



## УСЛОВИЯ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У КУРСАНТОВ АКАДЕМИИ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

**Нуримов Зафар Рахманбердиевич**

*Профессор кафедры Боевой и физической подготовки*

*МВД Академии Республики Узбекистан*

*г.Ташкент, Узбекистан*

**Аннотация:** *В современных условиях развития нашего государства возрастает социальная роль и ценность здорового образа жизни. Одной из приоритетных задач образовательной практики является трансформация понимания специфики здоровья как жизненной ценности будущего поколения граждан. Особый интерес данная тема представляет применительно к представителям экстремальных профессий, в частности к сотрудникам органов внутренних дел Республики Узбекистан, профессиональной годности которых всегда уделяли особо повышенное внимание. Безусловно, деятельность правоохранительных органов зачастую связана с напряженными условиями и вытекающими из этого рисками для здоровья. В свете чего вопросам формирования ценностного отношения, ценностных ориентаций и ценностных установок к ведению здорового образа жизни должно быть уделено пристальное внимание еще в рамках профессиональной подготовки курсантов образовательных организаций МВД Республики Узбекистан.*

**Ключевые слова:** *общекультурная компетентность, здоровье, здоровый образ жизни, ценности, ценностные ориентации, ценностные установки, психолого-педагогические условия, курсант вуза МВД Академии Республики Узбекистан.*

Одним из важных факторов работоспособного и гармоничного развития организма является здоровье. Признаками здоровья являются: специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов; показатели роста и развития; функциональное состояние и резервные возможности организма; наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития; уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

По мнению академика Ю.П. Лисицына, «...здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, оно – состояние, которое позволяет человеку вести нестесненную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, т.е. испытывать душевное, физическое и социальное благополучие».



Здоровый образ жизни есть концепция жизнедеятельности, соответствующий генетически зависящим типологическим особенностям определенного человека, реальным условиям жизни и адресованный на развитие, сохранение и укрепление здоровья, а также на полноценное осуществление человеком его социально-биологических функций.

Поэтому, рассматривая понятие «здоровый образ жизни сотрудника органов внутренних дел», необходимо учитывать генетические особенности здоровья сотрудника внутренних дел и пригодность его здоровья к условиям деятельности на службе и в быту.

При этом необходимо принимать во внимание следующие факторы здоровья:

- типологические особенности сотрудника;
- возрастно-половую принадлежность сотрудника;
- условия, в которых осуществляется семейно-бытовая и профессиональная деятельность сотрудника;
- социальную обстановку, в которой он живет.

В данном случае на первом месте обязаны стоять личностно-мотивационные особенности каждого сотрудника, его жизненные позиции, которые должны быть ориентированы на развитие здорового образа жизни.

Надо отметить, что сам по себе здоровый образ жизни является наиболее успешным средством и методом обеспечения здоровья, исходной точки в профилактике болезней и удовлетворении жизненно значимых потребностей в области здоровья.

Таким образом, любой сотрудник правоохранительных органов, должен проходить тестирование следующими характеристиками:

- физическое состояние здоровья;
- физиологические характеристики организма (как движение, так и модификация в становлении непосредственных морфологических и многофункциональных качеств);
- психомоторика (как действие, соединяющее взаимосвязывающую нервную систему с её выражением мышечным движением);
- психическое состояние здоровья;
- психологические свойства личности;
- уровень социального образования, обусловленного определенно-историческими условиями жизни общества;
- состояние духовности и веры.

Учитывая вышеуказанные характеристики, можно сказать, что в структуру здорового образа жизни сотрудника органов внутренних дел должны входить следующие направления, формирующие здоровье:

- приемлемый режим жизни и служебной деятельности;





- рациональное питание;
- полноценный отдых;
- закаливание;
- культурное развитие;
- позитивные эмоции;
- отсутствие вредных привычек.

И только при одном условии руководитель органов внутренних дел и сотрудники подразделений по работе с личным составом могут обеспечить здоровый образ жизни – это желание самого сотрудника быть здоровым.

В научной литературе определяются пути развития здорового образа жизни, которые взаимно дополняют друг друга:

- соблюдение гигиенических норм;
- познание своего организма и своей личности;
- понимание причин неблагоприятных последствий;
- создание и обустройство среды обитания и профессиональной деятельности.

#### **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Воспитательная работа с личным составом в системе Министерства внутренних дел Российской Федерации: Учебник / Под общ. ред. В.Я. Кикотя. – М.: ЦОКР МВД России, 2009. – 480 с.
2. *Лаптев А.П., Полиевский С.А.* Гигиена. – М.: ФКиС, 1990.
3. *Лисицын Ю.П.* Л63 Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник. – 2-е изд. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 512 с
4. Тренды молодежной политики в зеркале социальных наук и технологий / А.В. Пономарев [и др.] ; под общ. ред. А.В. Пономарева, Н.В. Поповой. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2018. 260 с.