и В.С. Глушанко [3; 4], а развитие ценностей здорового образа жизни – Т.М. Жировой [5].

Цель статьи – выявить уровень отношения военнослужащих к здоровью и здоровому образу жизни.

Материал и методы. Исследование проводилось в одной из воинских частей Витебской области. В качестве респондентов выступили 50 военнослужащих (39 мужчин и 11 женщин) в возрасте 18–45 лет. Методологическая основа представлена общенаучным и конкретно-научным уровнями. Общенаучный уровень составили принципы единства теории и практики, объективности. Конкретно-научный уровень включает в себя теоретические методы (анализ, синтез, сравнение, обобщение, систематизация) и эмпирический (анкетный опрос «Субъективная оценка образа жизни» (Л.Г. Качан)), а также авторскую анкету «Здоровый образ жизни».

Результаты и их обсуждение. Анкетный опрос показал, что 54% респондентов свой образ жизни оценивают как удовлетворительный, 22% – как вполне здоровый, 12% – как хороший. Только 12% военнослужащих считают собственный образ жизни как далекий от здорового (рис. 1).

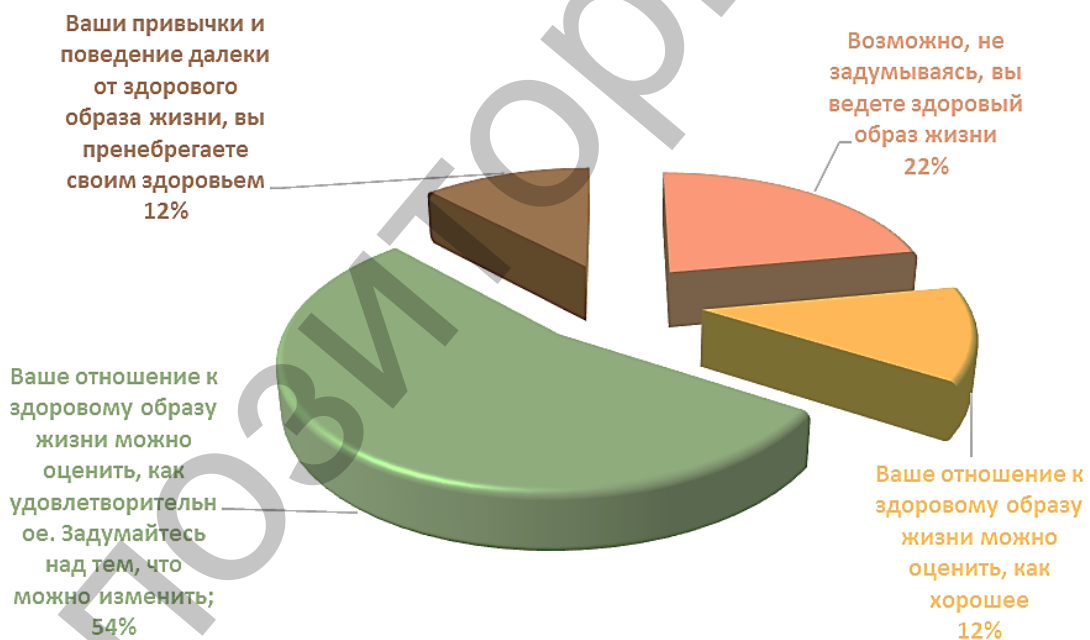
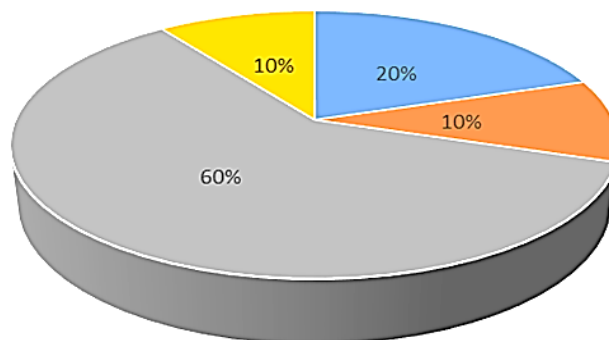


Рис. 1. Оценка состояния образа жизни военнослужащих

У 70% военнослужащих женщин отношение к здоровому образу жизни оценивается как удовлетворительное, у 20% – как хорошее, у 10% – сформирован полноценный здоровый образ жизни.

