Урвачева Сабрина Игоревна
курсант, рядовой полиции
Кривобоков Антон Дмитриевич
преподаватель кафедры, майор полиции
Никишкин Александр Владимирович
канд. юрид. наук, доцент, член-корреспондент Российской академии естественных наук (РАЕН), полковник полиции
ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский университет МВД России»
г. Санкт-Петербург

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНЫХ РЕАЛИЯХ

Аннотация: *рассматриваются проблемы формирования и поддержания здорового образа жизни обучающихся ведомственных образовательных организаций и сотрудников силовых структур. На основе анализа научных публикаций и рекомендаций в области общественного здоровья раскрывается противоречие между требованиями к профессиональной работоспособности и ограниченными возможностями восстановления при интенсивной учебной и служебной нагрузке. Особое внимание уделяется нарушениям сна, недостаточной повседневной двигательной активности, организации питания, психологическому благополучию и цифровой коммуникации. Предлагается модель профилактической работы, учитывающая обычный режим деятельности, периоды повышенной нагрузки и последующее восстановление. Определяются условия её внедрения и показатели для последующей эмпирической проверки.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, обучающиеся, сотрудники силовых структур, профессиональное здоровье, физическая активность, восстановление, профилактика переутомления.*

Здоровый образ жизни обучающихся и сотрудников силовых структур имеет значение одновременно для благополучия человека и для устойчивого вы-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

полнения профессиональных обязанностей. В ведомственной образовательной организации формируются привычки, с которыми выпускник приходит на службу. В подразделении проверяется его устойчивость: возможность регулярно заниматься физической активностью, полноценно питаться и восстанавливаться зависит от конкретного содержания работы и организации повседневной деятельности.

При обсуждении данной проблемы необходимо учитывать неоднородность рассматриваемой группы. Учебный распорядок курсанта, работа следователя с документами и сменная служба сотрудника патрульного подразделения предполагают разные сочетания интеллектуальных, эмоциональных и физических нагрузок. Поэтому общие рекомендации приобретают практическую ценность лишь после их соотнесения с условиями обучения или службы.

Цель настоящей работы – обосновать подход к поддержанию здорового образа жизни, который связывает индивидуальные привычки с организацией нагрузки и восстановления. Использованы методы анализа научных публикаций, сопоставления рекомендаций и моделирования профилактических мероприятий. Работа носит теоретико-прикладной характер; собственные опросы, медицинские обследования и экспериментальная проверка предлагаемых мер не проводились. Анализ преимущественно относится к совершеннолетним обучающимся и сотрудникам.

Центральная проблема заключается в разрыве между знанием правил здорового образа жизни и возможностью регулярно им следовать.

Информированность о пользе сна или физической активности сама по себе не обеспечивает изменения поведения, если распорядок систематически затрудняет восстановление. Всемирная организация здравоохранения относит чрезмерную нагрузку, продолжительное или негибкое рабочее время, недостаточное влияние на организацию своей деятельности и ограниченную поддержку коллег к психосоциальным рискам. В профилактике предлагается сочетать индивидуальные меры с изменением условий труда.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Применительно к силовым структурам это позволяет поставить вопрос о распределении ответственности. Сотрудник отвечает за собственные повседневные решения, а руководитель и образовательная организация создают условия, при которых полезные привычки осуществимы. Такое распределение предполагает согласованность требований: рекомендации по восстановлению должны учитываться при планировании занятий, дополнительных мероприятий и служебных задач.

Одной из наиболее значимых проблем является недостаточное внимание к качеству сна. В исследовании S. M. W. Rajaratnam и соавторов, включавшем 4957 сотрудников полиции Северной Америки, у 40,4% участников скрининг выявил признаки как минимум одного расстройства сна. Положительные результаты скрининга были связаны с неблагоприятными показателями здоровья, безопасности и выполнения работы.

Указанная величина отражает результаты обследования конкретной выборки: она не является оценкой распространённости диагностированных расстройств, среди российских сотрудников. Однако исследование показывает основания для включения сна в программы профессиональной профилактики.

Совместное согласительное заявление Американской академии медицины сна и Общества исследования сна рекомендует взрослым в возрасте 18–60 лет регулярно спать не менее семи часов за ночь. Этот ориентир необходимо рассматривать вместе с индивидуальной потребностью во сне и особенностями графика. При сменной работе практическая задача состоит в обеспечении достаточного времени и подходящих условий для восстановления. Стойкие нарушения сна требуют профессиональной оценки, поскольку их причины могут выходить за пределы повседневных привычек.

Для обучающихся проблема сна может быть связана с сочетанием обязательных занятий, самостоятельной подготовки и дополнительной активности. Для действующих сотрудников – с ночными дежурствами, неотложными задачами и несовпадением служебного расписания с семейными обязанностями. В обоих случаях целесообразно оценивать фактическую нагрузку в совокупности.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Удобное расписание одного мероприятия не означает, что общий режим оставляет достаточно времени для отдыха.

