

*Стаднік А. В., кандидат медичних наук,
доцент кафедри військового навчання
та виховання Академії внутрішніх військ
МВС України (м. Харків)*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВНУТРІШНІХ ВІЙСЬК

Викладені психолого-педагогічні засади впровадження здорового способу життя серед військовослужбовців внутрішніх військ. Запропоновані методика їх проведення в системі професійної підготовки та виховної роботи.

Изложены психолого-педагогические основы внедрения здорового образа жизни среди военнослужащих внутренних войск. Предложены методики их проведения в системе профессиональной подготовки и воспитательной работы.

Outlined the psychological and pedagogical principles of introducing a healthy lifestyle in the division of internal troops. The technique of holding the system of vocational training and educational work.

Постановка проблеми. Стан здоров'я сучасної людини значно погіршився наприкінці ХХ - початку ХХІ століття, доволі гостро стоїть це питання й перед Україною. За даними ЮНЕСКО, Україна за низкою показників належить до країн, що вимирають. Вона посідає також найвищі місця у Європі за поширенням СНІДу, туберкульозу, наркоманії та алкоголізму, а також має високий рівень самогубств і травматизму. Після аварії на ЧАЕС зросли екологічні проблеми та захворюваність населення на злякисні новоутворення [1,4]. В той же час Україна завдяки економічній кризі витрачає все менше коштів на соціальні програми в тому числі з охорони здоров'я. Все це призводить і до погіршення стану здоров'я військовослужбовців та працівників сил охорони правопорядку. Тому дослідження направлені на покращення стану здоров'я є дуже актуальними.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні домінують декілька наукових підходів щодо здоров'я:

1. *Здоров'я – це нормальне функціонування організму людини при відсутності ознак захворювання або якого-небудь порушення* (М.М. Амосов, В.П. Скарбніков та ін.), При цьому підході нормальне функціонування організму в цілому - один з основних елементів поняття «здоров'я». Для всіх характеристик людського організму (анатомічних, фізіологічних, біохімічних) обчислюються середньостатистичні показники норми. Організм здоровий, якщо показники його функцій не відхиляються від відомого середнього (нормального) їх стану. Відповідно відхилення від норми, що порушує структуру органа або його функціонування можна розглядати як

розвиток хвороби. Однак не всяке відхилення від норми є обов'язково хворобою. Межа між нормою й ненормою (хворобою) не носить твердого, визначеного характеру. Вона розпливчата та досить індивідуальна [2,3].

2. *Здоров'я - це динамічна рівновага організму з навколишнім середовищем* (Д. Д. Венедиктов, І.І. Брехман). Д. Д. Венедиктов під здоров'ям розуміє стан, «коли всі закладені в біологічній та соціальній сутності людини фізичні, духовні та інші здібності виявляються найбільш повно і гармонійно, всі життєво важливі підсистеми людського організму функціонують з максимально можливою інтенсивністю, а загальне поєднання підтримується на рівні, оптимальному для збереження цілісності організму, його працездатності, а також швидкої адаптації до природного й соціального середовища, що безперервно змінюється». Відомий російський валеолог І.І. Брехман рахує, що здоров'я – це, насамперед, фізична, соціальна та психологічна гармонія людини, доброзичливі, спокійні стосунки з людьми, природою, самою собою. Тобто здоров'я розглядається даним авторами, як гармонія та рівновага організму з навколишнім середовищем, а хвороба - як їх порушення. [3].

3. *Здоров'я - це здатність до повноцінного виконання основних біосоціальних функцій, участь у соціальній діяльності.* (Г. Л. Апанасенко, Є. М. Кудрявцева, Л. П. Сущенко, Д. О. Изуткін). При чому Г. Л. Апанасенко наголошує на біосоціальному аспекті здоров'я, а Є. М. Кудрявцева – на повноцінному й ефективному виконання здоровою людиною своїх соціальних функцій та праці. Згідно Л. П. Сущенко, здоров'я визначається взаємодією біологічних, соціальних і психологічних чинників. На думку цих авторів, «чим вище

здатність індивіда реалізувати свої біологічні й соціальні функції, тим вище рівень його здоров'я» [3, 4].