У 60% военнослужащих контрактной службы состояние образа жизни оценивается как удовлетворительное, у 10% – как хорошее, еще у 10% – привычки и поведение далеки от здорового образа жизни, что проявляется в пренебрежении своим здоровьем. 20% респондентов, возможно, не задумываясь ведет здоровый образ жизни (рис. 2).

У 62% офицеров и прапорщиков отношение к здоровому образу жизни оценивается как удовлетворительное. 5% респондентов данной категории ведут здоровый образ жизни, 5% – оценивают отношение к здоровому образу жизни как хорошее, у 24% – привычки и поведение далеки от здорового образа жизни, они пренебрегают собственным здоровьем (рис. 3).



- Возможно, не задумываясь, вы ведете здоровый образ жизни
- Ваше отношение к здоровому образу жизни можно оценить, как хорошее
- Ваше отношение к здоровому образу жизни можно оценить, как удовлетворительное. Задумайтесь над тем, что можно изменить;
- Ваши привычки и поведение далекий от здорового образа жизни, вы пренебрегаете своим здоровьем

Рис. 2. Оценка состояния образа жизни военнослужащих контрактной службы

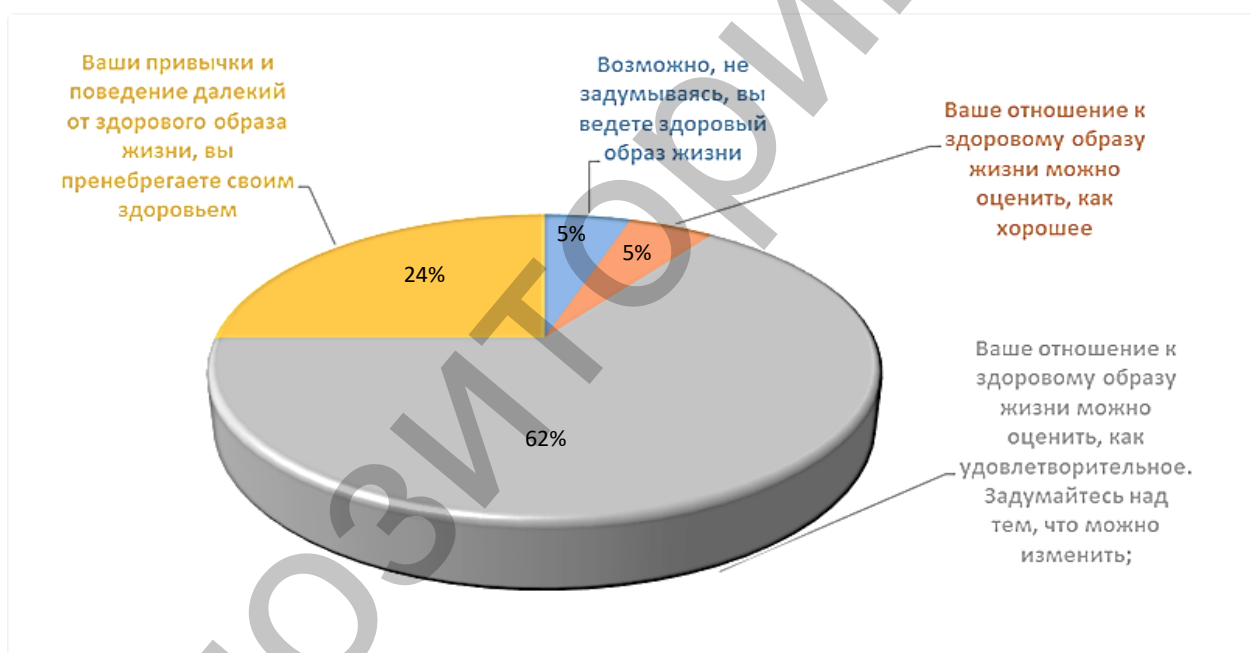


Рис. 3. Оценка состояния образа жизни офицеров и прапорщиков

Таким образом, в соответствии с субъективной оценкой опрошенных, здоровый образ жизни ведут солдаты срочной службы и военнослужащие женщины. Здоровому образу жизни военнослужащих срочной службы способствует строгая регламентация согласно распорядку дня, который включает регулярные физические занятия и питание, здоровый сон. Женщины более внимательны и адекватно относятся к трудностям и ограничениям военной службы. Мужчины более подвержены рискам и менее придерживаются здорового образа жизни. Поэтому у 24% офицеров и прапорщиков, а также у 10% военнослужащих контрактной службы выработались привычки и поведение, далекие от здорового образа жизни, что выражается в пренебрежении своим здоровьем.

