

УДК 378 (Высшее образование. Высшая школа. Подготовка научных кадров)

ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

© 2022 В.А. Казначеев

*Казначеев Валерий Александрович, кандидат психологических наук, доцент
кафедры физической и тактико-специальной подготовки*

E-mail: kaznacheeva@bk.ru

Самарский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний
Самара, Россия

Статья поступила в редакцию 06.04.2022

Актуальность темы представленного исследования заключается в том, что проблема здорового образа жизни в современном мире достаточно популярна. Уголовно-исполнительная система в ракурсе данной проблемы не является исключением, поскольку для достижения наиболее эффективных результатов служебной деятельности сотрудников немаловажную роль играет образ жизни, который они ведут. Проведенные опросы показали, что подавляющее большинство сотрудников вышеуказанной системы не придерживаются правильного питания, не занимаются физической подготовкой, что особенно важно с определенного возраста, а также 80% из них являются курящими. Автор делает вывод о том, что на физическую подготовку сотрудников УИС напрямую влияют такие факторы, как питание, курение и поддержание физической формы на высоком уровне. Необходима система мер, включающая в себя такие правила по сбалансированному питанию, укреплению физического состояния путем регулярных физических нагрузок, причем они должны состоять как из общеразвивающих тренировок, задействующих наибольшее количество мышц, так и из отдельных видов тренировок, направленных на повышение уровня самообороны, например, изучение и усовершенствование боевых приемов борьбы; отказ от вредных привычек, таких как курение и чрезмерное употребление алкогольных напитков. Если комплекс мероприятий с приглашенными для работы по ЗОЖ специалистами в каждое конкретное учреждение будет работать как часы, то уровень физической подготовки сотрудников будет оставаться на высоком уровне, что крайне важно при работе с осужденными.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая подготовка, сотрудник уголовно-исполнительной системы
DOI: 10.37313/2413-9645-2022-24-84-10-13

Введение. Здоровый образ жизни играет важную роль в развитии всех сторон жизнедеятельности человека. Благодаря такому образу жизни можно улучшить как физическое, так и моральное состояние, которыми сотрудникам учреждений уголовно-исполнительной системы (УИС) необходимо обладать на высоком уровне. На современном этапе развития УИС в России особое внимание уделяется высокому уровню физической подготовки сотрудников УИС. Поскольку в местах лишения свободы часто содержатся злостные нарушители законности и правопорядка, сотрудникам надлежит быть всегда в хорошей физической форме, чтобы в случае возникновения каких-либо забастовок со стороны осужденных или иных противоправных действий с их стороны, быстро и качественно оказать законное сопротивление таким действиям,

устранив нарушения порядка и условий отбывания наказания и предотвратив возможные последствия [3].

История вопроса. Вопросы, связанные с влиянием здорового образа жизни на физическую подготовку сотрудника УИС, у ряда исследователей вызывают интерес, а значит, являются актуальными и в настоящее время. В частности, в своих работах эту проблему освещали Е.Е. Горина, В.Я. Кулеев, А.В. Муравьев, А.В. Огарышев, А.В. Анисимов, Т.Д. Сокольская и другие. Научная новизна настоящего исследования заключается в том, что в ходе получения объективных данных о взаимосвязи физической подготовки сотрудников УИС со здоровым образом жизни и сбалансированным питанием нами предложены некоторые рациональные варианты решения проблем, существующих, по нашему мнению, в

настоящее время из-за недооценивания важности соблюдения здорового образа жизни.

Методы исследования: анализ, обзор, сравнение, опрос.

