

СОВРЕМЕННЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ В ОРГАНИЗАЦИИ МЕДИЦИНСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПЛАВСОСТАВА

УДК 613.68

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОЕННО-МОРСКОГО ФЛОТА

¹Г. М. Кутелев, ²А. Г. Зайцев, ³И. В. Коржов¹Военно-морской политехнический институт, Военный учебно-научный центр Военно-Морского Флота «Военно-морская академия», Санкт-Петербург, Россия²Научно-исследовательский институт кораблестроения и вооружения Военно-Морского Флота, Военный учебно-научный центр Военно-Морского Флота «Военно-морская академия», Санкт-Петербург, Россия³Главное командование Военно-Морского Флота, Санкт-Петербург, Россия

DEVELOPING HEALTHY LIFESTYLE AMONG NAVY SERVICEMEN

¹G. M. Kutelev, ²A. G. Zaitsev, ³I. V. Korzhov¹Navy Polytechnic Institute, Navy Academy, St. Petersburg, Russia²Research Institute of Ship Building and Armament, Navy Academy, St. Petersburg, Russia³Navy General Headquarters, St. Petersburg, Russia

© Коллектив авторов, 2015 г.

В статье обосновывается необходимость комплексного подхода к санитарно-эпидемиологическому обеспечению личного состава ВМФ. Одним из ключевых направлений деятельности медицинской службы становится формирование здорового образа жизни и выработка индивидуального гигиенически обоснованного стиля профессиональной деятельности военнослужащих. Успешная экспериментальная проверка на группах военнослужащих программно-методических комплексов по «культуре здоровья», построенных на основе потребностно-информационной концепции воспитания, проведенная сотрудниками НИИ кораблестроения и вооружения ВМФ, дает основание говорить о создании «медико-психолого-педагогического» направления в обеспечении здоровья людей, ориентируемых на службу в Военно-Морском Флоте.

Ключевые слова: военнослужащие Военно-Морского Флота, здоровый образ жизни, гигиеническое образование, программно-методические комплексы, потребностно-информационная концепция воспитания, гигиенически обоснованный стиль профессиональной деятельности.

The paper exposes the need for a combined approach to the sanitary-epidemiological securing of navy personnel. One of the main objectives of medical services is to develop healthy lifestyles and individual hygienically reasonable professional working styles of armed forces personnel. The successful experimental trials of computer-assisted suits of «health culture» measures based on the necessitating-informatory upbringing concept, which have been carried out at Research Institute of Ship Building and Armament, makes reasons to talk about a «medico-psycho-pedagogical» trend in health care provision to people orientated towards navy service.

Key words: navy personnel, healthy lifestyle, hygienic education, computer-assisted education, necessitating-informatory upbringing concept, hygienically reasonable working style.

Наблюдающееся в последние десятилетия тотальное «снижение» соматического и психического статуса у лиц призывного возраста

[1, 2], увеличение частоты хронических заболеваний у военнослужащих контрактной службы требует разработки дополнительных эффек-

тивных мер по обеспечению здоровья военнослужащих ВМФ [3].

Известно, что обеспечение здоровья человека происходит на физиологическом, психологическом и социальном уровнях посредством двух основополагающих механизмов — сохранения здоровья и повышения его резервов. Эффективность этих механизмов, как известно, зависит от многих факторов (материального обеспечения, особенностей трудовой деятельности, экологической обстановки и т. д.). Но определяющую роль среди них, по мнению И. И. Брехмана¹ [4], играет нравственность (культурность) самого человека, основной характеристикой которой является его отношение к своему здоровью и здоровью других людей.

Таким образом, одним из элементов санитарно-эпидемиологического обеспечения войск является формирование здорового образа жизни и воспитание санитарной культуры личного состава. Воспитание, как известно, термин педагогический. Следовательно, в структуре обеспечения здоровья одним из системообразующих выступает педагогический аспект, сущность которого состоит в формировании у человека мотивации здорового образа жизни и выработки у него индивидуального валеологически обоснованного стиля профессиональной деятельности и в целом жизнедеятельности.

Принимая во внимание актуальность и значимость этой проблемы применительно к личному составу ВМФ [5] и в соответствии с решением Военного совета ВМФ от 19 апреля 2014 г. № 3, была разработана и утверждена Главкомандующим Военно-Морским Флотом «Программа формирования здорового образа жизни военнослужащих Военно-Морского Флота» до 2020 года (далее — Программа).