Результаты анкетного опроса (авторская анкета «Здоровый образ жизни») позволили выявить отношение различных категорий военнослужащих к здоровому образу жизни, выяснить меры профилактики стресса и сохранения здоровья.

82% респондентов фактически отождествили здоровый образ жизни с занятием спортом, 80% – соблюдением правил гигиены, 78% – отказом от вредных привычек, 70% – поддержанием оптимальной физической формы.

На вопрос «Считаете ли вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?» 42% респондентов ответили утвердительно, 26% – считают, что это важно, но не главное в жизни, 18% – отметили, что может быть стоит на этот вопрос обратить внимание, 12% – данная проблема не волнует.

На вопрос «Для чего бы вы стали вести здоровый образ жизни?» (этот вопрос предполагал возможность выбора нескольких ответов) анкетированные ответили следующим образом: 74% – чтобы не беспокоили болезни и долго жить, 58% – чтобы красиво выглядеть, 20% – чтобы добиться большего в жизни.

Практически все категории военнослужащих в абсолютном большинстве отметили, что основным побуждающим мотивом для изменения образа жизни является укрепление организма. При этом у солдат срочной службы ни один из предложенных вариантов ответа не был поддержан большинством (табл. 1).

Таблица 1

Анализ обстоятельств, побуждающих изменить образ жизни (%)

Категория респондентов	Для внешней привлекательности	Для укрепления организма	Так воспитали родители	Я так провожу досуг	Пример уважаемых мною людей	Болезни	Наглядная информация в цифрах и фактах	Нет таких причин	Затрудняюсь ответить
Все респонденты	36%	80%	10%	2%	28%	26%	20%	8%	6%
По половой принадлежности									
Женщины	90%	90%	–	–	1 / 10%	10%	10%	10%	–
Мужчины	23%	78%	13%	3%	33%	30%	23%	8%	8%
По категориям службы									
Офицеры	88%	100%	38%	13%	63%	50%	50%	13%	–
Прапорщики	32%	92%	11%	–	26%	21%	16%	–	–
Контрактники	29%	71%	–	–	7%	29%	14%	14%	7%
Срочники	14%	44%	–	–	33%	11%	11%	11%	11%
По возрасту									
До 30 лет	21%	68%	7%	–	21%	29%	18%	7%	11%
31–35	50%	100%	–	–	–	–	–	–	–
36–40	40%	90%	20%	10%	50%	30%	30%	20%	–
Старше 41	75%	100%	25%	–	50%	50%	50%	–	–
По выслуге лет									
До 5 лет	21%	63%	8%	–	25%	33%	21%	8%	13%
6–10	50%	100%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	–
Больше 11	50%	93%	14%	–	50%	29%	29%	7%	–

В целом 52% опрошенных считают, что успешность человека зависит от образа жизни. Среди офицеров мнение о том, что успех в жизни зависит от образа жизни на 50–70%, поддержали 63% респондентов. Среди прапорщиков такого же мнения придерживается 68%, а вот 79% военнослужащих по контракту и 89% солдат срочной службы наоборот считают, что успех в жизни не зависит от образа жизни. При этом люди в возрасте до 30 лет (68%) придерживаются аналогичного мнения, а более старшие поколения наоборот в большинстве своем (31–35 лет – 62% и старше 41 года – 75%) считают, что успех в жизни зависит от образа жизни (табл. 2).

Таким образом, чем старше становятся люди (особенно это характерно для мужчин), тем больше они убеждаются в том, что успех в жизни зависит от образа жизни, состояния здоровья.

Согласно проведенному опросу, большинство военнослужащих (56%) получают информацию о здоровом образе жизни на занятиях и через интернет, что вполне понятно с учетом развития современных технологий и доступности различной информации именно в интернете. Однако значительное количество опрошенных читают специальную литературу по данному вопросу и используют другие источники, о чем заявили 46%. Можно говорить о том, что тема здоровья и здорового образа жизни интересна для военнослужащих. Особенно интерес заметен к этой теме у военнослужащих, достигших 35 лет и старше.