Результаты исследования. Рассмотрим более подробно понятие здорового образа жизни и что он в себя включает. Так, под здоровым образом жизни следует понимать систему соблюдения определённых мер, подобранных для каждого человека индивидуально, благодаря которой удастся более продолжительное время оставаться здоровым, активным, бодрым, а также работоспособным в своей профессиональной деятельности. Данная система мер включает в себя такие обязательные правила, как рациональное сбалансированное питание, укрепление физического состояния путем регулярных физических нагрузок, причем они должны состоять как из общеразвивающих тренировок, задействующих наибольшее количество мышц, так и из отдельных видов тренировок, направленных на повышение уровня самообороны, например, изучение и усовершенствование боевых приемов борьбы. Ещё одним немаловажным фактором при формировании здорового образа жизни следует считать отказ от вредных привычек, таких как курение и чрезмерное употребление алкогольных напитков. Также правильный режим труда и отдыха особым образом сказывается на общем физиологическом и психоэмоциональном состоянии человека, в нашем случае – сотрудника УИС [1].

Исходя из такого представления о здоровом образе жизни, необходимо отметить проблему, которая остро встаёт, по нашему мнению, в современном мире именно в УИС: большинство сотрудников учреждений и органов УИС очень сильно пренебрегают всеми вышеперечисленными факторами, направленными на достижение благоприятного морального состояния и хорошей физической формы [2].

Как показывает практика, самой распространённой является проблема, связанная с культурой питания. Так, мы провели опрос в ФКУ ИК-2 по Оренбургской области среди сотрудников в количестве 20 человек на тему правильного питания. В ходе опроса были установлены следующие результаты. На вопрос «считаете ли вы необходимым придерживаться принципов здорового питания?» 12 сотрудников ответили, что даже не задумываются на данную тему, 5 – задумываются о культуре питания, но в силу различных обстоятельств не могут соблюдать его и

придерживаться сбалансированного рациона, и всего лишь 3 сотрудника имеют представления о правильном питании и стараются его придерживаться. Представленные показатели говорят именно о том, что чаще всего сотрудники относятся к вопросу питания совершенно безответственно, не осознавая важности присутствия в рационе всех необходимых нутриентов.

Мы считаем, что вопрос правильного питания напрямую связан с физическим состоянием человека, а также с высокой работоспособностью, что непременно важно при работе в УИС. Так, сотрудники, которые не следят за своим рационом питания, халатно относятся к выбору продуктов, которые употребляют в пищу, а также питаются либо с большими промежутками времени, либо «кусочничают» в течение всего дня, наиболее сильно подвержены плохому самочувствию, физическому истощению, которые не позволяют в свою очередь в полной мере направить энергию на выполнение служебных задач, стоящих перед ними в течение рабочего времени.

Исходя из этого, предлагаем следующие пути решения данной проблемы, которые позволят сохранить сотрудникам своё физическое и моральное здоровье. Во-первых, следует на регулярной основе проводить с сотрудниками лекции на тему здорового образа жизни и, в частности, правильного питания. Для этого необходимо приглашать в учреждения УИС специально обученных и подготовленных профессионалов в области нутрициологии, диетологии, которые смогут доступно и доходчиво донести до сотрудников УИС важность грамотного подхода к выбору продуктов и блюд, которые они употребляют ежедневно. Во-вторых, каждому сотруднику следует осознать для себя лично, что правильное питание – это основа здорового образа жизни, а значит и хорошего физического состояния. Разумно было бы проводить в рамках учреждений УИС мероприятия по типу «Неделя без вредных продуктов!». Так, в рамках такой недели сотрудники стремились бы придерживаться правильного питания и лично на себе ощутили бы, как меняется их состояние: улучшается работоспособность, пропадает сонливость и уменьшается усталость.