Программа формирования здорового образа жизни военнослужащих ВМФ — это комплексная программа формирования знаний, ценностных установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья военнослужащего, что в конечном итоге будет способствовать достижению планируемых результатов уровня боевой подготовки.

Программа сформирована с учетом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья военнослужащих ВМФ, таких как:

— неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия в местах постоянной дислокации;

— факторы риска, имеющие место в повседневной деятельности и в ходе выполнения мероприятий боевой подготовки;

— низкий уровень подготовленности военнослужащих ВМФ в вопросах обеспечения как собственного здоровья, так и здоровья своих подчиненных.

Структура формирования здорового образа жизни разделена на шесть основных направлений деятельности командования и медицинской службы войсковой части, которые представлены на схеме.

С целью оценки эффективности деятельности командования части по выполнению Программы подготовлены основные целевые показатели до 2020 года (см. таблицу).

Вместе с тем актуальными и до конца нерешенными задачами являются:

1) разработка содержания гигиенического образования, отвечающего основным проблемам профессиональной деятельности и жизнедеятельности специалистов ВМФ (кадетов, нахимовцев, курсантов и слушателей военно-морских учебных заведений);

2) создание образовательных технологий, обеспечивающих формирование у указанной категории специалистов мотивационно-смысловой и креативной основы гигиенического образования и воспитания.

Обратимся к содержанию гигиенического образования. Его должны составить материалы теоретического и прикладного характера, связанные как со спецификой профессиональной деятельности военнослужащих (необходимостью поддержания своего здоровья и здоровья своих подчиненных на должном уровне), так и общечеловеческими проблемами, которые им приходится решать, прежде всего — в семейной жизни.

В самом схематичном виде содержание можно представить следующим образом.

1. Концепция индивидуального (профессионального) здоровья и основополагающие принципы валеологии.

2. Гигиена профессиональной деятельности, включающая в себя разделы: 1) гигиенический анализ жизнедеятельности военнослужащих

¹ Израиль Ицкович Брехман — выпускник Военно-морской медицинской академии (выпуск 1945 г.), выдающийся российский ученый-фармаколог, доктор медицинских наук, профессор, основоположник валеологии — науки о здоровье, автор более 300 статей, 14 монографий, 12 международных патентов.

