

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Н. Н. Киселев¹, В. П. Киселева²

¹ Ленинградский государственный университет им. А. С. Пушкина, г. Санкт-Петербург, г. Пушкин, Россия

² Военная академия материально-технического обеспечения им. генерала армии А. В. Хрулева, г. Санкт-Петербург, Россия

ACTUAL PROBLEMS OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE MILITARY PERSONNEL PROFESSIONAL ACTIVITIES

N. N. Kiselev¹, V. P. Kiseleva²

¹ A. S. Pushkin Leningrad State University, Saint Petersburg, Pushkin, Russia

² A. V. Khrulyev Military Academy of Logistics, Saint Petersburg, Russia

Резюме. В статье рассматриваются актуальные проблемы формирования профессионально важных качеств военнослужащих с помощью принципов здорового образа жизни. Приводятся исторически сложившиеся этапы появления и развития этой системы, а также проблемы и значение для военнослужащих этического аспекта в здоровом образе жизни и профессиональной деятельности. Сообщается о необходимости дальнейшего развития идей и наработок (библ.: 4 ист.).

Ключевые слова: адаптация, военнослужащие, здоровый образ жизни, здоровье, профессионально важные качества.

Статья поступила в редакцию 26.09.2019 г.

Современный уровень профессионализма справедливо связывают со способностью решать и выполнять необходимые задачи, что крайне затруднительно без соответствующего уровня здоровья и специальной профессиональной подготовки. Применительно к военнослужащим выполнение поставленной задачи может быть связано не просто с экстремальными условиями, а часто с прямым риском не только для здоровья, но и для жизни, как того требует военная присяга. Однако высший профессионализм заключается не в готовности умереть (как японские самураи), а в способности выполнить поставленную задачу и при этом сохранить свое здоровье и жизнь.

Становление военного профессионала высокого уровня представляет собой не только приобретение специальных знаний, умений и навыков, но и развитие психических и физических качеств, которые обеспечиваются мотивацией и направленностью личности военнослужащего через сформированные установки и привычки. Важность и значение социокультурного и этического фактора иллюстрирует широко известная доктрина Даллеса, направ-

Summary. The article describes the actual problems of important professional qualities formation of servicemen related the healthy lifestyle principles. The historical stages of this system occurrence and development are given, as well as the problems and importance for the military personnel of a healthy lifestyle and professional activity ethical aspect. Authors reported the need for ideas further development (bibliography: 4 refs).

Key words: adaptation, healthy lifestyle, health, military personnel, professionally important qualities.

Article received 26.09.20.19

ленная как раз на его разрушение. При всей неоднозначности и сомнительности этой доктрины, сама идея изменения сознания через искажение ценностей и мировоззрения ярко иллюстрирует то, как могут работать подобного рода установки, программы, изменяющие поведение и мотивацию молодежи. В статье «Актуальные аспекты в философии инноваций» отмечается, что в стремительно меняющихся условиях современного мира появились новые факторы техно-социо-культурного плана, оказывающие серьезное влияние на формирование личности и психического здоровья человека [1]. «С помощью ряда технологий, путем скрытого насилия достигается формирование «социально заданной ущербности», используемой США и Западом для достижения своих политических, а в конечном итоге, экономических интересов. Получив доступ к Интернету, Россия вместе с несомненно возросшими информационными возможностями позволила пропустить в свое культурное пространство извне «троянского коня» [1]. По сути, это информационная агрессия, направленная на получение конкретного результата по изменению поведенче-

ских стереотипов молодежи и ее мировоззрения с последующей манипуляцией сознанием для достижения геополитических и экономических целей. В современных условиях противостоять унификации духовно-нравственных ценностей по западному образцу может только хорошо образованный и подготовленный военнослужащий. Формирование личности будущего военного и становление его профессиональных качеств должны развиваться параллельно и дополнять друг друга, а сделать этот процесс оптимальным и более эффективным может здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Впервые научные концепции здорового образа жизни предложили в 1970–1980 гг. в СССР Н. М. Амосов и И. И. Брехман. Именно тогда были сформулированы принципы и идеи ЗОЖ. После распада СССР эти идеи имели все шансы исчезнуть в пылу борьбы с «проклятым советским прошлым», если бы не попали на Запад. Появившись через какое-то время уже под европейским «лейблом» в России, ЗОЖ преподносится как нечто новое, но к этому «новому» уже складывается другое отношение.

