Воспитание здорового образа жизни военнослужащих воинской части

тема диссертации и автореферата по ВАК 13.00.01, кандидат педагогических наук Мельник, Александр Романович

**Год:**

2013

**Автор научной работы:**

Мельник, Александр Романович

**Ученая cтепень:**

кандидат педагогических наук

**Место защиты диссертации:**

Москва

**Код cпециальности ВАК:**

13.00.01

**Специальность:**

Общая педагогика, история педагогики и образования

**Количество cтраниц:**

239

## Оглавление диссертации кандидат педагогических наук Мельник, Александр Романович

Введение.

ГЛАВА I. НАУЧНЫЕ И ПРИКЛАДНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОИНСКОЙ ЧАСТИ.

§1. Историко-педагогический анализ проблемы воспитания здорового образа жизни военнослужащих.

§2. Обоснование сущности и структуры процесса воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части.

ГЛАВА И. ОПЫТНО - ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССА ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

ВОИНСКОЙ ЧАСТИ.

§ 1. Анализ современной практики воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части.

§2. Организация, содержание и методика опытно-экспериментального исследования

§3. Динамика и результаты педагогического эксперимента по повышению эффективности воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части.

ГЛАВА III. ОСНОВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОИНСКОЙ ЧАСТИ.

§1. Совершенствование компетентности военнослужащих в сфере здорового образа жизни.

§2. Самовоспитание здорового образа жизни военнослужащих и руководство

§3. Обучение военнослужащих здоровьесберегающим копингстратегиям.

## Введение диссертации (часть автореферата) На тему "Воспитание здорового образа жизни военнослужащих воинской части"

Актуальность исследования. Процесс экономических преобразований и социальных реформ в стране породил глубокий кризис многих сторон жизни общества, в том числе в сфере воспитания здорового образа жизни военнослужащих.

Анализ педагогических, психологических, медицинских и других исследований выявил значительное снижение уровня здоровья у различных категорий военнослужащих. В течение последних 20 лет число молодых людей, относящихся к категории допризывной молодежи, годных к военной службе, сократилось почти на треть, а более чем у 40% юношей допризывного возраста состояние здоровья и физическая подготовка не соответствуют армейским требованиям1. Ученые подсчитали, что в структуре заболеваний, послуживших причиной освобождения или предоставления отсрочки от призыва на военную службу, около 19% занимают болезни костно-мышечной системы, порядка 16% - психические расстройства и 11% приходится на заболевания органов пищеварения2. Ежегодно из армии и флота досрочно увольняются по медицинским показаниям около 7 тыс. офицеров, среди них около 40% молодых офицеров, не выслуживших положенные сроки военной службы. Практически у каждого второго офицера наблюдаются различного рода хронические, прогрессирующие по мере прохождения службы заболевания, прежде всего, сердечно-сосудистой системы, пищеварительного тракта, нервной и костно-мышечной системы, обусловливающие снижение эффективности их профессиональной деятельности, профессиональной пригодности и продолжительности жизни. Современные ученые доказали, что в настоящее время у кадровых военнослужащих средняя продолжительность жизни меньше, чем мужского населения в целом по России3.

1 См.: Шабров A.B., Рищук С.В., Мирский В.Е., Илларионова Е.В. Состояние здоровья молодого поколения России и проект реформы по его улучшению // Здравоохранение. 2010. № 9. URL: http://www.mcfr.rU/journals/l/252/30613/30622/ (дата обращения: 11.02.2011).

2 См.: Минобороны РФ увеличивает число призывников: Армия и общество, военный призыв. Минобороны РФ увеличивает число призывников: Здоровье призывника, многие не годны. 15.07.2009. URL: http://army.lv/?s=381&id=19875 (дата обращения: 10.02.2011).

3 См.: Концепция федеральной системы подготовки граждан РФ к военной службе на период до 2020 года // Российская газета (Федеральный выпуск). 2010. № 5109.

В проанализированных научных источниках отмечается, что здоровье на 50-55% зависит от образа жизни, на 20-25% - от экологических, на 20% - от биологических (наследственных) факторов и лишь на 10% определяется медициной. Военная служба как особый вид федеральной государственной службы требует специальной подготовки, предусматривает наличие и решение экстремальных ситуаций, высокой интенсивности боевой подготовки, предполагает наличие у военнослужащих повышенных физических и психических резервных возможностей организма. В связи с этим, требования, предъявляемые к здоровью военнослужащих, предполагают воспитание у них здорового образа жизни. Актуальность проблемы воспитания здорового образа жизни военнослужащих подтверждается тем фактом, что, несмотря на критичность создавшейся в ВС РФ ситуации со здоровьем военнослужащих, 2010 г. в армии и на флоте был ознаменован годом здорового образа жизни.

Анализ литературы показал, что отдельные вопросы воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части были отражены в исследованиях, посвященных путям и условиям физического воспитания военнослужащих средствами и методами физической подготовки и спорта (А.Г. Климзов, В.А. Собина, С.А. Храбров и др.)1; совершенствованию гигиенического воспитания и формированию медико-санитарных знаний и гигиеническойкомпетентности у военнослужащих (B.C. Комков, В.А. Мездорожный, И.В. Петреев и др.) ; превентивной педагогической теории и практики (В.Н. Герасимов, A.C. Миронов, С.П. Поляков, К.А. Разуванов, В.В. Чистяков и др.)3 и др. Однако специального исследова

1 См.: Климзов А.Г. Физическая подготовка как средство улучшения качества жизни военнослужащих: дис. . канд. пед. наук. СПб., 2005; Собина В.А. Концепция физической подготовки военнослужащих военно-учебных заведений на первоначальном этапе их обучения: дис. . д-ра пед. наук. СПб., 1998; Храбров С.А. Военно-патриотическое воспитание педагогически запущенных юношей-призывников средствами и методами физической подготовки и спорта: дис. . канд. пед. наук. Л., 1988.

2 См.: Комков B.C. Формирование медико-санитарных знаний и умений у военнослужащих внутренних войск МВД России (общепедагогический аспект): дис. . канд. пед. наук. Саратов, 2004; Мездорожный В.А. Гигиеническое воспитание военнослужащих и обоснование основных направлений его совершенствования: дис. . канд. пед. наук. М., 2005; Петреев И.В. Многоуровневая оптимизация формирования гигиенической компетентности военнослужащих: дис. . д-ра мед. наук. СПб., 2007.