Самостоятельного внимания заслуживает цифровая коммуникация. Возможность оперативно передавать задания, полезна для организации деятельности, однако требует ясных правил использования. В качестве профилактической меры предлагается разделять сообщения по срочности, обозначать ожидаемые сроки ответа и по возможности планировать передачу несрочной информации в рабочее или учебное время. Для обучающихся аналогичную функцию может выполнять согласование сроков заданий между преподавателями. Такие решения позволяют сделать требования предсказуемыми без ограничения действительно необходимого взаимодействия.

Следующая проблема связана с соотношением физической подготовки и повседневной двигательной активности. Наличие обязательных занятий не позволяет автоматически судить о характере движения в остальное время. Работа с документами, учебная подготовка и использование транспорта должны учитываться при оценке общего режима.

В отечественном исследовании Л.Н. Бережновой и М.Р. Шайдулина рассматривалась двигательная активность курсантов Санкт-Петербургского университета МВД России. Авторы сообщили о положительной динамике показателей после дополнительных занятий и воспитательных бесед. Практическая значимость публикации состоит в рассмотрении физической активности вместе с мотивацией к сохранению здоровья. Вместе с тем описанный дизайн не позволяет приписать наблюдаемое изменение исключительно одному компоненту программы или считать её результаты универсальными для всех ведомственных организаций.

Общеоздоровительным ориентиром для взрослых служат рекомендации ВОЗ: 150–300 минут аэробной активности умеренной интенсивности либо 75–150 минут высокой интенсивности в неделю, а также упражнения для основных мышечных групп не менее двух дней в неделю. Эти рекомендации следует со-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

относить с состоянием здоровья и уже выполняемой нагрузкой. Они не заменяют содержание профессиональной физической подготовки.

Для ведомственного образования из этого следует необходимость согласовывать обязательные занятия и самостоятельные тренировки. Дополнительная активность должна иметь понятную цель и учитывать восстановление. Для сотрудников с преимущественно сидячей работой практически значимыми могут стать доступные возможности ходьбы и смены положения тела в течение дня. Конкретный режим определяется характером задач и возможностью безопасно прерывать деятельность.

Организация питания также требует соединения личного выбора с доступностью подходящих условий. ВОЗ выделяет достаточность, сбалансированность, умеренность и разнообразие как основные принципы здорового питания. В образовательной организации эти принципы необходимо учитывать при формировании меню и расписания. В подразделении предметом организационного анализа могут стать возможность своевременно принять пищу, доступ к питьевой воде, условия хранения и разогрева еды.

Практический смысл такого подхода заключается в устранении конкретных препятствий. Если человек знает основные правила питания, но регулярно лишён возможности ими воспользоваться, повторная лекция решает лишь небольшую часть проблемы. Обсуждение рациона целесообразно сопровождать оценкой того, какие изменения реально осуществимы в данном подразделении или образовательной организации.

Психологическое благополучие необходимо включать в содержание здорового образа жизни наравне с физической активностью и питанием. В предлагаемой системе профилактики предусматриваются обучение распознаванию признаков переутомления, поддержка со стороны наставников и понятный порядок обращения за помощью. Участникам следует заранее объяснять границы конфиденциальности и назначение различных процедур. Консультирование, медицинская помощь и оценка профессиональной пригодности имеют разные задачи, которые нельзя смешивать в повседневном информировании.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Отдельным направлением должна стать профилактика никотиновой, алкогольной и иных зависимостей. Её содержание целесообразно связывать с разбором жизненных ситуаций, в которых человеку трудно отказаться от нежелательного поведения: влиянием группы, привычными способами проведения досуга, попытками справиться с напряжением. Образовательная работа должна сопровождаться информацией о доступной помощи и возможностях содержательного отдыха.

В образовательной организации внедрение предложенной модели можно начать с согласования учебных, воспитательных и спортивных мероприятий. Это позволит выявлять периоды, когда несколько подразделений одновременно предъявляют повышенные требования к одной группе обучающихся.

Полезным дополнением может стать краткий практический модуль, в котором курсанты составляют реалистичный план недели и обсуждают способы его изменения при росте нагрузки.

В подразделении исходным шагом может быть анализ повторяющихся организационных затруднений, таких как: какие задачи чаще нарушают запланированный отдых, насколько доступны условия для питания, какие несрочные мероприятия приходятся на периоды высокой занятости. Предметом анализа должны стать управляемые условия деятельности. Для этого не требуется собирать подробные сведения о частной жизни сотрудников.

Проверку модели целесообразно проводить в формате ограниченного пилотного проекта. Например, в течение восьми-двенадцати недель можно оценивать осуществимость выбранных мер и динамику показателей до и после их введения. Продолжительность пилота в данном случае является организационным предложением, а не научно установленным оптимальным сроком.