4. *Здоров'я – це повне фізичне, духовне, психічне й соціальне благополуччя.* Наявність чотирьох складових здоров'я підтримує на сьогоднішній день більшість дослідників. Цей підхід збігається з визначенням здоров'я, наданим ВООЗ у 1948 році. Згідно нього «здоров'я – це повне фізичне, духовне, розумове й соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил та принцип єдності організму, саморегуляції й урівноваженої взаємодії всіх органів» [1, 3, 4].

Необхідно сказати, що деякі вчені (І. В. Дубровіна, В. І. Слободчиков) окремо виділяють психологічну складову здоров'я та вводять поняття «*психологічне здоров'я*», яке «характеризує особистість у цілому, процес і результат *нормального розвитку суб'єктивної реальності в межах індивідуального життя*» [3]. Однак, на нашу думку, це не є доречним. Тому що по суті воно характеризує *нормальну* психіку людини та збігається з поняттям психічного здоров'я.

Узагальнюючи думки фахівців щодо феномена здоров'я, можна сформулювати ряд положень:

1. В абсолютному сенсі здоров'я не існує. Абсолютне здоров'я – ідеал.
2. Кожна людина здорова умовно. Жодна людина не буває протягом життя цілком здоровою.
3. Кожна людина може бути здоровою у певних умовах (клімат, домівка, праця).
4. Відповідальність за своє здоров'я несе, в першу чергу, сама людина та її оточення.

Крім того треба зазначити, що експертами ВООЗ наприкінці ХХ сторіччя було зроблено висновок, згідно якого стан здоров'я людини лише на 10% залежить від рівня медичного обслуговування, на 20% — від спадковості, на 20% — від стану навколишнього середовища і на 50% — від способу життя [1]. Така велика вага психосоціальних впливів на здоров'я має й позитивний бік. Вона свідчить про широкі можливості використання психолого-педагогічних впливів для покращення стану здоров'я українців, в тому числі й військовослужбовців внутрішніх військ.

Метою дослідження є - теоретичне обґрунтування психолого-педагогічних напрямків впровадження здорового способу життя серед військовослужбовців, як найбільш ефективного шляху зниження соматичної захворюваності, травматизму та

граничних психічних розладів серед особового складу внутрішніх військ.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сьогоднішній день поняття *здоровий спосіб життя* продовжує залишатися об'єктом теоретичних дискусій вчених.

Ю. П. Лісичин зазначає: «Здоровий спосіб життя – це діяльність, активність особи, групи людей, суспільства, що використовують матеріальні і духовні умови і можливості на користь здоров'я, гармонійного фізичного і духовного розвитку людини» [3].

У трактуванні Д. О. Ізуткіна «здоровий спосіб життя – це способи активної біосоціальної життєдіяльності людей, які в максимальному і безпосередньому ступені укріплюють індивідуальне і суспільне здоров'я за наявності сприятливих соціальних і природних умов» [3].

Є. Г. Жук розглядає здоровий спосіб життя в іншому аспекті. Відповідно до його концепції здоровий спосіб життя – це усвідомлене в своїй необхідності постійне виконання гігієнічних правил зміцнення та збереження індивідуального і суспільного здоров'я, як основи високої й тривалої працездатності, що поєднується з розумним відношенням до навколишнього природного та соціального середовища [3].

Отже складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – *фізичної, психічної, соціальної й духовної*.

На сьогоднішній день, головним підходом до профілактики та зміцнення здоров'я військовослужбовців є *медичний підхід*, заснований на диспансеризації всього особового складу внутрішніх військ. Проте сьогодні ця технологія на практиці спрацьовує не завжди за наступних причин:

- потрібно багато засобів (фахівців та спеціальної апаратури, що не всюди можливо за економічних умов) для виявлення можливо більшого числа хвороб для диспансерного спостереження;
- радянський принцип - командир (його заступник з виховної роботи) та лікар відповідають за здоров'я підлеглих - сьогодні працює не завжди;
- орієнтація командирів та медичних працівників на діагноз (констатацію факту захворювання), а не на його прогноз (а значить і попередження) зменшує профілактичну складову диспансеризації;
- дуже поширена суперечлива думка, що травматизм або спалахи групових інфекційних захворювань обумовлені тільки

недбальством командирів (лікарів) і ніяким чином не стосуються небезпечної поведінки підлеглих;

- провідна активність при диспансеризації належить не особовому складу підрозділів, а медичній службі;

- підхід до попередження захворювань найчастіше - вузько медичний без урахування різноманіття індивідуально-психологічних та соціальних особливостей військовослужбовців.