3 См.: Герасимов В.Н. Развитие превентивной педагогической теории и практики в Вооруженных Силах России (на материалах частей и подразделений Сухопутных войск): дис. . д-ра пед. наук. М.: ВУ, 1996; Миронов A.C. Педагогическая профилактика наркомании и токсикомании среди военнослужащих частей ВВС ВМФ: дис. . канд. пед. наук. М., 2000; ния воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части не проводилось.

Выбор темы диссертационного исследования был обусловлен теоретической и практической значимостью проблемы, ее актуальностью и недостаточной научной разработанностью.

Научная задача диссертации состоит в разработке теоретических и прикладных основ процесса воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части на основе комплексной реализации в войсковой практике здоро-вьесберегающих копинг-стратегий.

Объектом исследования является воспитательный процесс воинской части, а его предметом - научные и прикладные положения процесса воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части.

Цель диссертационного исследования - на основе теоретического анализа и опытно-экспериментального исследования обосновать сущность, содержание и структуру процесса воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части, а также выявить и апробировать основные пути повышения его эффективности в современных условиях.

Задачи исследования:

1. Выявить основные тенденции в развитии проблемы воспитания здорового образа жизни военнослужащих, обосновать педагогические основания процесса воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части.

2. Разработать и апробировать в ходе опытно-экспериментального исследования целевую программу воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части.

3. Выявить и апробировать основные пути повышения эффективности процесса воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части.

Гипотеза исследования - предположение, что в современных условиях усиливается противоречие между необходимостью ведения здорового образа

Поляков С.П. Предупреждение и преодоление отклонений в поведении военнослужащих при подготовке и ведении боевых действий (педагогическое исследование на материалах мотострелковых и танковых частей): дис. . канд. пед. наук. М., 1998; Разуванов К.А. Педагогическая профилактика пьянства и алкоголизма у военнослужащих частей железнодорожных войск Российской Федерации: дис. . канд. пед. наук. М., 2001; Чистяков В.В. Педагогическая профилактика наркотического поведения среди допризывной молодежи: дис. . канд. пед. наук. М., 2007. жизни военнослужащими и недостаточным уровнем подготовленности офицеров воинских частей к деятельности по воспитанию здорового образа жизни военнослужащих. Предполагается, что разрешению выявленного противоречия будут способствовать совершенствование компетентности военнослужащих в сфере здорового образа жизни; самовоспитание здорового образа жизни военнослужащих и руководство им; обучение военнослужащих здоровьесберегающим копинг-стратегиям.

Методологические основы исследования включают: концептуальные положения современной науки о личности военнослужащего, факторах ее формирования и развития; учение о человеке как объекте педагогической деятельности; теоретические положения о влиянии социальных, психологических и экономических первопричин на формирование и развитие личности военнослужащего; гуманный подход к военнослужащим в процессе их повседневной жизнедеятельности; диалектический подход к раскрытию сути педагогических явлений; личностно-социально-деятельностный подход в военной педагогике; ком-петентностный подход, основанный на единстве знаний, умений, навыков и способности их применения и др.

В ходе решения задач исследования были использованы теоретические и эмпирические методы. Ведущими теоретическими методами были: анализ, синтез, индукция, дедукция, сравнительный анализ, обобщение, аналогия и экстраполяция. Применялись следующие эмпирические методы: наблюдение, опрос, анкетирование, беседы, изучение и анализ результатов деятельности, анализ распорядительной и методической документации, педагогическая коррекция комплекса педагогически обоснованных условий по реализации требований руководящих документов МО РФ, экспертные оценки и анализ результатов эксперимента.

Теоретическую основу исследования составили положения истории и теории воспитания (И.А. Алёхин, A.B. Барабанщиков, И.К. Журавлев, H.H. Ки-ряшов, Н.С. Кравчун, В.В. Краевский, B.C. Леднев, И.Я. Лернер, В.Я. Слепов и др.), теории и практики педагогической профилактики отклоняющегося поведения военнослужащих (С.Н. Буранов, Ю.С. Васильев, А.Н. Вашкевич, В.Н. Герасимов, В.Г. Гетманский, A.B. Добряков, A.C. Миронов, С.П. Поляков, В.Б. Пры-липко, К.А. Разуванов, Е.И. Федак, В.В. Чистяков и др.), формирования физической культуры и здорового образа жизни (Н.М. Амосов, П.И. Брехман, Г.П. Виноградов, В.М. Выдрин, A.A. Горелов, A.M. Изуткин, Ю.П. Лисицын, H.H. Малярчук, Г.А. Мысина, В.П. Петленко, Ю.Ф. Подлипняк, В.А. Собина, Б.Н. Чумаков и др.), исследований по проблеме преодоления сложных жизненных ситуаций (Л.И. Анцыферова, Н.Е. Водопьянова, Л.Г. Дикая, Т.Л.Крюкова, С.К. Нартова-Бочавер, P.C. Лазарус, С. Фолкман и др.).

Опытно-экспериментальное исследование проводилось в три взаимосвязанных этапа на базе четырех воинских частей Западного военного округа: в/ч 54607, в/ч 62632-к, в/ч 71615 и в/ч 61460, дислоцируемых в г. Тамбов.

На подготовительном этапе (июль - октябрь 2009 г.) были изучены литературные источники и опыт работы по проблеме; выбраны объект и предмет исследования; конкретизированы цель и задачи; проведено моделирование исследовательской деятельности; осуществлен отбор участвующих в эксперименте воинских частей; сформулирована и уточнена гипотеза исследования; проведен комплекс организационных мероприятий с планируемыми участниками эксперимента.

Основной этап (ноябрь 2009 г. - ноябрь 2012 г.) включал эмпирическую проверку заложенных в гипотезе исследовательского замысла, педагогических путей повышения эффективности исследуемого процесса в ходе реализации целевой программы воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части. В рамках исследования была реализована комплексная методика опытно-экспериментальной работы. В ее основу вошли разработанные диссертантом критерии и показатели, на основе которых проведены замеры и дана оценка эффективности деятельности должностных лиц по воспитанию здорового образа жизни военнослужащих воинской части.

На заключительном этапе (март - декабрь 2012 г.) осуществлялись обобщение и систематизация полученных результатов исследования, качественно-количественный анализ экспериментальных данных, формулировались теоретические выводы и практические рекомендации, производилось литературное оформление результатов диссертационного исследования.

