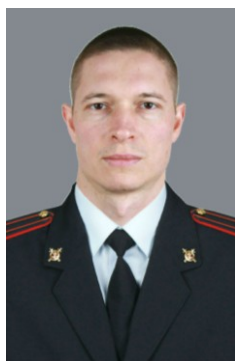


Культура физическая и здоровье. 2022. № 2 (82). С. 99-103.  
Physical Culture and Health. 2022, 82 (2), 99-103.

Научная статья  
УДК 796.011  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_2\_99

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ С УЧЁТОМ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА



Алексей Александрович Небрат<sup>1</sup>, Ирина Владимировна Тихонова<sup>2</sup>,  
Алексей Анатольевич Близнюк<sup>3</sup>, Ольга Фёдоровна Барчо<sup>4</sup>

*Краснодарский университет МВД России<sup>1</sup>  
Краснодар, Россия  
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма<sup>2,3,4</sup>  
Краснодар, Россия*

<sup>1</sup> Преподаватель кафедры физической подготовки и спорта,  
Тел.: +7(928)2076-983, e-mail: vw802@rambler.ru

<sup>2</sup> Кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики гимнастики  
Тел.: +7(918)4400-557, e-mail: Tikhonova\_I.74@mail.ru

<sup>3</sup> Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики спортивных единоборств,  
тяжелой атлетики и стрелкового спорта  
Тел.: +7(903)4592-982, e-mail: abliznyuk@kgufkfst.ru

<sup>4</sup> Старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики  
Тел.: +7(918)4696-564, e-mail: barcho@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье рассмотрено отношение курсантов вузов МВД России к здоровому образу жизни. С целью получения информации было проведено анкетирование курсантов об аспектах здорового образа жизни с учётом полового диморфизма. Анкета включала вопросы, которые позволяют охарактеризовать степень участия курсанта в занятиях физическими упражнениями и спортом, его особенности, а также его цель – формирование здорового образа жизни и достижения в физкультурно-спортивной деятельности.

В результате проведённого исследования было выявлено наличие полового диморфизма относительно интереса к физической культуре и спорту, что отражает возможности дифференцированно реализовать интересы юношей и девушек в процессе обучения и внеурочных формах занятий физической культурой и спортом.

Педагогическое воздействие нивелирует половой диморфизм и приводит к тому, что подавляющее большинство респондентов оправдывали неустойчивость выполнения принципов ЗОЖ отсутствием времени, что являлось достоверной причиной, хотя возможность перераспределения акцентов внимания личности в дальнейшем может быть, и такое поведение – личный выбор каждого.

Таким образом, подавляющее большинство выпускников вузов МВД России определяют свой интерес в системе физической культуры как способу подготовки и сохранения должного уровня физической подготовленности для предстоящей профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, курсанты вузов МВД, половой диморфизм, физическая культура и спорт, анкетирование.

**Для цитирования:** Формирование здорового образа жизни у курсантов вузов МВД России с учетом полового диморфизма / А.А. Небрат, И.В. Тихонова, А.А. Близнюк [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2. С. 99-103. DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_2\_99.

### Введение

Направления деятельности, целевые установки, состав применяемых средств, требования общества и го-

сударства к будущим полицейским отражены в «Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» (2017), где определена задача «поддержания и укрепления здоровья, сохранения продуктивного уровня общей работоспособности, повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов

© Небрат А.А., Тихонова И.В.,  
Близнюк А.А., Барчо О.Ф., 2022

служебной деятельности» средствами физической культуры и спорта на занятиях по профессиональной служебной и физической подготовке [2, 8, 9, 10].

Знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта реализуют требования вышеуказанного документа, формирующие «двигательные навыки и умения эффективного и правомерного применения физической силы ... посредством ... упражнений общей физической подготовки (на силу, быстроту и ловкость, выносливость) и служебно-прикладных упражнений (боевые приемы борьбы)», которые направлены на создание ЗОЖ личности человека. Следует отметить, что соблюдение принципов здорового образа жизни входит в обязанности полицейского.

### Результаты

Изложенное выше послужило основанием для проведения анкетного опроса с целью изучения отношения курсантов к здоровому образу жизни, к физической культуре, спорту, изучения мотивов их деятельности, жизненной ориентации, планов на будущее. В данной статье особое внимание обращается на проявление гендерных особенностей восприятия, так как гуманизация и демократизация общества привело к увеличению возможности женщин в деятельности по охране общественного порядка и законности, увеличению количества женщин среди курсантов. Однако различия между ними, являющиеся основанием для создания новых

методик, до сих пор изучены в недостаточной степени [1, 3, 5, 6, 7].