В качестве показателей предлагаются фактическая доступность перерывов и питания, регулярность двигательной активности, субъективная восстановленность, качество сна и приемлемость программы для участников. При наличии сопоставимой группы сравнения и учёте различий в нагрузке выводы об изменениях будут более обоснованными. Число проведённых бесед или спортивных

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

мероприятий может характеризовать объём работы, но само по себе не показывает её влияние на здоровье.

Сведения о самочувствии следует получать добровольно, с понятным объяснением целей и порядка использования. Для организационных решений предпочтительны обобщённые данные. Рост числа обращений за поддержкой требует содержательной интерпретации: он может отражать изменение доступности помощи и готовности ею пользоваться, поэтому его недостаточно для вывода об ухудшении состояния коллектива.

Ограничения настоящей работы связаны с отсутствием собственной эмпирической проверки и различиями между рассмотренными исследованиями. Зарубежные результаты не могут непосредственно описывать российские подразделения, а данные об отдельных образовательных организациях – характеризовать всех обучающихся силовых структур. Предлагаемая модель нуждается в адаптации к конкретным условиям и последующей оценке.

Подводя итог, можно скачать, что поддержание здорового образа жизни обучающихся и сотрудников силовых структур предполагает согласованное развитие личных навыков и организационных условий. Основным направлением совершенствования профилактики представляется обеспечение выполнимости рекомендаций в повседневной деятельности. Планирование нагрузки, доступность восстановления, разумная организация питания и движения, понятный порядок получения помощи образуют взаимосвязанную систему. Её результативность необходимо оценивать по изменениям условий и состояния участников, сохраняя внимание к профессиональным особенностям и индивидуальным потребностям человека.

Список литературы

1. Вашкевич, А. В. Организационно-правовые и психолого-педагогические особенности кадрового обеспечения Госавтоинспекции МВД России / А. В. Вашкевич, А. В. Никишкин, В. А. Смородина // Актуальные проблемы деятельности по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования) : материалы межведомственной научно-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

практической конференции, Санкт-Петербург, 26 февраля 2019 года / сост.: А.В. Вашкевич, А.В. Ефимовский. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2019. – С. 42–48. – EDN DOKTEN.

2. Горелов, А. А. К проблеме формирования профессиональных компетенций в сфере физической культуре и спорта у будущих сотрудников органов внутренних дел / А. А. Горелов, М. Р. Шайдулин // Проблемы физкультурного образования в силовых ведомствах (структурах): содержание, направленность, технологии, организация : сборник статей по материалам VIII международного научного конгресса, Санкт-Петербург, 15–16 декабря 2022 года. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. – С. 103–108. – EDN INNPJG.

3. Грачев, Ю. А. Особенности морально-психологического обеспечения образовательного процесса в высших учебных заведениях системы МВД России / Ю. А. Грачев, А. В. Никишкин // Актуальные проблемы психологии правоохранительной деятельности: концепции, подходы, технологии (Васильевские чтения – 2018) : материалы международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 29–30 марта 2018 года / под ред. Ю. А. Шаранова, В. А. Шаповала; сост. М. А. Кутырёв. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2018. – С. 95–98. – EDN VXUQPQ.

4. Никишкин, А. В. Актуальные вопросы огневой подготовки, состояние, перспективы совершенствования, методика обучения / А. В. Никишкин, В. А. Пайметова // Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и профессионально-прикладной физической подготовки в современном контексте практического обучения сотрудников органов внутренних дел : материалы международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 30 ноября 2020 года / Составители: В.В. Горбатов, С.А Горелов.,О.В. Григорьева. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский университет Министер-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ства внутренних дел Российской Федерации, 2020. – С. 291–294. – EDN NINJFW.

5. Никишкин, А. В. Особенности и тенденции профессиональной подготовки сотрудников ГИБДД / А. В. Никишкин // Здоровьесберегающие технологии в учреждениях образования и здравоохранения: теоретические вопросы и практика : сборник статей по материалам III международной научно-практической конференции по педагогике, Санкт-Петербург, 2–3 ноября 2015 года / Фонд научных исследований в области гуманитарных наук «ЗНАНИЕ – СИЛА». – Санкт-Петербург : Фонд научных исследований в области гуманитарных наук «ЗНАНИЕ – СИЛА», 2015. – С. 88–95. – EDN VPHAUB.

6. Силкин, Н. Н. Психологическая подготовленность сотрудников ОВД с учетом конфликтных ситуаций / Н. Н. Силкин, М. Р. Шайдулин // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация : материалы IX Международного научного конгресса (Якутск, 26–28 октября 2023 г.). – Чебоксары : Среда, 2024. – С. 298–299. – EDN TNJRTB.

7. Степанов, И. В. Кадрово-воспитательная работа в Санкт-Петербургском Суворовском военном училище МВД России / И. В. Степанов, А. В. Никишкин, А. В. Богданова // Мир политики и социологии. – 2019. – № 6. – С. 119–122. – EDN LRGWYJ.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)