В ЗОЖ, как в зеркале, отражаются психические, физические, возрастные, профессиональные и другие особенности развития и формирования личности. Важной частью ЗОЖ является активная физическая и интеллектуальная деятельность, направленная не только на физиологическое развитие, но и на формирование жизненно важных привычек. При обучении в современных вузах, в том числе и военных, предполагается, что формирование общих и специальных профессиональных компетенций в соответствии с образовательными стандартами является приоритетным. Однако формирование профессионально важных качеств, способствующих дальнейшей успешной профессиональной адаптации, подразумевает всестороннюю готовность специалиста к активной деятельности. Такая готовность предполагает стремление к самореализации и успешной профессиональной деятельности, поэтому так велико значение в ЗОЖ влияющих на жизнь и здоровье динамических факторов, таких как возрастные изменения, физические и интеллектуальные нагрузки. Первым шагом на пути развития является самопознание. Не зря утверждают, что ленивый ум — следствие лени духовной — имеет продолжением ленивое тело, что в свою очередь не любит двигаться, имеет слабую волю и рыхлые формы. Не случайно известный философ русской эмиграции И. А. Ильин связал духовную жизнь с патриотизмом: «Истинному патриоту драгоценна не просто сама жизнь, “жизнь народа” и не просто “жизнь его в довольстве”, а жизнь, подлинно духовная и духовно-творческая, и потому, если он когда-нибудь увидит, что народ его утоп в

сытости, погряз в служении мамоне и от земного обилия утратил вкус к духу, волю и способность к нему, то он со скорбью и негодованием будет помышлять о том, как вызвать духовный голод в этих сытых толпах падших людей» [2].

Развал СССР подтвердил важность и значение этического фактора в профессиональной этике, независимо от места личности в социальной иерархии. Для профессионального военного остаются актуальными этические нормы из кодекса чести офицеров российской армии, составленного в 1804 г.: «Душа — Богу, сердце — женщине, долг — Отечеству, честь — никому!». Лучше всего показывает стержень российского офицера и военнослужащего, как ни странно, его антипод — профессиональный наемник, принципы которого основаны на личной выгоде и определяют смысл его существования. Не меньшее значение имеет этическая составляющая в развитии человеческой личности, являясь первой ступенью на пути самосовершенствования. Именно духовная и нравственная работа по совершенствованию человека и общества является наиболее кропотливой и медленной. Об этом убедительно свидетельствует новейшая история России и некоторые высказывания по этому поводу, например: «...эволюция духа — самый медленный из всех эволюционных процессов... Этика, обещающая скорый результат, опасна» [3].

Существующее представление о ключевом значении ЗОЖ в профилактике девиаций здоровья справедливо, но не отражает в полной мере его потенциальные возможности. Комплексный подход позволяет эффективно воздействовать на максимальный диапазон адаптивных возможностей организма и создает оптимальные условия для творческой самореализации, укрепляя здоровье, а в профессиональной сфере это помогает через более быструю и адекватную адаптацию раскрыть потенциальные возможности человека. «Поскольку биологические проблемы развития и эволюции человека и общества тесно связаны с общебиологическим принципом адаптации, это значит, что современный человек, создавая благоприятные условия, воспроизводит среду наибольшего благоприятствования и очень быстро к ней привыкает, снижая тем самым диапазон адаптивных возможностей отдельного организма и цивилизации вида *Homo sapiens*. Вместо широкого диапазона адаптации к экстремальным условиям остается один — фактор максимальной комфортности» [4].

