

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КУРСАНТА
УРАЛЬСКОГО ИНСТИТУТА ГПС МЧС РОССИИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ**
**Healthy lifestyle of a cadet of the Ural institute of the State Fire Service
of the Ministry of Emergency Situations of Russia and its components**

А.Н. Волков, курсант

Уральский институт ГПС МЧС России
(Екатеринбург, ул. Мира, 22)

Б. М. Сапаров, кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Д.Р. Гареев, кандидат педагогических наук, доцент

Уральский институт ГПС МЧС России
(Екатеринбург, ул. Мира, 22)

Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: Е. Г. Скворцова, кандидат экономических наук

Аннотация

В данной статье рассматривается тема здорового образа жизни курсанта и его составляющие. Акцент делается на физической активности, правильном питании, психологическом благополучии, сне и отдыхе, а также на избегании вредных привычек. Статья предоставляет рекомендации и практические советы, помогающие курсантам поддерживать здоровье и эффективно выполнять свои задачи в военном учебном заведении.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, курсант, физическая активность, правильное питание, психологическое благополучие, сон, отдых, вредные привычки, рекомендации.

Summary

This article discusses the topic of a healthy lifestyle of a cadet and its components. The emphasis is on physical activity, proper nutrition, psychological well-being, sleep and relaxation, and avoiding bad habits. The article provides recommendations and practical advice to help cadets maintain their health and effectively perform their tasks in a military educational institution.

Keywords: healthy lifestyle, cadet, physical activity, proper nutrition, psychological well-being, sleep, rest, bad habits, recommendations.

Методы исследования – главным методом исследования является изучение статей и научных работ по тематике научной работы, а также синтез полученной информации.

Результаты исследования

Здоровый образ жизни является неотъемлемой частью успешной и устойчивой карьеры курсанта МЧС. В военных учебных заведениях, где требуется высокий уровень физической и психологической подготовки, забота о своем здоровье становится особенно важной. Здоровый образ жизни включает в себя ряд составляющих, таких как физическая активность, пра-

вильное питание, психологическое благополучие, режим сна и отдыха, а также избегание вредных привычек.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принятии и поддержании ряда положительных и здоровых привычек, которые способствуют физическому, психологическому и социальному благополучию человека [4]. Он предполагает осознанное и активное стремление к улучшению и поддержанию своего здоровья и благополучия.

Здоровый образ жизни включает в себя ряд составляющих, таких как [1]:

1. Физическая активность: Регулярные физические упражнения и тренировки, которые укрепляют мышцы и сердечно-сосудистую систему, повышают выносливость, гибкость и общую физическую подготовку.

2. Правильное питание: Употребление питательных и сбалансированных продуктов, богатых витаминами, минералами и другими необходимыми питательными веществами, а также умеренное потребление пищи для поддержания здорового веса и обеспечения нормальной работы организма.

3. Психологическое благополучие: Умение эффективно управлять стрессом, развитие позитивного мышления, поддержание эмоционального равновесия, установление и достижение личных целей и задач, а также поддержка психического здоровья и хороших взаимоотношений с окружающими.

4. Регулярный сон и отдых: Соблюдение режима сна и отдыха, обеспечение достаточного количества качественного сна для восстановления физических и психических сил, а также для поддержания нормальной работы организма.

5. Избегание вредных привычек: Отказ от курения, умеренное употребление алкоголя и других веществ, которые могут негативно влиять на здоровье.

Здоровый образ жизни предполагает не только осознание и понимание этих принципов, но и их систематическое внедрение в повседневную жизнь с целью достижения и поддержания оптимального уровня физического и психологического здоровья.

Физические тренировки играют важную роль в жизни курсантов и имеют множество положительных эффектов на их здоровье и общую физическую подготовку. Вот некоторые из основных причин, почему физическая активность и тренировки являются неотъемлемой частью здорового образа жизни курсанта [3]:

1. Улучшение физической выносливости: Регулярные физические тренировки помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, увеличить емкость легких и повысить общую выносливость организма. Это особенно важно для курсантов, которым необходимо иметь высокий уровень физической подготовки для успешного выполнения своих обязанностей.