СТРУКТУРА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВМФ

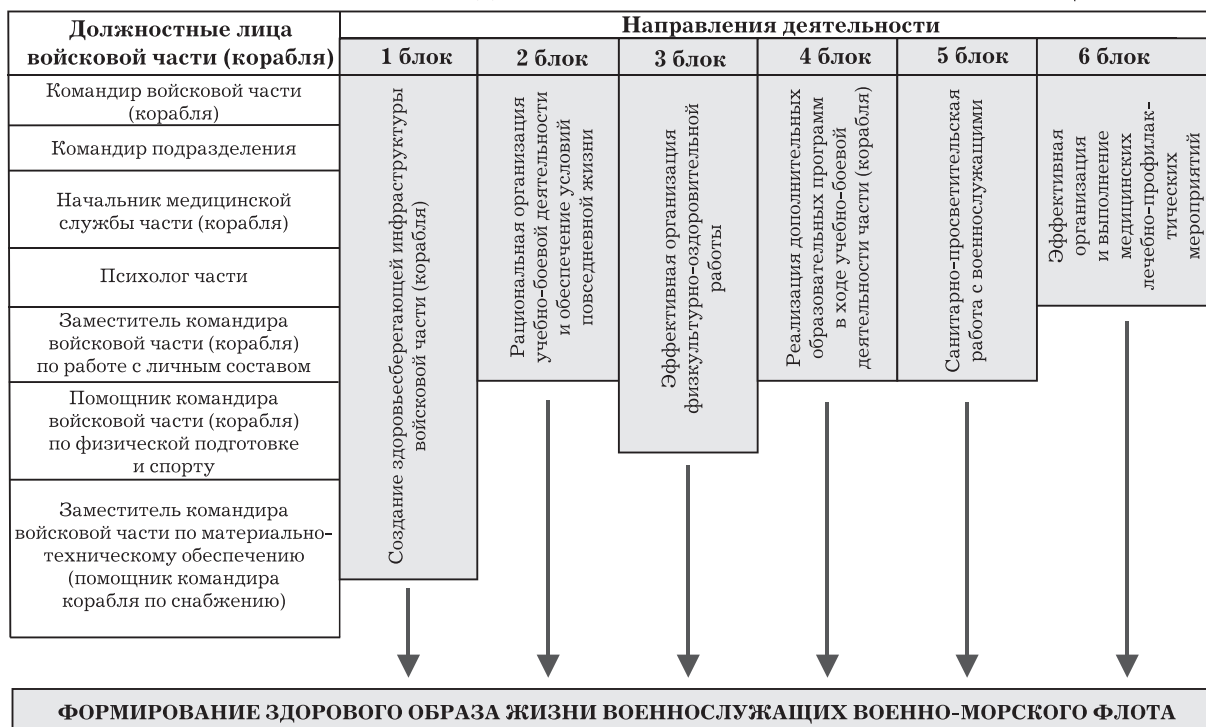


Схема. Основные направления деятельности по формированию ЗОЖ военнослужащих ВМФ.

ВМФ (тенденции в состоянии их здоровья, связанные с характером профессиональной деятельности и семейной жизнью); 2) валеологический компонент профессиональной военной подготовки (формирование мотивации здорового образа жизни, физическое самосовершенствование, психологическая подготовка, психосаморегуляция, фармакология здорового человека).

3. Гигиена семейной жизни, включающая в себя разделы: 1) мотивация и сексуальность человека (мотивационное обоснование полового поведения человека); 2) психологические предпосылки создания крепкой семьи (классификация половых чувств, психологические особенности неженатых молодых мужчин и незамужних женщин, подготовка к браку); 3) регуляция супружеских отношений (кризисы семейной жизни, пути и методы укрепления и регуляции семейных отношений); семейная педагогика (эволюция родительских чувств, формирование зрелой родительской сферы, формирование соматического и нравственно-психического статуса детей, правила воспитания детей в семье); 4) гигиена питания (основные теории питания, рекомендации

по питанию взрослых и детей); гигиена жилища (поддержание позитивных факторов и устранения негативных факторов, связанных с эксплуатацией жилища, приборов и предметов быта).

4. Практикум по гигиеническому самоанализу и оптимизации своего образа жизни.

Методику обучения целесообразно строить на потребностно-информационной концепции воспитания (образования). В основу концепции гигиенического образования положены представления об онтогенетическом развитии мотивационной сферы человека [6, 7].

На каждом этапе развития человека актуализируются (становятся доминирующими) разные потребности (по П. В. Симонову² [8], Г. К. Зайцеву [9]). Сначала у него актуализируются потребности низшего порядка, удовлетворение которых вызывает созревание и актуализацию новых потребностей (более высокого уровня). Удовлетворение последних в свою очередь приводит к актуализации потребностей еще более высокого порядка. И так далее.

Актуализирующиеся у человека потребности становятся базовыми (основными) его

² Павел Васильевич Симонов — выпускник Военно-медицинской академии (выпуск 1951 г.), выдающийся российский психофизиолог, академик РАН (1991), доктор медицинских наук, профессор. Директор Института высшей нервной деятельности и нейрофизиологии. Лауреат Государственной премии СССР за создание и разработку методов диагностики и прогнозирования состояния мозга человека.

Основные целевые показатели до 2020 года

Критерии (показатели) оценки эффективности	Годы выполнения					
	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Распространенность табакокурения среди, % от числа опрошенных:						
мужчин	45	42	37	33	27	25
женщин	16	16	15	14	13	10
Уровень потреббления алкоголя, л на человека в год	8	8	7,9	7,7	7,5	7,0
Показатель распространенности людей с избыточным весом, гиперхолестеринемии и гипергликемии, % от числа обследованных, %	63	63	61	59	56	53
Увеличение доли военнослужащих, занимающихся в специализированных спортивных учреждениях, в общем количестве занимающихся физической культурой и спортом, %	24	29	34	39	45	50
Увеличение показателей слачи нормативов по физической подготовке военнослужащих и уровня физической подготовленности военнослужащих, %	75	75	80	80	85	85
Количество лиц, регулярно занимающихся физической культурой, % от числа опрошенных	12	12	14	17	20	25
Охват углубленным медицинским обследованием, %	92	95	97	98	99	100
Санация полости рта в условиях стоматологической поликлиники с разработкой индивидуальных программ оздоровления и реабилитации, %	90	95	97	98	99	100
Количество лиц из групп, охваченных профилактическими мероприятиями, %	75	80	85	90	95	100
Снижение уровня заболеваемости военнослужащих социально-значимыми болезнями, %	80	85	90	95	97	98

свойствами — «ядром» личности. Доминирующие потребности проявляются одновременно во всех сферах его деятельности. Следовательно, их надо учитывать (удовлетворять) на всех этапах развития, воспитания и обучения человека (в семье, школе, учреждениях профессионального образования). В этом случае непрерывность процесса образования человека осуществляется на побудительной (мотивационной) основе.