Все це спонукає перенесення центру уваги від вузько медичних аспектів гігієни та профілактики до психолого - педагогічних з конкретними технологіями, а саме: формування здорового способу життя серед військовослужбовців ВВ МВС України.

Цей напрям переслідує мету включення кожного військовослужбовця внутрішніх військ у сферу здоров'я, шляхом засвоєння ним соціального досвіду щодо здорового способу життя: цінностей, норм і стереотипів, пов'язаних зі здоров'ям, взірців та методик самозберігаючої поведінки, з наступним відтворенням цього у власному способі життя.

На основі широкого аналізу наукової літератури, ми дійшли до висновку, що основними чинниками, які впливають на *фізичну складову здоров'я* військовослужбовців є: регулярне виконання фізичних вправ, правил особистої та громадської гігієни, загартування, раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок та безпечна поведінка [1,4].

Тому методика формування саногенної поведінки військовослужбовців стосовно **фізичного здоров'я** повинна містити наступні заходи:

Виконання фізичних вправ, що проводиться переважно на відкритому повітрі під час ранкової фізичної зарядки, навчальних занять, спортивно-масової роботи, в процесі навчально-бойової діяльності військовослужбовців, а також під час самостійних тренувань. На заняттях виконуються фізичні вправи з використанням різних способів тренування і дозування фізичного навантаження з урахуванням статі, віку і стану здоров'я. Заняття спортом проводяться в спортивних секціях і командах у години, встановлені розпорядком дня.

Виконання правил особистої гігієни включає: ранкове і вечірнє вмивання з чищенням зубів; миття рук перед прийманням їжі; своєчасне гоління, підстригання волосся та обрізання нігтів;

щотижневе миття в лазні зі зміною натільної і постільної білизни, шкарпеток (онуч); утримання в чистоті обмундирування, взуття й постелі.

Правила громадської гігієни містять: підтримання чистоти в спальних приміщеннях, туалетах та інших кімнатах загального користування, регулярне провітрювання приміщень, підтримання чистоти у місцях загального користування, а також на території розташування військової частини. Крім того житло, казарма, повинні забезпечувати оптимальний тепловий баланс й надходження кисню, передбачати добре освітлення та підтримку оптимального мікроклімату в приміщеннях – температуру в межах 18-20°C.

Загартування військовослужбовців має проводитися безперервно шляхом комплексного використання водних, сонячних та повітряних процедур у поєднанні із заняттями з фізичної підготовки і спорту. Основними способами загартування військовослужбовців є: щоденне виконання фізичних вправ на відкритому повітрі; обмивання до пояса холодною водою або нетривале прийняття холодного душу; полоскання горла холодною водою, а також миття ніг холодною водою перед сном; проведення у зимовий період лижних тренувань і занять, а у літній період – спортивно-масових заходів у полегшеному одязі, прийом сонячних ванн і купання у відкритих водоймищах.

Заходи щодо гартування і фізичної підготовки військовослужбовців повинні проводитись командирами підрозділів.

Основними принципами раціонального харчування мають бути наступні: раціон харчування - різноманітний, змішаний (продукти рослинного і тваринного походження), що містить свіжі овочі та фрукти. Їжа повинна бути свіже приготованою. Несвіжу їжу потрібно піддавати термічній обробці. Калорійність їжі повинна бути достатньою для утримання маси тіла в рекомендованих межах. Вода повинна бути доброякісною. Перед вживанням води із неперевіраних джерел її потрібно кип'ятити.

Під відсутністю шкідливих звичок мається на увазі категорична відмова військовослужбовців від вживання алкоголю, наркотичних і психотропних засобів під час виконання службових обов'язків, у вільний час, а також відмова від тютюнопаління.

Безпечна поведінка військовослужбовців – це недопущення

випадків травматизму, захворювань, що передаються статевим шляхом (СНІД, венеричні захворювання і т.д.).

Травматизм є наслідком певної поведінки та індивідуальних особливостей людей. Причинами його можуть бути як негативні функціональні і психічні стани, так і загальна професійна неготовність військовослужбовця, до певного виду службової (службово-бойової) діяльності: незнання джерел небезпеки, своїх дій в екстремальній ситуації, невідповідність психофізіологічних якостей умовам службових завдань, відсутність інтересу до військової служби і т.д. Вірогідність травматизму і аварій пов'язана також з існуванням на території військової частини зон підвищеної небезпеки внаслідок використання несправної бойової техніки та устаткування.