Для получения объективной информации о формировании ЗОЖ у курсантов Краснодарского университета МВД России было проведено анонимное анкетирование в течении 2020-2021 учебного года. В состав анкеты включены вопросы, характеризующие личность респондента и его отношение к здоровому образу жизни. В анкетировании участвовали курсанты 1 и 4 курсов (юноши и девушки).

Анкета позволила охарактеризовать степень участия курсанта в занятиях физическими упражнениями и спортом, его психолого-педагогические особенности, а также цель – формирование здорового образа жизни и достижения в физкультурно-спортивной деятельности (таблица).

Выявлено, что среди курсантов, желающих заниматься физической культурой, наблюдается положительная динамика к 4 курсу, как среди юношей (от 93,4 % до 100 %), так и среди девушек (от 81,3 % до 97,9 %). Воздействие, которое оказывает физическая культура в процессе обучения не привела к особому изменению числа юношей, кто всегда занимается физическими упражнениями с желанием (от 61,8 % до 64,9 %), но у девушек наблюдался значительный прирост (от 43,8 % до 76,7 %). Практически все респонденты на 4 курсе стали принимать занятия физической культурой как желанные.

Таблица – Результаты опроса курсантов о значимости занятий физической культурой и спортом, о целях здорового образа жизни и достижениях в физкультурно-спортивной деятельности (%)

Вопросы анкеты и варианты ответов	Юноши		Девушки	
	1 курс, n = 76	4 курс n = 71	1 курс n = 48	4 курс n = 40
1	2	3	4	5
<b>1. Всегда ли Вы с желанием занимаетесь физической культурой?</b>				
1) всегда	61,8	64,9	43,8	76,7
2) иногда	31,6	45,1	37,5	21,2
3) никогда	6,6	0,0	18,7	2,1
<b>2. Как часто Вы выполняете утреннюю гимнастику?</b>				
1) ежедневно	38,3	52,1	32,9	65,0
2) 3-4 раза в неделю	29,0	32,5	24,6	27,5
3) от случая к случаю	25,1	15,4	26,7	5,0
4) не занимаюсь	7,6	0,0	15,8	2,5
<b>3. Сколько раз в неделю в среднем Вы занимаетесь физическими упражнениями (не считая академических занятий по учебному расписанию)?</b>				
1) 5 раз и больше	25,0	40,7	37,5	47,5
2) 3-4 раза	27,6	40,8	20,8	37,5
3) 1-2 раза	5,3	10,0	10,4	7,5
4) не занимаюсь	42,1	8,5	31,2	7,5
<b>4. Проранжируйте цели, начиная с наиболее привлекательной и интересной для Вас (средняя оценка по рангу места в соответствии с минимальной средней суммой баллов)</b>				
1) укрепить и сохранить здоровье	7,6	5,6	9,6	10,5
2) улучшить телосложение	12,7	16,1	10,8	14,0
3) развить физические качества	22,1	15,5	12,1	10,5
4) сформировать волевые качества	23,4	27,6	25,4	25,5
5) подготовить себя к будущей профессиональной деятельности	34,2	35,2	42,1	39,5
<b>5. Нравится ли Вам проводить свободное время, используя занятия физическими упражнениями и спортом?</b>				
1) да	52,6	62,0	22,8	40,0
2) скорее да, чем нет	30,3	36,6	27,1	37,5
3) и да, и нет	11,8	1,4	29,2	17,5
4) скорее нет, чем да	5,3	0,0	14,6	5,0
5) нет	0,0	0,0	6,3	0,0
<b>6. Переживаете ли Вы чувство удовлетворения непосредственно от занятий физическими упражнениями («радость движения»), независимо от достигаемых результатов?</b>				
1) да	27,6	33,8	16,7	25,5
2) скорее да, чем нет	31,6	43,7	18,7	27,5
3) и да, и нет	9,2	16,9	27,1	32,0
4) скорее нет, чем да	21,1	5,6	37,5	15,0
5) нет	10,5	0,0	0,0	0,0