Общий объем проделанной работы. Исследователь изучил и проанализировал 6 докторских и 55 кандидатских диссертаций, более 100 научных источников, 270 различных документов: директив, наставлений, приказов командиров и начальников различного уровня, программ и планов профессионально-должностной и командирской подготовки, планов боевой подготовки, работы с личным составом и морально-психологического обеспечения частей и подразделений ВС РФ. Исследовано более 100 мероприятий учебного и воспитательного характера в рамках боевой подготовки в четырех воинских частях. Проведено 20 групповых и 190 индивидуальных бесед и консультаций с офицерами. Проанкетировано 280 человек (80 офицеров и 200 солдат и сержантов по призыву) по «Методике оценки уровня воспитанности здорового образа жизни у офицеров» и «Методике оценки уровня воспитанности здорового образа жизни у солдат и сержантов», позволяющим получить универсальные выводы, независимо от специфики категорий военнослужащих. Проведено 60 занятий по проблематике исследования.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

1. В ходе историко-педагогического анализа проблемы воспитания здорового образа жизни военнослужащих и использования в нем социокультурного опыта выявлены основные тенденции воспитания здорового образа жизни военнослужащих в различные исторические периоды: дореволюционный, советский, современный российский; с учетом современных педагогических исследований в сфере воспитания здорового образа жизни обоснованы сущность, содержание и структура процесса воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части.

2. Разработана и экспериментальным путем проверена целевая программа воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части; выработаны критерии эффективности процесса воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части: мотивационный, нормативно-организационный, динамический, результативно-личностный, а также показатели данных критериев; разработан и проверен на основе общих принципов педагогической диагностики инструментарий «Методики оценки уровня воспитанности здорового образа жизни у офицеров» и «Методики оценки уровня воспитанности здорового образа жизни у солдат и сержантов».

3. Выявлены и апробированы основные пути повышения эффективности процесса воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части: совершенствование компетентности военнослужащих в сфере здорового образа жизни, самовоспитание здорового образа жизни военнослужащих и руководство им, обучение военнослужащих здоровьесберегающим копинг-стратегиям.

На защиту выносятся:

1. Выявленные основные тенденции в развитии проблемы воспитания здорового образа жизни военнослужащих в определенные периоды истории: в дореволюционный период: религиозный подход к образу жизни; недооценка значимости формирования здорового образа жизни военнослужащих; зависимость практической направленности воспитания здорового образа жизни военнослужащих от войсковой практики; отсутствие теоретического оформления эмпирического опыта воспитания здорового образа жизни военнослужащих и др.; в советский период: преобладание информационно-деятельностного подхода в воспитании здорового образа жизни; повышение значимости влияния массовой физической культуры и спорта, гигиенического просвещения на формирование здорового образа жизни советских военнослужащих; негативное влияние застойных процессов на воспитание здорового образа жизни военнослужащих и др.; в современный российский период: повышение научного и прикладного интереса к проблеме воспитания здорового образа жизни военнослужащих; переосмысление отечественных и зарубежных военно-педагогических взглядов по проблеме воспитания здорового образа жизни; отсутствие своевременной профилактики и коррекции негативных явлений в жизнедеятельности военнослужащих и др.

Обоснованная сущность процесса воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части, представляющая систематическое целенаправленное воздействие должностных лиц воинской части на сознание, чувства и волю военнослужащих с целью формирования у них необходимых личностных и физических качеств, самоорганизации здорового образа жизни на основе реализации здоровьесберегающих копинг-стратегий.

Содержание процесса, предполагающего обучение военнослужащих различным здоровьесберегающим копинг-стратегиям, формирование личностной компетентности военнослужащих в сфере здорового образа жизни, педагогическое руководство самоорганизацией их здорового образа жизни, стимулирование их реализации в повседневной жизнедеятельности в воинской части.

Структурные компоненты процесса, включающие обоснованные цели, задачи, содержание, функции, субъекты, объекты, закономерности, противоречия, принципы, методы, формы, результаты, последовательно реализуемые на трех уровнях данного процесса: уровне педагогического руководства воспитанием здорового образа жизни военнослужащих воинской части, уровне внутригруппо-вого опосредования и уровне индивидуально-личностногосамоопределения военнослужащих в здоровьесберегающем поведении.

2. Разработанные и экспериментальным путем проверенные:

- целевая программа воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части, включающая в себя комплекс параллельно реализуемых и согласованных по месту и времени проведения трех модулей мероприятий: мероприятия по педагогическому руководству воспитанием здорового образа жизни военнослужащих воинской части; мероприятия по выработке внутригрупповых норм, правил и стандартов здорового образа жизни; мероприятия по самовоспитанию здорового образа жизни;

- критерии оценки эффективности процесса воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части: мотивационный, нормативно-организационный, динамический, результативно-личностный, а также показатели данных критериев;

- специализированный комплекс для определения уровня воспитанности здорового образа жизни у военнослужащих воинской части на основе «Методики оценки уровня воспитанности здорового образа жизни у офицеров», «Методики оценки уровня воспитанности здорового образа жизни у солдат и сержантов».

3. Основные пути повышения эффективности процесса воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части:

- совершенствование компетентности военнослужащих в сфере здорового образа жизни, основными условиями реализации которого являются обеспечение единства усилий командного и начальствующего состава в работе по подготовке уполномоченных субъектов к деятельности по воспитанию здорового образа жизни; разработка структуры компетентности военнослужащих в сфере здорового образа жизни; оптимизация содержания компетентности военнослужащих в сфере здорового образа жизни и др.;

- самовоспитание здорового образа жизни военнослужащих и руководство им, основными условиями реализации которого выступают научно обоснованная организация ратного труда и быта военнослужащих, формирование возможностей для самовоспитания здорового образа жизни военнослужащих и стимулирование самовоспитания, организация активного досуга военнослужащих и др.;

- обучение военнослужащих здоровьесберегающим копинг-стратегиям, основными условиями реализации которого являются стимулирование у военнослужащих положительных мотивов познавательного интереса и ответственности в обучении копинг-стратегиям; привлечение к обучению специалистов медицинской службы части, врачей-наркологов, представителей ФСКН России, работников военной прокуратуры и военного следственного комитета; соблюдение принципа воспитывающего обучения и др.