Психічне здоров'я – це не тільки відсутність виражених психічних розладів у військовослужбовців, але й стан рівноваги й гармонії між ним і навколишнім світом, наявність психічних резервів з подолання стресів і утруднень. Тому методика формування саногенної поведінки військовослужбовців стосовно психічного здоров'я повинна бути направлена на підтримку рівноваги і зміцнення резервів психіки.

Важливим напрямком роботи по зміцненню психічного здоров'я, що обумовлює стан військової дисципліни і правопорядку, відсутність злочинів, випадків загибелі, травматизму у внутрішніх військах є *психогієна та психопрофілактика*.

Психопрофілактика у внутрішніх військах - це комплекс соціально-економічних, правових, організаційних, службових, психологічних, педагогічних та медичних заходів, спрямованих на збереження, зміцнення й відновлення соціально-психологічного благополуччя військовослужбовців, попередження виникнення соціально-психологічної та особистісної дезадаптації.

Психогієна у внутрішніх військах - це комплекс заходів щодо збереження та укріплення психічного здоров'я військовослужбовців: забезпечення встановлених гігієнічними нормативами умов військової праці та побуту (розміщення, харчування), планомірний розподіл фізичних і психічних навантажень, раціональна зміна сну і активної службово-бойової діяльності, виключення надмірних форм психічного навантаження, правильна

організація адаптації військовослужбовців й т.п.

Психічне і соматичне здоров'я взаємопов'язані. Немає захворювань без психічних змін. Багато «сучасних» хвороб – гіпертонія, серцево-судинні захворювання, виразкова хвороба – мають виражені психогенні аспекти. Важливим завданням психогієни є компенсація психічних змін навіть за наявності соматичних захворювань.

Духовне здоров'я тісно пов'язане із багатством духовного світу особистості, знанням і сприйняттям духовної культури (цінностей освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики тощо), включає рівень свідомості, особливості світогляду, життєвої само ідентифікації, ставлення до сенсу життя, оцінку власних здібностей і можливостей їх реалізації відповідно до усвідомлених ідеалів та життєвих цілей. Тому важливим напрямком роботи по зміцненню духовного здоров'я військовослужбовців є, насамперед, виховання високих моральних принципів: совісті, честі, доблесті, свідомого ставлення до військового обов'язку та до військової праці, оволодіння скарбами культури.

Соціальне здоров'я людини характеризується рівнем соціалізації особистості, ставленням до норм і правил, прийнятих у суспільстві, соціальними зв'язками з людьми і соціальними інститутами, набутим соціальним статусом та прагненням до його підвищення у межах діючих законів і моральних традицій, джерелами і рівнем доходів і витрат тощо. Воно міцно пов'язано з економічними чинниками, взаєминами людини із структурними одиницями соціуму (сім'єю, організаціями, через які відбуваються соціальні зв'язки – праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо). Тому психолого-педагогічними напрямками підтримки та збереження соціального здоров'я військовослужбовців є: формування адекватного сприйняття соціальної реальності, інтересу до навколишнього світу, спрямованості на ратну працю, альтруїзму, емпатії та колективізму.

Отже, здоров'я – це досить складний, системний феномен, що розуміється не лише як відсутність захворювань, а і як стан фізичного, психічного, духовного і соціального благополуччя людини. Тому, на нашу думку, профілактичні заходи у військах повинні проводитись у трьох напрямках (див. рис 1):

Формування поведінки військовослужбовців внутрішніх військ щодо первинної

Питання педагогіки

профілактики, завдання якої полягає у покращенні стану здоров'я протягом всієї служби. Базою первісної профілактики виступає досвід формування гігієнічної та психогігієнічної поведінки військовослужбовців, зокрема профілактики ризикованої поведінки та травматизму, розробка рекомендацій щодо здорового способу життя і способів підтримки здоров'я тощо.

Формування поведінки військовослужбовців внутрішніх військ щодо вторинної профілактики, яка включає аналіз та попередження чинників ризику професійних і конституційно обумовлених захворювань. Це насамперед – травматизм (під час бойової

служби, господарчих робіт та ін.), інфекційні хвороби пов'язані з особливостями військової праці у внутрішніх військах (туберкульоз СНІД, кишкові та респіраторні захворювання), граничні психічні розлади та професійні хвороби (туберкульоз, вогнепальні поранення й ін.).