Далее рассмотрим ещё одну проблему, которую мы обнаружили при изучении вопроса влияния здорового образа жизни на физическую подготовку сотрудников УИС. Она неразрывно связана с предыдущей и, можно сказать, вытека-

ет из неё. Это проблема относительно невысокого уровня физической подготовки сотрудников УИС. Данная проблема наиболее часто встречается среди более опытных сотрудников. Это очевидно, поскольку в молодом возрасте организм ещё имеет достаточный запас энергии и сил, необходимых для поддержания физической формы, которая крайне важна при работе в УИС. Однако с возрастом у многих начинаются проблемы со сдачей каких-либо нормативов, например, на повышение классности. Это зависит именно от того, что в организм не поступает достаточного количества необходимых витаминов, минералов, микро- и макроэлементов. Так, считаем, что, пересмотрев свой ежедневный рацион питания, скорректировав его, сотрудникам удастся избежать проблемы любого уровня физической подготовки. Если же питательных веществ будет недостаточно, то появится риск истощения организма, на который и так ежедневно оказывают существенное влияние особенности и специфика службы УИС. Деятельность сотрудников УИС следует относить к одной из энергозатратных, поскольку они всегда должны быть способны постоять себя при необходимости отражения нападения на них осужденного или в иных случаях, требующих хорошей физической подготовки [5].

Решение данной проблемы видим в следующем: повысить уровень физической подготовки сотрудников УИС путем проведения систематических тренировок в свободное от служебной деятельности время. К примеру, систематически проводить кросс, результатом которого будет улучшение легкоатлетических качеств, которые необходимы в служебной деятельности сотрудников. В связи с тем, что одной из важнейших задач, стоящих перед сотрудниками УИС в соответствии с Законом РФ от 21.07.1993г. №5473-1 «Об учреждениях и органах, исполняющих уголовные наказания в виде лишения свободы», считается задача по обеспечению правопорядка в учреждениях и органах УИС, обеспечение безопасности объектов УИС, развитие и улучшение

легкоатлетических качеств сотрудников считаем необходимым элементом [4].

Следующей немаловажной проблемой хотелось бы отметить у сотрудников их вредные привычки, а именно их пагубное влияние на состояние организма в целом и на состояние физической выносливости соответственно. Такая вредная привычка, как курение, встречается очень часто среди сотрудников. По нашим наблюдениям, в среднем в учреждении, исполняющем наказание в виде лишения свободы, 80% сотрудников – курящие. Такое соотношение курящих и некурящих сотрудников не может не сказываться негативным образом на их деятельности. При отравлении организма ежедневным курением у сотрудников снижается уровень физической выносливости, что приводит к общему ухудшению физических показателей, которые необходимы при сдаче нормативов. Очевидно, что решение данной проблемы будет заключаться в том, чтобы заинтересовать наибольшее количество сотрудников в отказе от курения. Сделать это довольно не просто, но, мы считаем, если периодически проводить в каждом отдельном учреждении регулярные занятия, в рамках которых с сотрудниками бы взаимодействовали опытные психологи, то возможно удастся значительно сократить число курящих. Самое главное – осознать каждому сотруднику вред этой пагубной привычки и понять, что это действительно лишь привычка, избавившись от которой удастся значительно улучшить свое качество жизни и привести свою физическую форму в порядок.

Выводы. Исходя из вышеизложенных проблем, следует вывод о том, что на физическую подготовку сотрудников УИС напрямую влияют такие факторы как питание, курение и поддержание физической формы на высоком уровне. Таким образом, если комплекс данных мероприятий будет работать как часы, то уровень физической подготовки сотрудников будет оставаться на высоком уровне, что крайне важно при работе с осужденными.

1. Белкин, А. А., Савикна, А. В. Системный подход к формированию здорового образа жизни и взаимосвязь основных элементов // Наука 2020. – 2020. – №5(41). – С. 23-28.
2. Горина, Е. Е., Кулеев, В. Я., Муравьев, А. В. К вопросу о здоровом образе жизни сотрудников УИС // Социальные отношения. – 2017. – №2(21). – С. 51-59.
3. Казначеев, В. А. Влияние физической подготовки на физическое состояние сотрудника уголовно-исполнительной системы // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. – 2020. – №74. – С. 26-30.