Теоретическая значимость исследования заключается в решении научной задачи по разработке теоретических и прикладных основ процесса воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части на основе комплексной реализации в войсковой практике здоровьесберегающих копинг-стратегий; выявлении основных тенденций в развитии проблемы воспитания здорового образа жизни военнослужащих в определенные периоды истории; уточнении и обосновании сущности, содержания и структуры процесса воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части.

Практическая значимость исследования заключается в его непосредственном предназначении воспитателям воинской части, ответственным за организацию и осуществление военно-педагогической деятельности с военнослужащими различных категорий. Представленная целевая программа воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части может способствовать повышению уровня профессионализма командиров, штабов, органов по работе с личным составом воинских частей, воинской дисциплине, повышению уровня здоровья военнослужащих. Выявленные критерии и соответствующие им показатели дают возможность оценивать эффективность деятельности военных педагогов по воспитанию здорового образа жизни военнослужащих воинской части. Разработанные основные пути и условия повышения эффективности процесса воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части, практические рекомендации могут быть использованы органами военного управления и должностными лицами в интересах воспитания здорового образа жизни военнослужащих в воинских частях. Использование должностными лицами воинских частей разработанных «Методики оценки уровня воспитанности здорового образа жизни офицеров» и «Методики оценки уровня воспитанности здорового образа жизни солдат и сержантов» позволяет осуществлять своевременную коррекцию и уточнение комплекса управляющих воздействий на военнослужащих.

Достоверность полученных результатов обусловлена согласованностью методологических и теоретических позиций, использованием системного подхода к рассмотрению предмета исследования в его структурных, функциональных и процессуальных характеристиках, установлением взаимосвязи между ними, комплексным применением разнообразных теоретических и эмпирических методов исследования в соответствии с логикой организации. Результаты диссертационного исследования прошли апробацию и нашли экспериментальное подтверждение.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись путем внедрения в педагогическую деятельность должностных лиц четырех воинских частей Западного военного округа ВС РФ целевой программы воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части. Содержащиеся в работе положения и результаты исследования обсуждались на заседаниях предметно-методической комиссии кафедры педагогики Военного университета в 2011 - 2012 гг. Важным этапом апробации результатов диссертационного исследования явилась экспериментальная проверка с дальнейшим внедрением в практику деятельности должностных лиц воинских частей разработанных «Методики оценки уровня воспитанности здорового образа жизни у офицеров» и «Методики оценки уровня воспитанности здорового образа жизни у солдат и сержантов». Материалы диссертации отражались в публикациях автора, в том числе, четырех из них в изданиях, включенных в перечень ВАК.

Диссертация включает введение, три главы, заключение, библиографический список и приложения. Глава I. Научные и прикладные педагогические основания воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части. Глава II. Опытно-экспериментальное исследование процесса воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части. Глава III. Основные педаго

## Заключение диссертации по теме "Общая педагогика, история педагогики и образования", Мельник, Александр Романович

Основные выводы и предложения автора по теме диссертационного исследования изложены в следующих публикациях: а) Статьи в ведущих: научных журналах, включенных в перечень ВАК:

Мельник А.Р. Проблема воспитания здорового образа жизни у военнослужащих // Вестник университета. Государственный университет управления. 2011. №24. С. 47-49.

Мельник А.Р. Историко-педагогический анализ проблемы формирования здорового образа жизни у военнослужащих регулярной армии России в дореволюционный период (XVIII - начало XX в.) // Вестник Тамбовского университета. Сер.: Гуманитарные науки. Тамбов, 2012. Вып. 4 (108). С. 174-178.

Мельник А.Р., Федак Е.И. Совершенствование компетентности военнослужащих в сфере здорового образа жизни // Вестник Тамбовского университета. Сер.: Гуманитарные науки. Тамбов, 2012. Вып. 9 (113). С. 202-206.

Мельник А.Р. Самовоспитание здорового образа жизни военнослужащих и педагогическое руководство им // Вестник Тамбовского университета. Сер.: Гуманитарные науки. Тамбов, 2012. Вып. 10 (114). С. 174-179. б) Статьи в научных изданиях, тезисы и доклады на международных и межвузовских научных конференциях:

Мельник А.Р. Воспитание здорового образа жизни у воинов на Руси до принятия христианства // Альманах современной науки и образования, Тамбов: Грамота. 2011. № 11 (54). С. 112-115.

Мельник А.Р. Проблема воспитания здорового образа жизни у российских воинов в X - XVII вв. // Альманах современной науки и образования, Тамбов: Грамота. 2012. № 2 (57). С. 87-90.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Теоретические выводы

Анализ теоретических и прикладных положений воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части позволил сделать следующие выводы.

Историко-педагогический анализ проблемы воспитания здорового образа жизни военнослужащих позволил уточнить ее специфику на различных этапах становления армии. Воспитание здорового образа жизни военнослужащих в армии носило событийный и эмпирический характеры. Научное обоснование воспитания здорового образа жизни возникло на современном этапе развития научной мысли. Имеющиеся исследования военных педагогов в косвенной постановке затрагивают отдельные аспекты воспитания здорового образа жизни военнослужащих. Выявленные тенденции предоставляют возможность их учета в повышении эффективности рассматриваемого процесса.

Исследование процесса воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части позволило выявить и обосновать сущностные, содержательные и структурные особенности данного процесса.

Проведенный анализ современной практики воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинских частей помог определить, что в целом существующая система воспитания здорового образа жизни военнослужащих в воинских частях не в полной мере обеспечивает качество выполняемых ВС РФ задач. При этом, деятельность по воспитанию здорового образа жизни осуществляется на основе отсутствия конкретных базовых подходов и ориентирована на коррекцию результатов. Целостного нормативного и методического обоснования системы работы должностных лиц воинской части по воспитанию здорового образа жизни военнослужащих воинской части в нормативных документах МО РФ не представлено, что существенно снижает общий уровень служебной и боевой деятельности военнослужащих воинских частей.

В основу комплексной методики опытно-экспериментального исследования положена идея о необходимости использования нескольких методов: констатирующего эксперимента, формирующего эксперимента, анализа документов, наблюдения, бесед, опросов, метода оценки независимых характеристик и др. Использовались две специально разработанные автором методики: «Методика оценки уровня воспитанности здорового образа жизни у офицеров» и «Методика оценки уровня воспитанности здорового образа жизни у солдат и сержантов».