Вопросы анкеты и варианты ответов	Юноши		Девушки	
	1 курс, n = 76	4 курс n = 71	1 курс n = 48	4 курс n = 40
<b>7. Как Вы оцениваете состояние своего физического здоровья?</b>				
1) отличное	36,8	26,8	25,0	25,0
2) хорошее	46,1	52,1	50,0	65,0
3) удовлетворительное	15,8	21,1	25,0	10,0
4) неудовлетворительное	1,3	0,0	0,0	0,0
<b>8. Как Вы оцениваете уровень своей физической подготовленности?</b>				
1) отличное	21,1	39,4	20,8	32,5
2) хорошее	69,7	47,9	47,9	40,0
3) удовлетворительное	9,2	12,7	31,5	27,5
4) неудовлетворительное	0,0	0,0	0,0	0,0

Тенденции изменения отношения к занятиям физическими упражнениями у девушек и юношей совпали, однако изменение мнения у девушек происходило более интенсивно, в результате чего группа «нежелающих заниматься физической культурой» практически исчезла (2,1 %), резко увеличилась группа «с желанием заниматься физическими упражнениями» (76,7 %), и они начинали доминировать над другими подгруппами.

Изменение отношения к занятиям физической культурой и спортом привели к соответствующим коррекциям деятельности составляющей курсантов, что проявилось в ответе респондентов относительно объема применения таких форм, как занятия утренней гимнастикой и самостоятельные занятия.

Среди респондентов 1 курса около трети (юноши 38,3 %; девушки 32,9 %) ежедневно занимались утренней гимнастикой. В силу этого данных респондентов можно считать мотивированными для поддержания уровня своего здоровья и готовыми реализовывать данный компонент здорового образа жизни. Другие градации объема физической нагрузки лишь показывают степень мотивационного приближения к искомому результату и позволяют оценить возможные позитивные педагогические воздействия.

К 4 курсу у юношей ежедневное выполнение утренней гимнастики стало правилом (100 %), у девушек процент занимающихся достиг 97,5 %. Однако у девушек упразднить подгруппу «не занимающихся» (2,5 %) не удалось.

Также определено, что к 4 курсы юноши (91,5 %) и девушки (92,5 %) активно и самостоятельно стали выполнять физические упражнения во внеурочное время.

Подготовка себя к будущей профессиональной деятельности у курсантов всех курсов вне зависимости от половой принадлежности вошло в число ведущих стимулов по выполнению физических упражнений. Остальные подгруппы вопроса, относящегося к целевой жизненной позиции, распределились практически равномерно, за исключением аспекта укрепления и сохранения здоровья. Недостаточное внимание к сохранению своего здоровья и занятиям физическими упражнениями у юношей и девушек возможно обусловлено разными причинами, но особой тенденции к повышению мотивации не наблюдалось.

Педагогическое воздействие нивелирует половой диморфизм и приводит к тому, что подавляющее большинство респондентов оправдывали неустойчивость выполнения принципов ЗОЖ отсутствием времени, что являлось достоверной причиной, хотя возможность перераспределения акцентов внимания личности в дальнейшем может быть, и такое поведение – личный выбор каждого.

Представляет интерес отношение к занятиям физическими упражнениями и спортом у курсантов: и у юношей, и у девушек он вырос (от 82,9 % до 98,6 % и от 49,9 % до 77,5 % соответственно), но он менее выражен у девушек-курсанток.

Особого внимания заслуживает отношение респондентов к задачам, связанным с обеспечением решения социальных задач, с их педагогическим воздействием и самочувствием. Количество тех, которые получали чувство удовлетворения от занятий физическими упражнениями на первом курсе как у юношей (68,4 %), так и у девушек (62,5 %) относительно высокое. К 4 курсу этот показатель приобрел положительную динамику: юноши (94,4 %), девушки (85 %). Это обстоятельство показало осознанную необходимость заниматься физическими упражнениями и спортом независимо от достигаемых результатов.

Результаты исследования позволяют заключить, что количество курсантов, которые оценивали свое физическое здоровье и уровень физической подготовленности на «отлично, хорошо и удовлетворительно» к 4 курсу возросло до 100 %. Различий, связанных с половым диморфизмом, не наблюдалось.

#### Выводы

Позитивное влияние существующего подхода к организации систематического педагогического воздействия занятий физической культурой и спортом для курсантов вузов МВД России подтверждается тем, что к четвертому курсу практически все респонденты в полной мере понимают позитивное влияние физических упражнений, увеличивается количество респондентов, отмечающих факт длительного исполнения принципов здорового образа жизни.

Выявлено наличие полового диморфизма относительно интереса к физической культуре и спорту, что отражает возможности дифференцированно реализовать интересы юношей и девушек в процессе обучения и во внеурочных формах занятий физической культурой и спортом.