4. Об учреждениях и органах, исполняющих уголовные наказания в виде лишения свободы: Закон Российской Федерации от 21 июля 1993 г. № 5473-1 (ред. от 26.05.2021) [Электронный ресурс] // СПС «Консультант Плюс» (дата обращения: 01.04.22).
5. Огарышев, А. В., Анисимов, А. В., Сокольская, Т. Д. Формирование здорового образа жизни у сотрудников УИС // Ученые записки. – 2017. – №3(23). – С. 29-32.

IMPACT OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR PHYSICAL TRAINING OF EMPLOYEES OF THE CRIMINAL EXECUTIVE SYSTEM

© 2022 V.A. Kaznacheev

*Valery A. Kaznacheev, Candidate of psychological sciences,
Associate Professor of the Department of Physical and Tactical Special Training*

E-mail: kaznacheevva@bk.ru

*Samara Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia
Samara, Russia*

The relevance of the topic of the presented study lies in the fact that the problem of a healthy lifestyle in the modern world is quite popular. In terms of this problem, the penitentiary system is no exception, since in order to achieve the most effective results of the performance of employees, the lifestyle they lead plays an important role. The surveys showed that the vast majority of employees of the above system do not adhere to proper nutrition, do not engage in physical training, which is especially important from a certain age, and 80% of them are smokers. The author concludes that the physical training of penitentiary staff is directly influenced by such factors as nutrition, smoking and maintaining physical fitness at a high level. A system of measures is needed that includes such rules for a balanced diet, strengthening physical condition through regular physical activity, and they should consist of both general developmental workouts that involve the largest number of muscles, and certain types of training aimed at increasing the level of self-defense, for example, study and improvement of combat techniques of struggle; giving up bad habits such as smoking and excessive consumption of alcoholic beverages. If a set of events with specialists invited to work on healthy lifestyles in each specific institution will work like clockwork, then the level of physical fitness of employees will remain at a high level, which is extremely important when working with convicts.

Keywords: healthy lifestyle, physical training, employee of the penitentiary system

DOI: 10.37313/2413-9645-2022-24-84-10-13

1. Belkin, A. A., Savikna, A. V. Sistemnyj podhod k formirovaniyu zdorovogo obraza zhizni i vzaimosvyaz' osnovnyh elementov (A systematic approach to the formation of a healthy lifestyle and the relationship of the main elements) // Nauka 2020. – 2020. – №5(41). – С. 23-28.
2. Gorina, E. E., Kuleev, V. Ya., Murav'ev, A. V. K voprosu o zdorovom obraze zhizni sotrudnikov UIS (On the question of a healthy lifestyle of employees of the UIS) // Social'nye otnosheniya. – 2017. – №2(21). – С. 51-59.
3. Kaznacheev, V. A. Vliyaniye fizicheskoy podgotovki na fizicheskoye sostoyaniye sotrudnika ugolovno-ispolnitel'noy sistemy (The influence of physical training on the physical condition of an employee of the penal enforcement system) // Izvestiya Samarskogo nauchnogo centra Rossijskoj akademii nauk. Social'nye, gumanitarnye, mediko-biologicheskie nauki. – 2020. – №74. – С. 26-30.
4. Ob uchrezhdeniyah i organah, ispolnyayushchih ugolovnyye nakazaniya v vide lisheniya svobody: Zakon Rossijskoj Federacii ot 21 iyulya 1993 g. № 5473-1 (red. ot 26.05.2021) (On institutions and bodies executing criminal penalties in the form of deprivation of liberty: Law of the Russian Federation No. 5473-1 of July 21, 1993 (ed. of 05/26/2021) [Elektronnyj resurs] // SPS «Konsul'tant Plyus» (data obrashcheniya: 01.04.22). [Electronic resource] // SPS "Consultant Plus" (accessed: 04/01/2012).
5. Ogaryshev, A. V., Anisimov, A. V., Sokol'skaya, T. D. Formirovaniye zdorovogo obraza zhizni u sotrudnikov UIS (Formation of a healthy lifestyle among UIS employees) // Uchenye zapiski. – 2017. – №3(23). – С. 29-32.