Целевая программа воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части состоит из трех последовательно реализуемых на различных уровнях управленческой деятельности модулей мероприятий, которые согласованы по месту и времени проведения и включают: мероприятия по педагогическому руководству воспитанием здорового образа жизни военнослужащих; мероприятия по выработке внутригрупповых норм, правил и стандартов здорового образа жизни; мероприятия по самовоспитанию здорового образа жизни.

Основными путями повышения эффективности процесса воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части являются: совершенствование личной компетентности военнослужащих в сфере здорового образа жизни; самовоспитание здорового образа жизни военнослужащих и руководство им; обучение военнослужащих здоровьесберегающим копинг-стратегиям. 2. Практические рекомендации

Результаты проведенного исследования и его апробация в воинских частях позволяют сформулировать практические рекомендации, реализация которых позволила бы способствовать повышению эффективности воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части:

1. Главному управлению по работе с личным составом ВС РФ: - целесообразно на основе разработанной и апробированной целевой программы воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части издать учебно-методическое пособие «Методика деятельности должностных лиц воинских частей по воспитанию здорового образа жизни военнослужащих» (см. прил. 1);

- рекомендовать ежегодно обобщать и распространять передовой опыт работы должностных лиц воинских частей ВС РФ по воспитанию здорового образа жизни военнослужащих.

2. Органам по работе с личным составом объединений:

- внести в перспективные планы командирской подготовки тематику по формированию компетентности военнослужащих в сфере здорового образа жизни (см. гл. III §1);

- в планы воспитательной работы целесообразно внести конкретные мероприятия по обучению военнослужащих здоровьесберегающим копинг-стратегиям (см. гл. III §3).

3. Командирам, органам по работе с личным составом соединений и воинских частей:

- предусмотреть в ходе психолого-педагогической подготовки должностных лиц мероприятия по развитию у офицеров умений и навыков педагогического руководства самовоспитанием здорового образа жизни военнослужащих (см. гл. III §2);

- с целью совершенствования компетентности военнослужащих в сфере здорового образа жизни целесообразно в системе занятий по общественно-государственной подготовке, информирования, воспитательных мероприятий проводить изучение факторов, обусловливающих и влияющих на здоровье военнослужащих, а также способов улучшения возможностей, свойств самого себя и среды обитания (см. гл. III §1);

- целесообразно использовать в воинских частях разработанную в диссертации целевую программу воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части (см. прил. 1);

- в целях исключения необоснованного затягивания рабочего дня целесообразно служебные совещания, на которых осуществляется постановка и уточнение задач подчиненным, проводить в утренние часы.

4. Офицерам воинских частей и подразделений:

- рекомендуется активно участвовать в разработке и проведении мероприятий по воспитанию здорового образа жизни подчиненных военнослужащих;

- целесообразно осуществлять целенаправленное педагогическое стимулирование работы военнослужащих над собой (см. гл. III §2);

- предлагается совершенствовать личную компетентность в сфере здорового образа жизни (см. гл. III §1);

- целесообразно исключить необоснованное привлечение подчиненных к выполнению задач военной службы в часы, не предусмотренные регламентом служебного времени и распорядком дня воинской части.

Дальнейшее исследование проблемы воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части целесообразно проводить по следующим направлениям: совершенствование обучения офицерского состава воинской части методике воспитания здорового образа жизни военнослужащих; совершенствование компетентности военнослужащих в сфере здорового образа жизни; формирование здоровьесберегающей среды в воинской части.

## Список литературы диссертационного исследования кандидат педагогических наук Мельник, Александр Романович, 2013 год

1. Агеевец В.У. Физическая культура и гармоническое развитие личности в физической культуре: автореф. дис. . канд. филос. наук. М., 1970.

2. Акопова И.Е. Витальные ценности как фактор профессионального поведения медицинского работника: автореф. дис. . канд. психологич. наук. М., 2006.

3. Алексеева Е.В. Педагогические условия формирования здорового образа жизни у школьников на основе аксиолого-компетентностного подхода: дис. . канд. пед. наук. Н. Новгород, 2006.

4. Алехин И.А., Колпаков В.Ю., Слепов В.Я. Военная педагогика: учебник / под ред. М.М. Тарасова. СПб.: Санкт-Петербургский военный институт внутренних войск МВД России, 2006. 198 с.

5. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 1987. 64 с.

6. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1987.145 с.

7. Андреев Ю.А. Три кита здоровья. М.: Физкультура и спорт, 1991. 336 е.: ил.

8. Анна Крупенина. Для согревания и для храбрости / Военно-промышленный курьер, Москва. URL: http://ms.ruvr.ru/2011/02/09/43486602.html (дата обращения: 18.05.11).

9. Аптекарский приказ. URL: http://www.bibliotekar.ru/421/63.htm (дата обращения: 16.05.11).

10. Байнер К., Шейнберг JI. Здоровый образ жизни / пер. с анг. М.: Мир, 1997. 368 с.

11. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: Физкультура и спорт, 1988. 207 с.

12. Барабанщиков A.B., Демин В.Г. О закономерностях военно-педагогического процесса. М., 1967. 67 с.

13. Барабанщиков A.B., Дерюгин Н.И. Военно-педагогическая диагностика. М., 1995. 108 с.

14. Белевитин А.Б., Шелепов А.М., Кульнев С.В., Миронкин H.A. Роль войскового врача в охране здоровья военнослужащих в Вооруженных Силах Российской Федерации // Военно-медицинский журнал. 2011. Т. 332, № 1. С. 4-9.

15. Бермус А.Г. Проблемы и перспективы реализации компетентност-ного подхода в образовании. URL: http://www.eidos.ru/journal/2005/0910-12.htm (дата обращения: 16.05.11).

16. Бестужев-Лада Н.В. Прогнозирование образа жизни. М., 1977.221 с.

17. Бирюкова Ю.Н. Формирование здорового образа жизни у учащихся общеобразовательной школы на основе здоровьесберегающих технологий: дис. . канд. пед. наук. Краснодар, 2004.

18. Богатырев Е.Д. Образ жизни военнослужащих Вооруженных Сил и проблемы его обновления (философско-политологический аспект): дис. . д-ра филос. наук. М., 1992.

19. Болотов В.А., Сериков В.В. Компетентностная модель: от идеи к образовательной программе // Педагогика. 2003. № 10. С 8-14.