На вопрос «Что необходимо для ведения здорового образа жизни?» ответы военнослужащих распределились так: женщины в абсолютном большинстве считают, что для ведения здорового образа жизни требуются финансовые средства; большинство мужчин (85%) убеждены, что нужны соответствующие знания.

Анализ ответов по зависимости успеха в жизни от образа жизни (%)

Категория респондентов	Зависит на 80–100%		Зависит на 50–70%		Зависит на 10–40%		Не зависит	
	Колич. респондентов	% от общего количества	Колич. респондентов	% от общего количества	Колич. респондентов	% от общего количества	Колич. респондентов	% от общего количества
Все респонденты	2	4	16	32	6	12	26	52
По половой принадлежности								
Женщины	–	–	1	10	2	20	7	70
Мужчины	2	5	15	28	4	10	19	48
По категориям службы								
Офицеры	1	13	5	63	1	13	1	13
Прапорщики	1	5	10	53	2	11	6	32
Контрактники	–	–	1	7	2	14	11	79
Срочники	–	–	–	–	1	11	8	89
По возрасту								
До 30 лет	–	–	5	18	4	14	19	68
31–35	–	–	4	50	1	13	3	38
36–40	–	–	7	70	1	10	2	20
Старше 41	2	50	1	25	–	–	1	25
По выслуге лет								
До 5 лет	–	–	5	21	2	8	17	71
6–10	–	–	4	33	3	25	5	42
Больше 11	2	14	7	50	1	7	4	29

Анализ точек зрения военнослужащих по вопросу о составляющих здорового образа жизни показал, что у 76% преобладает интерес к физическим упражнениям и спорту. На втором месте находятся правильное питание и вопросы снижения и набора веса – 50%. Среди мужчин преобладает интерес к физическим упражнениям и спорту в большем объеме. 90% респондентов отметили этот момент как наиболее важный. 48% опрошенных интересуется вопросом организации и планирования режима. Правильное питание стало третьим компонентом в интересах мужчин – 45%. У женщин интерес к здоровому образу жизни проявляется через вопросы снижения и набора веса – 90%, а также правильного питания – 70%; организацию планирования режима дня – 30% (рис. 4).

