

УДК 37.042

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОТНОШЕНИЯ
К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА МВД
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(НА ПРИМЕРЕ БАРНАУЛЬСКОГО ЮРИДИЧЕСКОГО
ВУЗА МВД РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ)**

Е. К. Быкова

курсант 3 курса

Барнаульского юридического института

Министерства внутренних дел Российской Федерации

Научный руководитель: Ю. П. Березуцкая,

доцент кафедры психологии и педагогики

в органах внутренних дел

Барнаульского юридического института

Министерства внутренних дел Российской Федерации,

кандидат педагогических наук, доцент

Актуальность вопросов, связанных с соблюдением здорового образа жизни у современного человека, сложно переоценить, однако особое значение приобретает наличие полноценного здоровья для лиц, посвятивших себя служению обществу, защите интересов государства и граждан, обеспечению безопасности и законности в обществе.

Но думается, что реализация данной проблемы отчасти находится в руках самих участников, ведь, как отмечал известный физиолог Н. Е. Введенский, «люди устают не потому, что работают много, а потому, что работают неправильно» [1, с. 580].

Под понятием «здоровый образ жизни» в процессе исследования рассматривалась деятельность, активность личности, группы людей, общества, использующих материальные и духовные условия и возможности в интересах здоровья, гармонического физического и духовного развития человека [2, с. 47].

Цель проводимого исследования состояла в оценке отношения к здоровому образу жизни обучающихся юридического вуза на примере Барнаульского юридического института МВД России.

Для того чтобы выяснить отношение к здоровому образу жизни в образовательных организациях высшего образования МВД России, было проведено исследование посредством опроса 79 курсантов и слушателей Барнаульского юридического института МВД России.

Результаты проведенного исследования показали следующее: подавляющее большинство респондентов считают обязательным для сотрудников органов внутренних дел ведение здорового образа жизни (99,3 %), также внушительное число (62,7 %) указывает на необходимость усиления личностных мер по укреплению собственного здоровья в связи с появлением отрицательных психических и физических нагрузок, поскольку деятельность сотрудника полиции носит ярко выраженный экстремальный характер.

Достаточно большое количество опрошенных (39,8 %) допускают возможность посещения психолога в системе МВД, а также значительное число респондентов (62 %) говорят о стремлении к выполнению основных рекомендаций по соблюдению здорового образа жизни.

Тем не менее, важным результатом проведенного исследования можно считать тот факт, что почти 90 % респондентов считают, что, наряду с внешними факторами, негативно влияющими на соблюдение здорового образа жизни, серьезную роль играют именно внутренние: собственное отношение, самоорганизация, самоконтроль и эффективное управление своим временем.

Таким образом, подводя итог, можно сделать вывод о наличии благоприятной возможности для дальнейшего усиления механизмов внутренней мотивации, направленной на соблюдение каждым будущим сотрудником органов внутренних дел норм и положений здорового образа жизни.

1. Введенский Н. Е. Избранные произведения / [вступ. ст., с. III–XXII, ред. и примеч. М. Г. Дурмишьяна]. М. : Медгиз, 1952. 700 с. [Вернуться к статье](#)

2. Морозов М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. М. : СпецЛит, 2016. 176 с. [Вернуться к статье](#)