В ходе обучения у юношей возрастает количество желающих знать о способах укрепления и сохранения здоровья и тех, которые хотят подготовить себя к будущей профессиональной деятельности, у девушек желание поддерживать свой внешний вид не теряет доминантности и определяют ее как важную задачу познания почти половина респондентов, а второе место занимает желание знать, как развивать свои физические качества и как готовить себя к будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, подавляющее большинство выпускников вузов МВД России определяют свой интерес в системе физической культуры как способу подготовки и сохранения должного уровня физической подготовленности для предстоящей профессиональной деятельности.

#### Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией данной статьи.

**Библиографический список**

1. Воронов А.И. Формирование профессионально-прикладных двигательных действий курсантов (слушателей) вузов МВД России: концептуальный подход. - Омск: Омская академия МВД России. 2004. 51 с.
2. Горелов А.А. Физическое саморазвитие руководителя ОВД как фактор повышения его профессиональной работоспособности // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2016. № 1. С. 7-10.
3. Гринченко В.С., Еременко В.Н., Дорошенко В.В., Кулинченко О.Н. Отношение студентов к здоровому образу жизни // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 52-57. DOI: 10.47438/1999-3455\_2021\_4\_52.
4. Золотенко В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка как средство воспитания и совершенствования личности курсанта образовательных учреждений МВД России // Современная наука. №3. 2010. С. 114-117.
5. Кодзиков А.Х. Особенности физической подготовки женщин-полицейских в образовательных организациях МВД России // Культура физическая и здоровье. 2022. 1 (81). С. 89-92. DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_1\_89
6. Михайлова Т.Н., Киселева И.Н. Формирование ценностей здорового образа жизни курсантов вузов МВД России // Вестник ТГПУ. 2020. № 1 (207). С. 70-73.
7. Небрат А.А., Тихонова И.В., Близнюк А.А., Пигида К.С., Барчо О.Ф., Голодов А.П. Гендерные особенности представлений курсантов вузов Министерства внутренних дел России о здоровом образе жизни // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8 (198). С. 198-202.
8. Об утверждении наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденное приказом Министерства внутренних дел Российской Федерации от 01 июля 2017 г. № 450 (ред. от 27.02.2020).
9. Тихонова И.В., Иванов А.И. Оптимизация профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников правоохранительных структур // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 12 (130). С. 90-94.
10. Хажироков В.А. Влияние занятий физической культуры и спортом на профессионально значимые качества сотрудников ОВД: мотивационный компонент // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 46-48. DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_1\_46

**References**

1. Voronov A. I. *Formirovanie professional'no-prikladnykh dvigatel'nykh dejstvij kursantov (slushatelej) vuzov MVD Rossii: konceptual'nyj podhod* [Formation of professional-applied motor actions of cadets (listeners) of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia: a conceptual approach]. Omsk, Omsk Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2004. 51 p.
2. Gorelov A. A. *Fizicheskoe samorazvitie rukovoditelya OVD kak faktor povysheniya ego professional'noj rabotosposobnosti* [Physical self-development of the head of the Department of Internal Affairs as a factor in increasing his professional performance]. *Aktual'nye problemy fizicheskoy i special'noj podgotovki silovykh struktur*, 2016, no. 1, pp. 7-10.
3. Grinchenko V. S., Eremenko V. N., Doroshenko V. V., Kulichenko O. N. The attitude of students to a healthy lifestyle. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e*, 2021, no. 4, pp. 52-57. doi: 10.47438/1999-3455\_2021\_4\_52.
4. Zolotenko V. A. *Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka kak sredstvo vospitaniya i sovershenstvovaniya lichnosti kursanta obrazovatel'nykh uchrezhdenij MVD Rossii* [Professional-applied physical training as a means of educating and improving the personality of a cadet of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Sovremennaya nauka*, 2010, no. 3, pp. 114-117.
5. Kodzikov A. Kh. Features of the physical training of female police officers in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e*, 2022, no. 1 (81), pp. 89-92. doi: 10.47438/1999-3455\_2022\_1\_89.
6. Mikhailova T. N., Kiseleva I. N. *Formirovanie cennostej zdorovogo obraza zhizni kursantov vuzov MVD Rossii* [Formation of values of a healthy lifestyle of cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Vestnik TGPU*, 2020, no. 1 (207), pp.70-73.
7. Nebrat A. A., Tikhonova I. V., Bliznyuk A. A., Pigida K. S., Barcho O. F., Golodov A. P. *Gendernye osobennosti predstavlenij kursantov vuzov Ministerstva vnutrennih del Rossii o zdorovom obraze zhizni* [Gender specifics of ideas of cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia about a healthy lifestyle]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, 2021, no. 8 (198). pp. 198-202.
8. *Ob utverzhdenii nastavleniya po organizacii fizicheskoy podgotovki v organah vnutrennih del Rossijskoj Federacii, utverzhdennoe prikazom Ministerstva vnutrennih del Rossijskoj Federacii ot 01 iyulya 2017 g. № 450 (red. ot 27.07.2020)* [On approval of the manual on the organization of physical training in the internal affairs bodies of the Russian Federation, approved by order of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation dated July 01, 2017 No. 450 (as amended on July 27, 2020)]. Available from: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_223221/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_223221/) (accessed April 4, 2022).
9. Tikhonova I. V., Ivanov A. I. *Optimizaciya professional'no-prikladnoj fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravohranitel'nykh struktur* [Optimization of professional-applied physical training of law enforcement officers]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, 2015, no. 12 (130). pp. 90-94.
10. Khazhirokov V. A. The influence of physical culture and sports on the professionally significant qualities of police officers: a motivational component. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e*, 2022, no. 1 (81), pp. 46-48. doi:10.47438/1999-3455\_2022\_1\_46