Гармоничное развитие профессиональных качеств в условиях ЗОЖ невозможно без учета возрастной, социокультурной и природно-онтогенетической динамики. В контексте эволюции и диалектического закона соотношений количества

и качества, все, что мало используется, постепенно теряет свои свойства и исчезает. Здоровый образ жизни несет в себе важную информационную основу, позволяющую достигать наилучшей адаптации

организма, оптимально поддерживать работоспособность военнослужащего, что является одним из показателей высокого профессионализма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ / REFERENCES

1. *Kiselev N. N., Kiseleva V. P.* Actual aspects in the philosophy of innovation. In: *Gumanitarnoye obrazovaniye v meditsinskom VUZe: problemy i perspektivy. Mat. mezhvuz. nauchno-prakt. konf.* (Humanitarian education in a medical university: problems and prospects. Proceedings of the Interuniversity Scientific and Practical Conference). May 25, 2018. Saint Petersburg. VMedA imeni S. M. Kirov. Saint Petersburg; 2018. 102. Russian (*Киселев Н. Н., Киселева В. П.* Актуальные аспекты в философии инноваций. В сб.: Гуманитарное образование в медицинском ВУЗе: проблемы и перспективы. Мат. межвуз. научно-практ. конф. 25 мая 2018 г. Санкт-Петербург. ВМедА имени С. М. Кирова. СПб.; 2018.102).
2. *Ilyin I. A.* Collected works in 10 vols. T. 1. Moscow: Russkaya kniga Publisher; 1993;185. Russian (*Ильин И.А.* Собр. соч. в 10 т. Т. 1. М.: Русская книга; 1993. 185).
3. *Kiselev N. N., Kiseleva V. P.* The categorical imperative of ethics in the development of modern society. In: *XXII Tsarskosel'skiye chteniya. Materialy mezhdunar. nauch. konf.* (XXII Tsarskoye Selo readings. Proceedings of the International Scientific Conference). April 23–24, 2018. T. 1. Saint Petersburg: LGU im. A. S. Pushkin Publisher; 2018: 93–6. Russian (*Киселев Н. Н., Киселева В. П.* Категорический императив этики в развитии современного общества. В сб.: XXII Царскосельские чтения. Материалы междунар. науч. конф. 23–24 апр. 2018 г. Т. 1. СПб.: ЛГУ им. А. С. Пушкина; 2018: 93–6).
4. *Garin I. I.* What is ethic, culture and religion? Moscow: TERRA–Knizhnyi Klub Publisher; 2002. 848. Russian (*Гарин И. И.* Что такое этика, культура и религия? М.: ТЕРРА–Книжный клуб; 2002. 848).

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Киселев Николай Николаевич — канд. философ. наук, доцент кафедры психофизиологии и клинической психологии, Ленинградский государственный университет им. А. С. Пушкина, 196605, Россия, г. Санкт-Петербург, г. Пушкин, Петербургское шоссе, д. 10

Киселева Валентина Петровна — канд. пед. наук, доцент кафедры Общественных и общетехнических дисциплин, Военная академия материально-технического обеспечения им. генерала армии А. В. Хрулева, 199034, Россия, г. Санкт-Петербург, наб. Макарова, д. 8

INFORMATION ABOUT AUTHORS

Kiselev Nikolay N. — Ph. D. (Philosophy), Associate Professor of the Psychophysiology and Clinical Psychology Department, A. S. Pushkin Leningrad State University, 10, Peterburgskoye highway, Pushkin, Saint Petersburg, Russia, 196605

Kiseleva Valentina P. — Ph. D. (Pedagogical), Associate Professor of the General Scientific and General Technical Disciplines Department, A. V. Khrulyev Military Academy of Logistics, 8, Makarova embk., Saint Petersburg, Russia, 199034