Формування поведінки військовослужбовців внутрішніх військ щодо третинної профілактики, яка ставить перед собою завдання попередження рецидивів (ускладнень) захворювань серед військовослужбовців, які вже перехворіли (або отримали травму). Це в першу чергу методики реабілітації та реадaptaції після видужання.

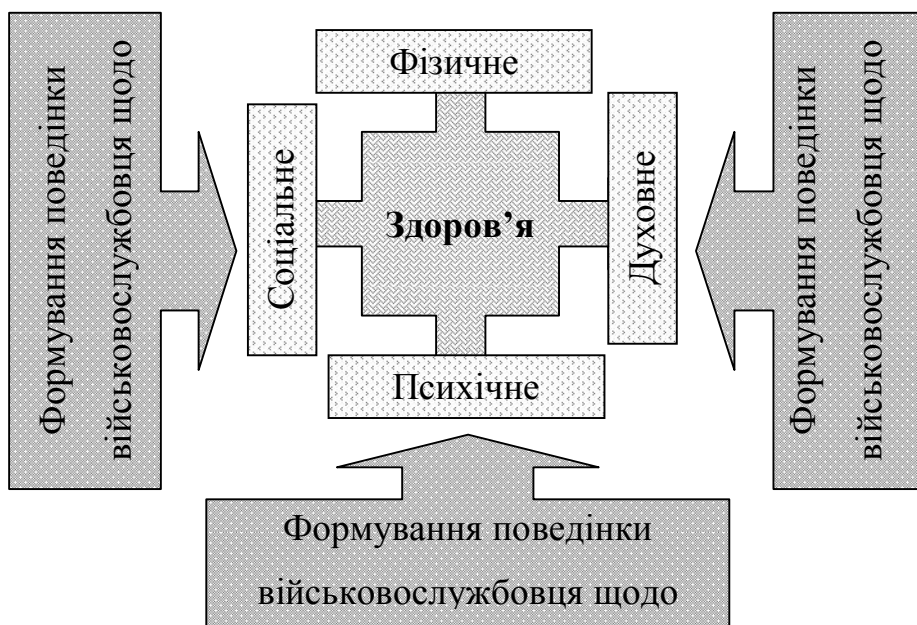


Рис. 1. Складові здоров'я військоослужбовців та заходи щодо його покращення.

Формування саногенної поведінки у внутрішніх військах МВС України повинно бути обумовлене систематичним впливом на такі сфери життєдіяльності військовослужбовця:

- пізнавальну сферу (інтелектуальну) – через усвідомлення ролі та значення здорового способу життя для гармонійного розвитку людини;
- емоційну сферу – через формування позитивного ставлення до здорового способу життя, а також його значення в системі особистісних цінностей;
- рухову сферу (моторну) – через формування ефективних умінь і навичок здорового способу життя.

Сформувати стійку саногенну поведінку військовослужбовців старими уривчастими методами (інформування, бесіди, лекторії і т.і.) нам не видається можливим. Тому це потрібно робити за спеціально розробленою

комплексною програмою в системі професійної підготовки та виховної роботи внутрішніх військ МВС України.

Професійна підготовка повинна обов'язково містити теоретичне навчання, основна мета якого - формування у військовослужбовців правильного розуміння сутності здорового способу життя та засвоєння ними необхідних знань. Теоретичне навчання поєднується чи змінюється практичною підготовкою, тобто власне процесом тренування, націленим на формування у них необхідної системи професійних умінь і навичок.

Професійна підготовка протікає тим успішніше, чим більш всебічно і глибоко реалізуються загальні психолого-педагогічні принципи:

- забезпечення єдності навчання і виховання;

Питання педагогіки

- побудова навчального процесу на основі свідомої і активної участі військовослужбовців;
- наочність і доступність викладу навчального матеріалу;
- систематичність, послідовність побудови процесу підготовки;
- облік індивідуальних особливостей військовослужбовців;
- забезпечення контролю за міцністю засвоєння та характером перебігу професійної підготовки.