Ниже с позиции идеи доминирующих потребностей представлены основные этапы непрерывного образования человека. Мы намеренно приводим ее полностью (от рождения до зрелого возраста) с целью сохранить и показать логику формирования потребностно-мотивационной сферы.

Первый этап — младенческий и дошкольный возраст (от рождения до 3 лет). В этом возрасте у ребенка доминируют простейшие биологические потребности в пище, сне, температурном комфорте и др. Их удовлетворение в значительной степени зависит от того, как в этот период жизни ребенка за ним ухаживает его мать. Забота о беспомощном ребенке носит преимущественно гигиенический характер.

Второй этап — дошкольный и младший школьный возраст (3–10 лет). В этот период жизни у человека актуализируются (становятся доминирующими) сложнейшие биологические потребности в игре и подражании (они составляют основу другой, еще более сложной биологической потребности в саморазвитии), а также дополнительные потребности в свободе и вооруженности (опытности). С учетом этого ведущими видами деятельности для человека становятся разнообразные игры, ручное и вербальное творчество. Непременное условие состоит в том, чтобы предоставить ребенку свободу выбора средств удовлетворения своих потребностей в рамках перечисленных видов деятельности.

Таким образом, все содержание образования в дошкольном учреждении и начальной школе должно стать для ребенка не целью учения, как это традиционно имеет место (особенно в школах), а лишь средством для достижения им своих игровых и творческих целей. В этом случае, с одной стороны, обеспечивается его индивидуально-гармоничное развитие, с другой — произвольное овладение основными навыками образовательной деятельности (счета,

письма, чтения, наблюдения, общения и т. д.), а также формирование необходимой побудительной и информационной базы для обеспечения своей жизнедеятельности.

Третий этап — подростковый возраст (10–15 лет). В этом возрасте доминирующее значение сохраняют дополнительные потребности в свободе и вооруженности и актуализируются идеальные потребности в самопознании и поиске смысла. Указанные идеальные потребности тесно связаны между собой: благодаря активному самопознанию (познанию своих индивидуальных особенностей) у подростка формируется смысловая сфера (правильное понимание) собственной жизнедеятельности. Ведущими в этот период для человека становится рефлексивная и смыслотворческая деятельность, направленная на осознание своей ценности и индивидуальности. Осознание своей уникальности должно протекать не в форме решения частных (учебных, навязанных учителем) задач, как это происходит в традиционной школе, а в форме свободного творческого поиска решения смысловых проблем, связанных с самопознанием и пониманием сущности как отдельных явлений и процессов, так и самой жизни. Для этого в преподавании обязательных дисциплин необходимо использовать креативный подход (по существу содержание образования в 5–8-м классах должно стать средством для различных видов творчества подростка — художественного, эпистолярного, научного, театрально-исполнительского и др.), а также известные методы проблемного обучения и специальные методики, позволяющие организовать его рефлексивную и смыслотворческую деятельность. Дополнительно в содержание образования подростка полезно ввести различные виды креативной деятельности (художественное творчество, театральное действие, ремесла, программирование и т. д.) с предоставлением обучающемуся права их свободного выбора. Это значительно расширит поле для самопознания и смыслотворчества школьника.

Четвертый этап — юный и зрелый возраст (15 лет и старше). В юношеском возрасте у человека актуализируются социальные потребности в самовыражении, самоутверждении, самосовершенствовании, которые интегрируются в более сложную социальную потребность в самоопределении. Социальные потребности остаются доминирующими у человека и во взрослом состоянии (до тех пор, пока он занимается общественно полезной деятельностью). Социальные