2. Улучшение силы и гибкости: Тренировки, направленные на развитие силы и гибкости, помогают курсантам быть физически готовыми к выполнению сложных задач и требований военной службы. Силовые упражнения укрепляют мышцы, а гибкостные упражнения повышают подвижность суставов, что способствует более эффективному выполнению физических требований.

3. Улучшение психологического благополучия: Физическая активность имеет прямую связь с психическим здоровьем. Регулярные тренировки способствуют высвобождению эндорфинов - гормонов счастья, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса и тревожности. Курсанты, испытывающие большое давление и нагрузку во время учебы, могут получить значительные психологические выгоды от тренировок.

4. Развитие дисциплины и упорства: Физические тренировки требуют регулярности, дисциплины и упорства. Курсанты, которые занимаются спортом и физическими упражнениями,

улучшают свои навыки по планированию времени, самоорганизации и достижению поставленных целей.

Роль здорового питания в жизни курсанта является критической и имеет прямое влияние на их физическое и психологическое состояние. Вот некоторые ключевые аспекты, объясняющие важность здорового питания для курсантов [1]:

1. Обеспечение энергии и выносливости: Здоровое питание предоставляет организму необходимые питательные вещества, включая углеводы, белки и жиры, которые являются источниками энергии. Курсанты, выполняющие интенсивные тренировки и учебные задания, требующие физического и умственного напряжения, нуждаются в достаточном количестве энергии для поддержания активности и выносливости.

2. Поддержка физической подготовки и восстановление: Здоровое питание играет важную роль в развитии мышц, укреплении костей и связок, а также в восстановлении после физических нагрузок и травм. Правильное питание, богатое белками, витаминами и минералами, способствует росту и ремонту тканей, что особенно важно для курсантов, занимающихся физическими тренировками и участвующих в интенсивных учебных программах [6].

3. Повышение когнитивных функций и концентрации: Здоровое питание имеет прямое влияние на мозговую деятельность и когнитивные функции. Курсанты, правильно питающиеся, получают необходимые питательные вещества, которые способствуют улучшению памяти, концентрации, мыслительных процессов и принятию решений. Это особенно важно во время учебы и выполнения сложных задач.

4. Укрепление иммунной системы: Здоровое питание, богатое антиоксидантами, витаминами и минералами, помогает укрепить иммунную систему и защитить организм от инфекций и болезней. Военные учебные заведения представляют собой среду с высоким риском заражения, поэтому поддержание сильной иммунной системы особенно важно для курсантов.

Основные принципы питания для поддержания здоровья включают следующие аспекты [5]:

1. Разнообразие пищи: Важно потреблять широкий спектр продуктов, включая фрукты, овощи, злаки, молочные продукты, мясо, рыбу, орехи и семена. Разнообразное питание обеспечивает получение всех необходимых питательных веществ, витаминов и минералов.

2. Правильные пропорции: Следует стремиться к сбалансированному рациону, который включает все основные группы пищи в правильных пропорциях. Рекомендуется потреблять достаточное количество углеводов, белков и жиров, чтобы удовлетворить энергетические потребности организма.

3. Ограничение обработанных продуктов: Обработанные продукты, содержащие добавленные сахара, соли и насыщенные жиры, следует ограничивать. Они могут быть вредными для здоровья, особенно при употреблении в больших количествах. Лучше отдавать предпочтение свежим, натуральным и нежареным продуктам [7].

4. Умеренное потребление сахара и соли: Следует ограничивать потребление добавленного сахара и соли. Избыток сахара может приводить к различным заболеваниям, включая ожирение и диабет, а избыток соли может негативно влиять на сердечно-сосудистую систему. Следует отдавать предпочтение натуральным и незасахаренным продуктам.

5. Регулярные приемы пищи: Важно придерживаться регулярных приемов пищи и избегать пропусков приемов.