20. Большая Советская энциклопедия: в 30 т. / гл. ред. Б.А. Введенский. 2-е изд. М.: Государственное научное издательство «БСЭ», 1952. Т. 12: Голубянки Гродовка. С. 346.

21. Большая Советская энциклопедия: в 30 т. / гл. ред. Б.А. Введенский. 2-е изд. М.: Государственное научное издательство «БСЭ», 1952. Т. 16: Железо Земля. С. 600.

22. Большой психологический словарь // под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. 3-е изд. М.: Прайм-Еврознак, 2003. 672 с.

23. Братченко С.Л. Введение в гуманитарную экспертизу образования (психологические аспекты). М.: Смысл, 1999. 137 с.

24. Брехман И.И. Валеология наука о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1990. 280 с.

25. Буева Л.П. Социальная среда и сознание личности. М.: Изд-во МГУ, 1968. 268 с.

26. Буранов С.Н. Педагогическая диагностика отклоняющегося поведения сержантов и солдат частей Сухопутных войск: дис. . канд. пед. наук. М., 1999.

27. Бутенко А.П. Образ жизни: проблемы и суждения. М., 1978. 234 с.

28. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов. М.: Флинта: Наука, 2001. 416 с.

29. Васильева О.С., Демченко Е.А. Изучение основных характеристик жизненной стратегии человека // Вопросы психологии. 2001. № 2. С. 74-85.

30. Васильева Т.П. Воспитание здорового образа жизни у младших школьников: дис. . канд. пед. наук. М., 2000.

31. Вдовюк В.И. Военно-педагогические качества офицеров и пути их формирования. М.: ВПА, 1971. 214 с.

32. Виленский М.Я., Авчинникова С.О. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» // Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. 2004, №11 С. 2-7

33. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. М.: Гардарики, 2007. 218 с.

34. Виноградов Г.П. Теория спортивной тренировки: учебное пособие. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. 92 с.

35. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / под ред. П.А. Виноградова, А.П. Душанина, В.И. Жолдака. М., 1996. 50 с.

36. Винокуров В.Л. Социально-гигиенические аспекты состояния здоровья военнослужащих Черноморского флота РФ, проходящих службу по контракту, и пути профилактики его нарушений: дис. . канд. мед. наук. Курск, 2004.

37. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009.336 с.

38. Военная педагогика: учебник для вузов / под ред. О.Ю. Ефремова. СПб.: Питер, 2008. 640 с.

39. Военная педагогика: учебное пособие / под общ. ред. В.Н Герасимова. М.:ВУ, 1999. 177 с.

40. Военная педагогика: учебное пособие / под общ. ред. И.А. Алехина. М.: ВУ, 2007. 413 с.

41. Военная энциклопедия: в 8 т. / пред. гл. ред. комиссии П.С. Грачев. М.: Воениздат, 1994. Т. 2: Вавилония Гюйс. 544 с.

42. Военная энциклопедия: в 8 т. / пред. гл. ред. комиссии С.Б. Иванов. М.: Воениздат, 2003. Т. 7: Продовольственная служба Таджикистан. 735 с.

43. Военная энциклопедия: в 8 т. / пред. гл. ред. комиссии С.Б. Иванов. М. Воениздат, 2004. Т. 8: Таджикский Яшин. 579 с.

44. ВОЗ. Всемирная организация здравоохранения. URL: http://www.who.int/ru (дата обращения: 30.04.2011).

45. Выдрин В.М. Введение в специальность: учеб. пособие для институтов физической культуры. 2-е изд., перераб. М.: ФиС, 1980. 119 с.

46. Галибина JI.A. Воспитание здорового образа жизни у кадет общеобразовательных военно-учебных заведений России: дис. . канд. пед. наук. СПб., 2002.

47. Герасимов В.Н Развитие превентивной педагогической теории и практики в Вооруженных Силах России (на материалах частей и подразделений Сухопутных войск): дис. . д-ра пед. наук. М.: ВУ, 1996.

48. Герасимов В.Н. Перевоспитание воинов с негативными качествами личности в процессе военной службы: дис. . канд. пед. наук. М., 1989.

49. Гербер В.И. Медико-социальная оценка здоровья военнослужащих высшего военно-учебного заведения (на примере Серпуховского военного института): дис. . канд. мед. наук. М., 2006.

50. Гетманский В.Г. Педагогическая профилактика криминогенного поведения солдат и сержантов в части: дис. . канд. пед. наук. М., 1994.

51. Городов П.Н. Педагогические основы оценки и учета результативности воспитания курсантов военных училищ. М.: ВПА, 1973. 160 с.

52. Давыдов В.П., Луценко В.П. Педагогические основы воспитания высоких морально-боевых качеств у личного состава подразделений и частей. М.: ВПА, 1971. 136 с.

53. Даль В.И. Пословицы русского народа: сборник, в 2 т. / вступ. слово М. Шолохова; худож. Г. Клодт. М.: Худож. лит., 1984. Т. 1. 383 е.: ил.

54. Деметер Г.С. Очерки из истории физической культуры и олимпийского движения. URL: http://www.gramotey.com/?openfile=l 269034033 (дата обращения: 16.05.11).

55. Диденко И.В. Психофизиологические и психологические особенности адаптации военнослужащих на различных этапах служебно-боевой деятельности: дис. . канд. псих. наук. Ростов н/Д, 2007.

56. Добролюбов H.A. Органическое развитие человека в связи с его умственной и нравственной деятельностью // Современник. 1858. № 5. С. 3-4.

57. Добряков A.B. Повышение эффективности педагогической профилактики суицидальных явлений в частях внутренних войск МВД России: дис. . канд. пед. наук. М., 2008.

58. Домострой. URL: http://www.pushkinskijdom.ru/ (дата обращения: 16.05.11).

59. Драгомиров М.И. Учебник тактики. СПб., 1879. 491 с.

60. Дружинин В.П. Воспитание здорового образа жизни у школьников: аксиологический подход: дис. . канд. пед. наук. М., 2009.проходящих военную службу на контрактной основе: дис. . канд. мед. наук. Иваново, 2005.

61. Иванова В.Е. Культуроцентрическая технология формирования отношения и мотивации к здоровью в допрофессиональном образовании: авто-реф. дис. . канд. пед. наук. Самара, 2004.

62. Иванюшкин А .Я. Здоровье и болезнь в системе ценностных ориен-таций человека // Вестник АМН СССР, 1982. Т. 45, № 4. С. 29-33.