потребности «вырастают» из соответствующих биологических потребностей: потребность в самовыражении — из потребности в подражании, потребность в самоутверждении — из потребности в игре, потребность в самосовершенствовании — из потребности в саморазвитии. В свою очередь, дополнительные потребности в этот период также преобразуются в потребности более высокого порядка: саморегуляции деятельности и креативности (творческой активности). Средствами удовлетворения указанных потребностей являются различные виды образовательной, культурной и практической деятельности, связанные с самоопределением человека в профессии, браке, культурных увлечениях, других сферах жизни. Главная педагогическая задача здесь состоит в том, чтобы помочь юноше и девушке профессионально определиться и предоставить им возможность из многообразия вариантов образовательной деятельности выбрать тот, который в наибольшей степени связан с их будущей профессией. При этом основу образовательных программ должны составить один или несколько интегративных курсов, а остальные — войти в них в свернутом (сокращенном) виде. Для того чтобы процесс образования человека на данном этапе шел нормально, все виды его деятельности должны строиться на творческой основе, при обязательном праве на выбор содержания, способов реализации и оценки результатов исполняемой деятельности.

Кроме перечисленных социальных потребностей, осознаваемых субъектом в качестве своих прав («для себя»), в юношеском возрасте актуализируются и другие социальные потребности, которые воспринимаются человеком как обязанности («для других»). Среди последних наибольшее значение имеют потребности, связанные с соблюдением нравственных норм поведения. Формирование этих потребностей находится в полной зависимости от реализации в подростковом и юношеском возрасте базовых побуждений человека к самопознанию, смыслотворчеству, самовыражению и т. д., так как в процессе осознания своей ценности и индивидуальности, а также самоопределения и саморегуляции деятельности у него формируются такие важные человеческие свойства, как сознательность и ответственность, которые обуславливают все его поведение во взрослой жизни, в том числе непрерывность образования и самообразования (как в профессиональном, так и общечеловеческом плане).

С учетом потребностно-информационной концепции гигиенического образования (в соответствии с доминирующими у взрослых людей социальными потребностями в самоопределении, самоутверждении и самовыражении) предполагается использовать следующие методические рекомендации по реализации программы обучения:

1) на основании самостоятельного изучения конкретной темы (для этого обучающиеся должны иметь в своем распоряжении соответствующий текстовый материал) составить резюме (выводы для себя);

2) обсудить подготовленные субъективные резюме на занятиях (в форме дискуссии);

3) использовать в качестве дополнительных форм обучения подготовку рефератов, составление проектов и сочинительство на различные темы, связанные с профессиональной деятельностью и семейной жизнью;

4) использовать сравнительный анализ содержания резюме, написанных по ключевой теме («Что важно для успешной профессиональной деятельности?», «Что важно для благополучной семейной жизни?») до и после экспериментального обучения, в качестве основного критерия их гигиенической и психологической готовности к профессиональной деятельности и семейной жизни. В качестве методов контроля целесообразно использовать: составление резюме по отдельным темам программы обучения, контент-анализ текстового материала.

Заключение. Чтобы побудить военнослужащего активнее заниматься своим здоровьем, надо произвести соответствующие изменения в его мотивационной сфере. Для этого необходимо использовать педагогические методы, способные удовлетворить его идеальные потребности в самопознании и смысловорчестве (актуальные для «подросткового» этапа воспитания) и социальные потребности в самоопределении и самосовершенствовании (актуальные для «юношеского» и «взрослого» этапов воспитания). Для этой цели важно использовать методы, которые позволяют военнослужащим провести валеологический самоанализ и определить тенденции в собственном здоровье, выявить причины этих тенденций, связанных с характером их профессиональной деятельности и в целом образа жизни. На основании такого самоанализа у военнослужащих, с одной стороны, должно формироваться понимание того, что одной из причин негативных тенден-

ции в здоровье является отсутствие у них устойчивой валеологической мотивации и достаточной осведомленности в вопросах обеспечения здоровья. С другой стороны, должно сформироваться стремление оптимизировать свой стиль поведения на службе и в целом образ жизни (внести в них валеологически обоснованные коррективы), а также настойчивее заниматься повышением резервов собственного здоровья — с помощью специально организованной подготовки. Для решения поставленной задачи в содержание гигиенической подготовки нами, как можно было заметить, введен практикум.

Безусловно, деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья невозможна без знания военнослужащими своей предрасположенности к различным заболеваниям и факторов риска, связанным с профессиональной деятельностью. Для получения такой информации необходимо использовать объективные методы медицинского контроля и физиологического обследования. Объективная медицинская информация в сопоставлении с результатами социально-гигиенического самоанализа должна усилить стремление военнослужащих активно заниматься собственным здоровьем (в этом направлении сосредоточение усилий должно идти по линии формирования «центров здоровья» на местах — в гарнизонах, частях).