Влияние стресса на курсантов может быть значительным и охватывать различные аспекты их жизни. Вот некоторые ключевые аспекты, которые демонстрируют влияние стресса на курсантов [4]:

1. Физическое здоровье: Стресс может негативно сказываться на физическом здоровье курсантов. Постоянное напряжение и тревога могут вызывать физиологические изменения в организме, такие как повышенное артериальное давление, нарушение сна, пониженная иммунная функция и расстройства пищеварения. Это может привести к ухудшению общего самочувствия и увеличению риска развития различных заболеваний.

2. Психическое благополучие: Стресс может оказывать серьезное влияние на психическое состояние курсантов. Постоянное давление, требования и ожидания могут вызывать чувство беспокойства, тревоги, раздражительности и депрессии. Курсанты могут испытывать эмоциональное и умственное перенапряжение, что может затруднять концентрацию, принятие решений и эффективное выполнение задач.

3. Межличностные отношения: Стресс может повлиять на межличностные отношения курсантов. Время, проведенное в стрессовой среде, может привести к напряженным отношениям, конфликтам и снижению коммуникативных навыков. Это может отрицательно сказываться на коллективной динамике и взаимодействии между курсантами.

4. Успеваемость и производительность: Стресс может оказать влияние на успеваемость и производительность курсантов. Повышенное напряжение и тревога могут снижать концентрацию, память и способность к эффективному обучению. Это может привести к снижению академических результатов и ухудшению общей производительности [8].

5. Самоуправление и регуляция эмоций: Стресс требует от курсантов умения эффективно управлять своими эмоциями и стрессовыми реакциями.

Поддержание психологического здоровья курсантов является важным аспектом их общего благополучия. Вот несколько практик, которые могут помочь курсантам справиться со стрессом и поддерживать свое психологическое здоровье [3]:

1. Регулярные физические упражнения: Физическая активность играет важную роль в снятии стресса и поддержании психического равновесия. Курсанты могут включить в свою рутину умеренные физические упражнения, такие как занятия спортом, бег, йогу или прогулки на свежем воздухе.

2. Регулярный сон: Достаточный и качественный сон имеет большое значение для психического здоровья. Курсанты должны стремиться получать регулярный сон длительностью 7-9 часов в ночь, чтобы отдохнуть и восстановиться.

3. Управление стрессом: Курсанты МЧС могут использовать различные техники управления стрессом, такие как глубокое дыхание, медитация, релаксация, йога или практика майндфулнесс. Эти методы могут помочь снизить уровень тревоги и напряжения.

4. Социальная поддержка: Важно иметь сильную социальную поддержку. Курсанты могут общаться с друзьями, семьей или коллегами, делиться своими чувствами и эмоциями, и получать поддержку во время стрессовых периодов.

5. Планирование времени и организация: Курсанты могут создать расписание и организовать свое время, чтобы снизить уровень стресса и управлять своими обязанностями более эффективно. Установление приоритетов, планирование и делегирование задач помогут снизить чувство перегрузки и повысить эффективность работы.

6. Здоровое питание: Правильное питание имеет важное значение для психического здоровья. Курсанты должны стремиться к сбалансированному рациону, включающему фрукты, овощи, злаки, белки и здоровые жиры.

Качественный сон играет крайне важную роль для курсантов и их общего благополучия. Вот некоторые основные аспекты, объясняющие значение качественного сна для курсантов МЧС [2]:

1. Восстановление и регенерация: Сон является временем восстановления и регенерации для организма. Во время сна происходят процессы ремонта и восстановления тканей, восполнения энергии и укрепления иммунной системы. Качественный сон помогает курсантам восстановиться после физических и умственных нагрузок, повышает их эффективность и способность справляться со стрессом.

2. Концентрация и когнитивные функции: Хороший сон имеет прямое влияние на когнитивные функции, такие как концентрация, память, обучение и принятие решений. Недостаток сна может привести к снижению внимания, заторможенности мышления и пониженной памяти, что может отрицательно сказаться на академической успеваемости курсантов.