63. Изуткин А.М., Петленко В.П., Царегородцев Г.И. Социология медицины. Киев, 1981. 184 с.

64. Изуткин А.М., Царегородцев Г.И. Социалистический образ жизни и здоровья населения. М.: Медицина, 1977. 232 с.

65. Ильина Т.А. Педагогика: курс лекций. М.: Просвещение, 1984.496 с.

66. История педагогики и образования / под ред. З.И. Васильевой. М.: Академия, 2008. 432 с.

67. История табака в России. URL: http://medportal.ru/enc/narcology/reading/3/ (дата обращения: 16.05.11).

68. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова H.A. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию: учебное пособие для студентов вузов. М.: Владос, 2000. 192 с.

69. Карамзин Н.М. История государства Российского: в 12т./ под ред. А.Н. Сахарова. М.: Наука,1989. Т. 1. 456 с.

70. Караяни А.Г. Психологическое обеспечение боевых действий личного состава Сухопутных войск в локальных военных конфликтах: дис. . д-ра псих. наук. М., 1998.

71. Классов Б.А. Психологические механизмы формирования образа жизни личности. Новосибирск, 1996. 204 с.

72. Климзов А.Г. Физическая подготовка как средство улучшения качества жизни военнослужащих: дис. . канд. пед. наук. СПб., 2005.

73. Кобелянская J1.C. Смысл жизни: две точки зрения. Киев: Политиздат Украины, 1989. 112 с.

74. Коган В.З., Мартыненко A.B. Здоровый образ жизни: проблемы формирования: учебное пособие. М.: 1992. 54 с.

75. Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. Словарь по педагогике. М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. 448 с.

76. Колесниченко П.Л. Гигиеническая оценка условий учебно-боевой деятельности и состояния здоровья личного состава воздушно-десантных войск по призыву: дисс. . канд. мед. наук. Ростов н/Д, 2005.

77. Коловрат Ю. А. Сексуальное волховство и фаллоктенические культы древних славян. URL: http://www.colovrat.at.ua/publ/2-l-0-19 (дата обращения: 16.05.11).

78. Комков B.C. Формирование медико-санитарных знаний и умений у военнослужащих внутренних войск МВД России (общепедагогический аспект : дис. . канд. пед. наук. Саратов, 2004.

79. Котова Е.А. Формирование здорового образа жизни у студентов педагогического вуза: дис. . канд. пед. наук. Мичуринск, 2005.

80. Кравчун Н.С. Развитие теории и практики воспитания советских воинов: дис. . д-ра пед. наук. М., 1973.

81. Красноречие Древней Руси. (XI-XVII вв.) / сост., вступ. ст., подгот. древнерус. текстов и коммент. Т.В. Черторицкой. М.: Сов. Россия, 1987. 448 с. (Сокровища древнерусской литературы).

82. Краткий очерк истории философии / под ред. М.Т. Иовчука, Т.И. Ойзермана, И.Я. Щипанова. 4-е изд. М.: Мысль, 1981. 927 с.

83. Краткий психологический словарь / ред.-сост. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.Н. Петровского, М.Г. Ярошевского. Ростов н/Д: Изд-во «Феникс». 1998. 512 с.

84. Крылов М.В. Правовое воспитание в русской армии во второй половине XIX начале XX вв. // Военно-исторический журнал. 2010. № 7. С. 47-49.

85. Крюкова Т.Д. Психология совладающего поведения. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Аквантитул», 2004. 344 с.

86. Купавцева Е.В. Воспитание привычек здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста: автореф. дис. . канд. пед. наук. Барнаул, 2002.

87. Курганская Т.В. Формирование основ здорового образа жизни учащихся начальных классов сельской школы: автореф. дис. . канд. пед. наук. Армавир, 2004.

88. Лазукин А.Д. Педагогические основы формирования авторитета преподавателя военного училища: дис. . канд. пед. наук. М., 1988.

89. Латышина Д.И. История педагогики. Воспитание и образование в России (X начало XX века): учебное пособие. М.: Издательский дом «Форум», 1998. 584 с.

90. Левченко А.Н. Социально-педагогические технологии формирования здорового образа жизни у старшеклассников: дис. . канд. пед. наук. Ставрополь, 2005.

91. Ленев Ю.А. Развитие воспитательной системы высших военных учебных заведений Вооруженных Сил Российской Федерации: дис. . д-ра пед. наук. М., 2010.

92. Либоракина М.И. Российские женщины: немного о традициях, самопожертвовании и гражданственности // Тендерные исследования в России: проблемы взаимодействия и перспективы развития. Материалы конференции. 24-25 января 1996 г. / МЦГИ. М., 1996. С. 83-94.

93. Лисецкий К.С., Литягина Е.В. Психология и профилактика наркотической зависимости. Самара: Бахрах-М, 2008. 224 с.

94. Лисицин Ю.П., Царегородцев Г.И. Азбука здоровья. М.: Просвещение, 1998. 46 с.

95. Лисицын Ю.П. Здоровье человека социальная ценность. М., 1988.355 с.

96. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье. М.: Медицина, 1986. 196 с.

97. Лисицын Ю.П., Изуткин A.M., Матюшкин И.Ф. Медицина и гуманизм. М.: Медицина, 1984. 280 с.

98. Ломов Б.Ф. Теоретические и методологические проблемы психологии. М.: Наука, 1984. 444 с.

99. Малярчук H.H. Валеология: учебное пособие. Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2008. 270 с.

100. Малярчук H.H. Здоровый образ жизни: учебное пособие. Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2008. 134 с.

101. Марчукова С.М. Медицина в зеркале истории. М.: Европейский Дом, 2003. 300 с.

102. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / пер. с англ. A.M. Татлыбаева. СПб.: Евразия, 1999. 479 с.

103. Мездорожный В.А. Гигиеническое воспитание военнослужащих и обоснование основных направлений его совершенствования: дис. . канд. пед. наук. М., 2005.

104. Методика исследования проблем военной педагогики и психологии / A.B. Барабанщиков и др.. М.: ВПА, 1987. 136 с.

105. Мильштейн O.A. Оздоровительная направленность важнейшая закономерность развития советской системы физического воспитания: дис. . канд. пед. наук. М., 1966.

106. Миронов A.C. Педагогическая профилактика наркомании и токсикомании среди военнослужащих частей ВВС ВМФ: дис. . канд. пед. наук. М., 2000.