Для более быстрого и качественного внедрения в практику военно-морского образования предлагаемых идей предлагается провести «пилотный проект» на базе одного из средних общеобразовательных учреждений военного профиля и одного из военно-морских институтов.

Успешная экспериментальная проверка на группах военнослужащих (а до этого на группах молодежи допризывного и призывного возраста) программно-методических комплексов по «культуре здоровья», построенных на основе потребностно-информационной концепции воспитания, проведенная сотрудниками НИИ кораблестроения и вооружения ВМФ, дает основание говорить о создании «медико-психолого-педагогического» направления в обеспечении здоровья людей, ориентируемых на службу в Военно-Морском Флоте. Соответственно, разработанные научные и учебно-методические материалы (прежде всего — программы по валеологической подготовке для молодежи допризывного и призывного возраста, курсантов военных учебных заведений, а также изданные

учебные пособия для указанных контингентов [10]) могут быть рекомендованы не только для системы военно-морского, но и всего профессионального военного образования.

Развитие данного направления призвано не только радикально изменить «распределение» ролей с точки зрения обеспечения здоровья военнослужащих, но и существенно снизить нагрузку на корабельное и госпитальное звено медицинской службы.

В заключение хотелось напомнить еще одно утверждение И. И. Брехмана о том, что здоровье человека в наибольшей степени зависит от него самого и его образа жизни [4]. Сегодня, когда низкий уровень здоровья и отклонения в социализации современного молодого поколения создают реальную угрозу национальной безопасности, инициатором постановки и решения указанной задачи должно стать Министерство обороны Российской Федерации.

Литература

1. Величковский Б. Т., Баранов А. А., Кучма В. Р. Рост и развитие детей и подростков в России // Вестник РАМН.— 2004.— № 1.— С. 43–45.
2. Онищенко Г. Г. О санитарно-эпидемиологическом благополучии общеобразовательных учреждений Российской Федерации // Гиг. и сан.— 2004.— № 4.— С. 3–5.
3. Зайцев А. Г. Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих как психолого-педагогическая задача // Воен.-мед. журн.— 2005.— Т. 326, № 5.— С. 47–50.
4. Брехман И. И. Введение в валеологию— науку о здоровье.— Л.: Наука, 1987.— 125 с.
5. Жолус Б. И., Алфимов В. Н., Максимов Л. А., Нерода Г. А., Романович И. К. Продолжительность жизни кадровых военнослужащих // Воен.-мед. журн.— 1992.— Т. 312, № 7.— С. 55–57.
6. Маслоу А. Г. Мотивация и личность: пер. с англ.— СПб.: Евразия, 2001.— 479 с.
7. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения: пер. с англ.— СПб.: Речь, 2001.— 238 с.
8. Симонов П. В. Мотивированный мозг.— М.: Наука, 1987.— 238 с.
9. Зайцев Г. К., Зайцев А. Г. Валеология взросления: Педагогические основы обеспечения здоровья подростков и молодежи.— СПб.: ИОВ РАО, 2004.— 167 с.
10. Зайцев А. Г., Зайцев Г. К., Козик С. В. Теория и практика здоровья: Валеология профессиональной деятельности и семейной жизни: учебное пособие для курсантов военных учебных заведений.— СПб.: СПб военно-морской институт, 2003.— 156 с.
11. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being // American psychologist.— 2000.— Vol. 55, № 1.— P. 68–78.

Поступила в редакцию: 14.06.2015 г.

Контакт: Зайцев Антон Георгиевич, valeeg@yandex.ru

Сведения об авторах:

Кутелев Геннадий Михайлович — канд. мед. наук, профессор кафедры устройства живучести подводных лодок полковник медицинской службы, Военно-морской политехнический институт ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия», Санкт-Петербург;

Зайцев Антон Георгиевич — д-р мед. наук, старший научный сотрудник, подполковник медицинской службы Научно-исследовательского института кораблестроения и вооружения ВМФ ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия», Санкт-Петербург, ул. Рузовская, д. 10; e-mail valeeg@yandex.ru;

Коржов Илья Викторович — подполковник медицинской службы, главный инспектор медицинской службы Главного командования ВМФ, Санкт-Петербург, Адмиралтейский проезд, д. 1.