На нашу думку, професійна підготовка щодо формування мотивації до здорового способу життя та безпечної поведінки військовослужбовців повинна включати кілька етапів:

Перший етап – *діагностичний*, в ході якого слід визначити наступні питання:

- які має військовослужбовець знання про здоровий спосіб життя;
- чи знає військовослужбовець, де отримати додаткові знання;
- чи доступні ці джерела для кожного;
- порівняння свого життя із принципами здорового способу життя;
- самооцінка необхідності змін у своєму житті та усвідомлення цієї необхідності;
- оцінювання наявності об'єктивних (що не залежать від військовослужбовця) та суб'єктивних (що залежать від військовослужбовця) можливостей до здорового способу життя;
- оцінювання спроможності змінити теперішній спосіб життя на необхідний.

Під час цього етапу відбувається формування потреби та мотивації до здорового способу життя.

Другий етап – *практичний*, невід'ємна частина якого - навчання здоров'ю. В процесі цього навчання мають бути сформовані:

- наукове розуміння суті здоров'я і здорового способу життя;
- відношення до здоров'я як до цінності;
- навички управління своїм здоров'ям;
- знання в області профілактики шкідливих звичок і залежностей;
- навички надання першої медичної допомоги;
- культура міжособових стосунків;
- навички безпечної (стосовно здоров'я) поведінки в різних життєвих ситуаціях;
- стратегії і технології саморозвитку.

Третій етап – *контрольно - корекційний*, під час якого проводиться контроль гігієнічних знань і навичок та їх корекція. Головні завдання цього етапу:

- формування зацікавленості військовослужбовців у систематичних оздоровчих заняттях;
- формування установок і переконань у саногенній активності;
- інформування про сучасні форми та методи оздоровчої активності та створення умов для їх реалізації;
- формування та зміцнення умінь і навичок оздоровчої активності, посилення мотивації у сфері активного дозвілля;
- формування умінь самооцінки та прийняття рішення у виборі ефективних оздоровчих форм.

Головними засадами формування гігієнічної свідомості, понять здорового способу життя в системі *виховної роботи*, на нашу думку, повинні бути наступні:

- формування здорового способу життя – це не тільки один з напрямків психолого-педагогічної роботи у внутрішніх військах, а й відкрита система взаємодії соціально-педагогічних факторів військової служби та інших соціальних інститутів (родина, друзі, формальні та неформальні угруповання й ін.), що впливають на мотивацію до збереження здоров'я військовослужбовців;
- вищезазначена система взаємодії різних факторів суспільства є складно організованою, багатофункціональною, самостійною; взаємозв'язки та взаємодія складових компонентів її не тільки стихійно і відносно спрямовано впливає на соціалізацію особистості військовослужбовців, а й забезпечує формування у них саногенної поведінки;
- головним структурним компонентом цієї системи є підрозділ в якому служить військовослужбовець, що створює умови для реалізації завдань здорового способу життя.

Найважливішим у виховній роботі є зміст. Зміст - це сукупність теорій, положень, норм, знань, традицій, які повинні бути передані військовослужбовцям, засвоєні ними і виступати провідними мотивами їх професійної діяльності. Процес мотивації до здорового способу життя і безпечної поведінки повинен пронизувати всі напрямки, завдання, функції і заходи виховної роботи, як функціональної складової військового навчання та виховання.

Основними принципами формування гігієнічної свідомості, понять здорового способу життя є цілеспрямованість, двосторонність, безперервність, тривалість, а методами - особистий приклад, переконання, примус, заохочення, критика (самокритика), тренування та індивідуальний підхід (див. мал. 2).