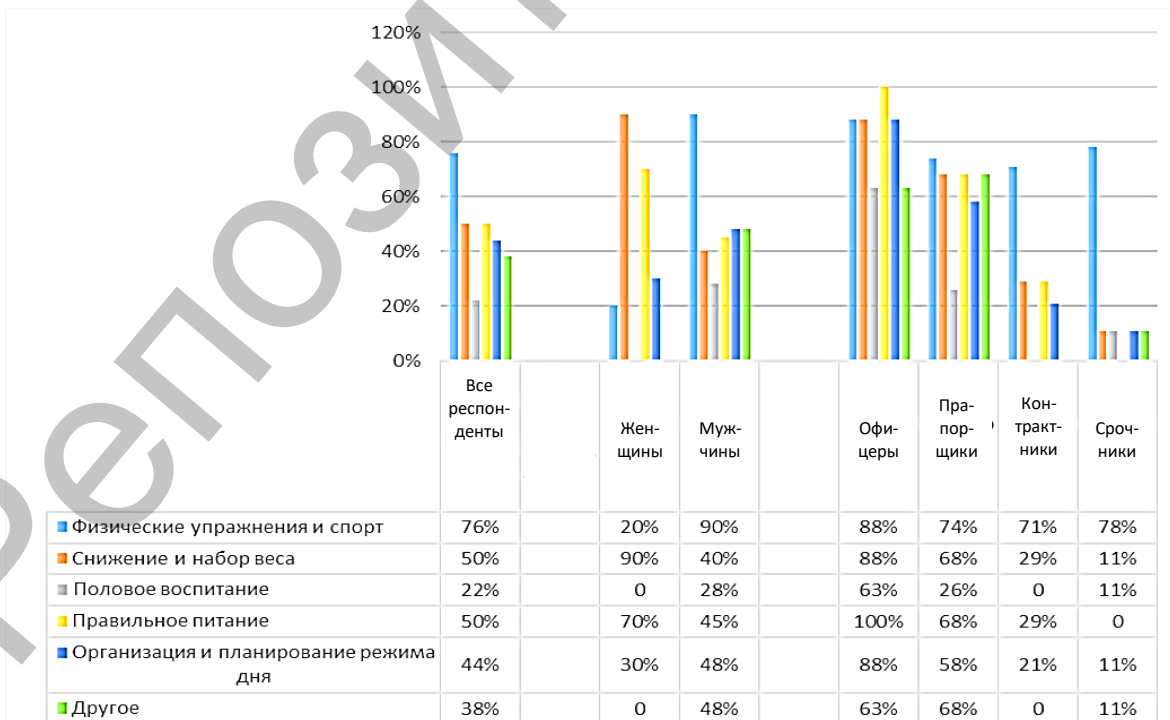


Рис. 4. Интересы респондентов, составляющие здоровый образ жизни

По результатам исследования была разработана программа формирования здорового образа жизни у военнослужащих.

Заключение. Здоровый образ жизни понимается военнослужащими как сохранение физического здоровья и умения справляться с эмоциональным напряжением. Военнослужащие в большинстве своем считают собственный образ жизни частично здоровым. Причиной, побуждающей военнослужащих вести здоровый образ жизни, является укрепление организма. Чем выше уровень образования, возраст и выслуга лет, тем выше процент людей, считающих, что необходимо придерживаться принципов здорового образа жизни. Военнослужащими в возрасте до 35 лет отмечается, что успех в жизни не зависит от здорового образа жизни. Однако чем старше становятся люди (особенно это распространено среди мужчин), тем больше они убеждаются в том, что успех в жизни зависит именно от образа жизни, состояния здоровья. Военнослужащие имеют доступ к различным источникам информации, где можно получить необходимые знания о здоровье и здоровом образе жизни. Для ведения ЗОЖ, по мнению военнослужащих, наибольшее значение имеют соответствующие знания, а наименьшее – помещение и оборудование. Различные категории военнослужащих неодинаково проявляют интерес к составляющим здорового образа жизни. Характерным является то, что его основой все военнослужащие признают физические упражнения и спорт.

ЛИТЕРАТУРА

1. Безруких, М.М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с.
2. Качан, Л.Г. Формирование современных знаний о здоровье и ЗОЖ: метод. пособие / Л.Г. Качан. – Новокузнецк: Прогресс, 2012. – 145 с.
3. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, Наука, 2010. – 448 с.
4. Глушанко, В.С. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие / В.С. Глушанко, А.П. Тимофеева, А.А. Герберг, Р.Ш. Шефиев / под ред. проф. В.С. Глушанко. – Витебск: ВГМУ, 2017. – 301 с.
5. Жирова, Т.М. Развитие ценностей здорового образа жизни / Т.М. Жирова. – М.: Панорама, 2015. – 144 с.

REFERENCES

1. Bezrukikh M.M., Filippova T.A. *Kak razrabotat programmu formirovaniya kultury zdorovogo i bezopasnogo obraza zhizni* [How to Develop a Program for the Formation of a Healthy and Safe Lifestyle Culture], Moscow: Prosveshcheniye, 2016, 128 p.
2. Kachan L.G. *Formirovaniye sovremennykh znaniy o zdoroviye i ZOZh: metod. posobiye* [Shaping Modern Knowledge about Health and Healthy Lifestyle: Guidelines], Novokuznetsk: Progress, 2012, 145 p.
3. Weiner E.N. *Valeologiya: uchebnyk* [Valeology: Textbook], Moscow: Flinta, Nauka, 2010, 448 p.
4. Glushanko V.S., Timofeyeva A.P., Gerberg A.A., Shefiyev R.Sh. *Zdorovy obraz zhizni i yego sostavliayushchiye: ucheb. posobiye* [Healthy Lifestyle and its Components: Handbook], Vitebsk: VGMU, 2017, 301 p.
5. Zhirova T.M. *Razvitiye tsernnostei zdorovogo obraza zhizni* [Development of Healthy Lifestyle Values], Moscow: Panorama, 2015, 144 p.

Поступила в редакцию 07.02.2020

Адрес для корреспонденции: e-mail: andru-natalya@yandex.ru – Андрущенко Н.Ю.