3. Физическое здоровье: Недостаток сна может быть связан с различными физическими проблемами. Недостаточный сон может повысить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, сахарного диабета и других здоровья связанных проблем. Курсанты, получающие качественный сон, имеют больше шансов поддерживать оптимальное физическое состояние и предотвращать заболевания.

4. Регуляция настроения и эмоций: Качественный сон играет важную роль в регуляции настроения и эмоций. Недостаток сна может приводить к раздражительности, тревожности, ухудшению настроения и повышенной чувствительности к стрессу. Соответственно, получение достаточного количества сна может помочь курсантам улучшить свою эмоциональную стабильность и благополучие.

Избегание вредных привычек является важным аспектом для здоровья и успеха курсантов. Вот некоторые из вредных привычек, от которых следует воздерживаться [3]:

1. Курение: Курение табака является вредной привычкой, которая негативно влияет на общее здоровье и физическую выносливость. Курение повышает риск различных заболеваний, включая рак, сердечно-сосудистые заболевания и хронические болезни легких. Курсанты должны стремиться избегать курения и по возможности помочь себе или своим товарищам по команде бросить эту вредную привычку.

2. Употребление алкоголя: Хотя употребление алкоголя в умеренных количествах может быть приемлемым для взрослых, чрезмерное и нерегулярное потребление алкоголя может негативно повлиять на физическое и психическое здоровье курсантов [9]. Алкоголь может оказывать влияние на когнитивные функции, решение проблем, реакцию и безопасность. Курсанты должны быть ответственными в отношении употребления алкоголя и соблюдать рекомендации по его потреблению.

3. Нездоровое питание: Потребление большого количества обработанных продуктов, фаст-фуда, сладостей и напитков с высоким содержанием сахара может привести к различным здоровым проблемам, включая ожирение, диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Курсанты должны стремиться к здоровому и сбалансированному питанию, включающему свежие фрукты, овощи, полезные белки и умеренное количество углеводов.

Заключение

Снижение и профилактика вредных привычек среди курсантов являются важными мерами для поддержания их здоровья, благополучия и успеха. Избегание курения, ограничение потребления алкоголя, здоровое питание и регулярное упражнение способствуют укреплению физического состояния и повышению эффективности. Эффективные стратегии управления стрессом и поддержка социальной сети помогают курсантам преодолевать искушения и сохранять психологическое здоровье. Образование, информирование и участие в программе по отказу от вредных привычек также играют важную роль в предотвращении зависимостей и поддержании здорового образа жизни. Путем соблюдения этих мер курсанты смогут про-

должать свое образование и подготовку в лучшей физической и психологической форме, что способствует их успеху и достижению поставленных целей.

Библиографический список

1. *Болотин А. Э., Борисов А. В., Скрипачев С. А.* Психолого-педагогические условия, необходимые для эффективного нормирования тренировочной нагрузки в процессе физической подготовки курсантов ВУЗов ПВО // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2014. № 8 (114). С. 39-42.
2. *Буриков А. В.* Физическая культура как основа формирования здоровьесберегающего поведения курсантов военного вуза // Актуальные проблемы совершенствования высшего образования: материалы XIII научно-методической конференции с международным участием. Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова. 2018. С. 266- 268.
3. *Воронов Н. А.* Формирование стиля здорового образа жизни у курсантов военных училищ // Вопросы педагогики. 2019. № 7-1. С. 18-21.
4. *Здоровый образ жизни и его составляющие / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов.* М.: Академия. 2008. 256 с.
5. *Текучева Л.* Здоровый образ жизни. Правильное питание. М.: Мир. 2014. 142 с.
6. *Новиков Ю. В.* Экология, окружающая среда и человек. М., 2000. 316 с.
7. *Мельникова Ю. А.* Основы прикладной физической культуры: учеб. пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова. Омск: Изд-во СибГУФК, 2003. 68 с.
8. *Коровин С. С.* Функции профессионально-прикладной физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1997. № 8. С. 44.
9. *Ильинич В. И.* Физическая культура студентов и жизнь: учебник. М.: Гардарики, 2005. 366 с.