Питання педагогіки

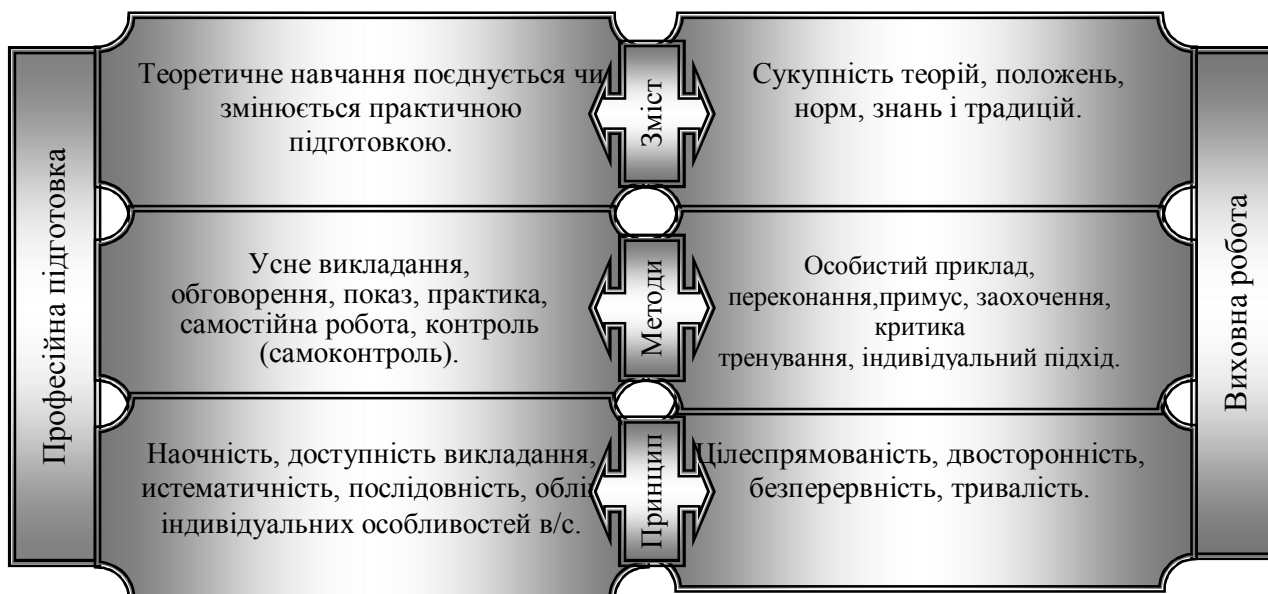


Рис 2. Принципи, методи та зміст системи формування здорового способу життя у внутрішніх військах.

Військовослужбовець повинен володіти широким переліком знань, умінь і звичок збереження та зміцнення особистого здоров'я. Сукупність гігієнічних норм і правил, що реалізується в способі життя людини, складає поняття здоровий спосіб життя.

Формування гігієнічної свідомості, розуміння здорового способу життя повинно здійснюватись через *пропаганду, освіту й навчання*. Як показує досвід, названі методи найбільш ефективні коли реалізуються на індивідуальному рівні. Всі зміни і рух вперед починаються з внутрішнього самоусвідомлення військовослужбовців. Наступний важливий крок на цьому шляху – усвідомлення інших. З першого витікає вміння управляти своїм життям, а з другого – широкий спектр соціальних вмінь. Поєднання цих кроків, створює інструмент позитивного впливу на інших і впровадження зовнішніх змін в будь-якій діяльності. Отже, з надходженням на службу військовослужбовець повинен бути навчений шляхом багатократних повторних занять правилам гігієни та способам їх реалізації в конкретних умовах. Виконання цих правил

повинно систематично перевірятися командирами підрозділів.

Висновки. Таким чином, погіршення стану здоров'я українських громадян в тому числі військовослужбовців внутрішніх військ на фоні економічних негараздів спонукає до впровадження нових профілактичних та гігієнічних заходів, направлених на складові здоров'я: фізичну, психічну, духовну та соціальну. Існуючі на сьогоднішній день, методи профілактики та зміцнення здоров'я військовослужбовців, що базуються на медичному підході є малоефективними. А сформувати стійку саногенну поведінку військовослужбовців старими уривчастими методами не видається можливим. Тому формування здорового способу життя серед військовослужбовців внутрішніх військ МВС України необхідно будувати за спеціально розробленою комплексною програмою в системі професійної підготовки та виховної роботи. Запропоновані методики її проведення дозволять знизити рівень соматичної захворюваності, травматизму та граничних психічних розладів серед особового складу.

Література:

1. Барко В.І., Бойко О.В., Ірхін Ю.Б., Литвиненко Є.С., Руденко М.В., Хайрулін О.М. Формування лідерства і прихильності до здорового способу життя у військовослужбовців і працівників правоохоронних органів України: Навчальний посібник. – К. К.І.С., 2008. – 200 с.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие: Учеб. пос. для студ. высш. учеб. зав. / Е.Н.Назарова, Ю.Д.Жилов – М.: Изд. дом "Академия", 2007. – 256 с.
3. Поліщук Н.М. Характеристика змісту поняття «здоров'я людини» в сучасних дослідженнях / Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, - 2010 -№1(3). - С 124-131
4. Развитие мотивации до здорового способа життя: Інформаційно-методичний посібник для офіцерів та сержантів / Укладачі: Бойко О.В., Литвиненко Є.С., Страшко С.В. – К.: Програма розвитку ООН, 2009. – 166 с.