Поступила в редакцию 05.04.2022  
Подписана в печать 30.06.2022

Original article  
UDC 796.011  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_2\_99

**FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG RUSSIAN MINISTRY OF THE INTERNATIONAL  
MINISTRY OF THE INSTITUTIONS IN CONSIDERATION OF SEXUAL DIMORPHISM**

Alexey A. Nebrat<sup>1</sup>, Irina V. Tikhonova<sup>2</sup>,  
Alexey A. Bliznyuk<sup>3</sup>, Olga F. Barcho<sup>4</sup>

*Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
Krasnodar, Russia<sup>1</sup>  
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism  
Krasnodar, Russia<sup>2,3,4</sup>*

<sup>1</sup>Lecturer of the Department of Physical Training and Sports,  
Ph.: +7(928) 2076-983, e-mail: vw802@rambler.ru

<sup>2</sup>PhD of Pedagogy, Associate Professor, Professor of the Department of Theory and Methods of Gymnastics  
Ph.: +7(918) 4400-557, e-mail: Tikhonova\_I.74@mail.ru

<sup>3</sup> PhD of Pedagogy, Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methods of Combat Sports,  
Weightlifting and Shooting Sports  
Ph.: +7(903) 4592-982, e-mail: abliznyuk@kgufkst.ru

<sup>4</sup>Senior lecturer of the Department of Theory and Methods of Gymnastics  
Ph.: +7(918) 4696-564, e-mail: barcho@mail.ru

**Abstract.** This article discusses the attitude of cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia to a healthy lifestyle. In order to obtain information, a survey of cadets was conducted on the aspects of a healthy lifestyle, taking into account sexual dimorphism. The questionnaire included questions that allow characterizing the degree of participation of a cadet in physical exercises and sports, its features, as well as its goal - the formation of a healthy lifestyle and achievements in physical culture and sports activities.

As a result of the study, the presence of sexual dimorphism in relation to interest in physical culture and sports was revealed, which reflects the possibility of differentially realizing the interests of boys and girls in the learning process and extracurricular forms of physical culture and sports.

The pedagogical impact levels out sexual dimorphism and leads to the fact that the vast majority of respondents justified the instability of the implementation of the principles of a healthy lifestyle by the lack of time, which was a reliable reason, although the possibility of redistributing the accents of the individual's attention in the future may be, and such behavior is a personal choice of everyone.

Thus, the vast majority of graduates of the universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia define their interest in the system of physical culture as a way of preparing and maintaining the proper level of physical fitness for their future professional activities.

**Key words:** healthy lifestyle, cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs, sexual dimorphism, physical culture and sports, questioning.

**Cite as:** Nebrat, A. A., Tikhonova, I. V., Bliznyuk, A. A., Barcho, O. F.(2022)Formation of a healthy lifestyle among Russian Ministry of the International Ministry of the institutions in consideration of sexual dimorphism. *Physical Culture and Health*. (2), 99-103. (In Russ.,abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2022\_2\_99.

Received 05.04.2022  
Accepted 30.06.2022