107. Михайлов С.Б. Оптимизация организационно-педагогических условий физической подготовки военнослужащих в местах постоянной дислокации: дис. . канд. пед. наук. Малаховка, 2007.

108. Мысина Г.А. Создание условий для обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза: дис. . д-ра пед. наук. Тула, 2011.

109. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. № 5. С. 20-30.

110. Нартова-Бочавер С.К. Копинг-поведение в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. № 4. С. 5-15.

111. Никольская И.М., Грановская P.M. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2001.507 с.

112. О долге и чести воинской в армии Российской: в 2 т. / под общ. ред. H.A. Панкова. М.: Военное издательство, 2010. Т. 1: Военные документы, статьи военачальников, военных педагогов. 439 с.

113. О долге и чести воинской в российской армии: Собрание материалов, документов и статей / сост. Ю.А. Галушко, A.A. Колесников; под ред. В.Н. Лобова. 2-е изд. М.: Воениздат, 1991. 368 с.

114. О мерах по усилению борьбы против пьянства и алкоголизма // Собрание постановлений Правительства Союза Советских Социалистических Республик. Алфавитно-предметный и хронологический указатели за 1972 год. М.: Юридич. лит., 1972. С. 234.

115. Овсянников И.В. Формирование профессиональных компетенций у курсантов военных командных вузов: дис. . канд. пед. наук. М.: ВУ, 2011.

116. Овчинников С.А. Физическая культура личности как ведущий фактор в системе формирования здорового образа жизни студента: дис. . канд. пед. наук. Н. Новгород, 2006.

117. Оганов Р.Г., Хальфина P.A. Руководство по медицинской профилактике. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. 464 с.

118. Огурцов П.П. История формирования северного стиля потребления алкоголя в России. Алкогольная болезнь: реферативный сборник. Новости науки и техники. Серия «Медицина». 2000. № 6. С. 1-8.

119. Ожегов С.И. Словарь русского языка / под ред. чл.-корр. АН СССР Н.Ю. Шведовой. 20-е изд., стереотип. М.: Рус. яз., 1988. 750 с.

120. Ойстер Кэрол. Социальная психология групп. СПб.: Прайм-Еврознак, 2004. 224 с.

121. Околелова В.А. Формирование здорового образа жизни студентов в процессе обучения в педагогическом университете: дис. . канд. пед. наук. Самара, 2004.

122. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности: Книга для учителя. М.: Просвещение, 1991. 287 с.

123. Осадчая Н.В. Воспитание у студентов вузов потребности и навыков здорового образа жизни: дис. . канд. пед. наук. М., 2005.

124. Основные направления развития охраны здоровья населения и перестройки здравоохранения СССР в XII пятилетке и на период до 2000 года / Постановление ЦК КПСС, Совмина СССР от 19 ноября 1987 г. № 1318.

125. Основы общей и прикладной акмеологии. М.: Изд-во РАГС, 1994.439 с.

126. Павлов Д.В. Ленинград в блокаде. Довольствие войск (июль-декабрь 1941 года). URL: http://www.mysteriouscountry.ru/wiki/index.php/ПaвлoвДмитpийBacильeвич/Лe нинградвблокаде/Довольствиевойск(июль-декабрь1941 года) (дата обращения: 18.05.11).

127. Педагогика высшей военной школы / под общ. ред. В.Н. Герасимова. М.:ВУ, 2001. 155 с.

128. Педагогика: учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей / под ред. П.И. Пидкасистого. М: Педагогическое общество России, 1998. 640 с.

129. Петреев И.В. Многоуровневая оптимизация формирования гигиенической компетентности военнослужащих: дис. . д-ра мед. наук. СПб., 2007.

130. Пидкасистый П.И., Фридман JI.M., Гарунов М.Г. Психолого-дидактический справочник преподавателя высшей школы. М.: Пед. о-во России, 1999. 354 с.

131. Подлипняк Ю.Ф. Педагогические основы системы физической подготовки слушателей вузов МВД СССР: дис. . д-ра пед. наук. М., 1986.

132. Подлипняк Ю.Ф., Яншин В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузах МВД России // Ученые, научные школы и идеи: Юбил. сб. научн. тр. М.: МЮИ МВД России, 1995. С. 188-191.

133. Познанский Д.П. Педагогические основы совершенствования у офицеров-политработников качеств руководителя воспитательной работы в части: дис. . канд. пед. наук. М.: ВПА, 1972.

134. Полина Т.В. Продолжительность жизни. URL: http://www.bydzdorov.ru/281onglife.html (дата обращения: 26.10.11 г.).

135. Поляков С.П. Предупреждение и преодоление отклонений в поведении военнослужащих при подготовке и ведении боевых действий (педагогическое исследование на материалах мотострелковых и танковых частей): дис. . канд. пед. наук. М., 1998.

136. Пономарчук В.А. Физическая культура и становление личности (социально-философский подход): дис. в форме науч. докл. . д-ра филос. наук М., 1994.

137. Попов C.B. Валеология в школе и дома. СПб.: Союз, 1998. 278 с.

138. Популо Г.М. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в зависимости от характерологических свойств личности: дис. . канд. пед. наук. Самара, 2006.

139. Поршнев Б.Ф. Социальная психология и история. М.: Наука, 1966.213 с.

140. Поучение Владимира Мономаха // Электронная библиотека ИР ЛИ РАН. URL: http://www.pushkinskijdom.ru/(дата обращения: 16.05.11).

141. Приказ Минздрава СССР от 14 октября 1988 г. № 770 «О совершенствовании гигиенического воспитания населения и пропаганды здорового образа жизни».

142. Приказ Министра обороны Российской Федерации от 11 марта 2004 г. № 70 «Об органах воспитательной работы Вооруженных Сил Российской Федерации». Прил.З.

143. Приказ народного комиссара обороны Союза ССР от 28 декабря 1938 г. № 0219 «О борьбе с пьянством в РККА» / Приказы народного комиссара обороны СССР. URL: http://ru.wikisource.org/wiki/ (дата обращения: 14.02.12 г.).

144. Приказ НКО. URL: http://www.rkka.ru/handbook/tyl/nko220941.htm (дата обращения 18.05.11).

145. Прилепо А.Ю. Формирование здорового образа жизни детей в учреждениях дополнительного образования: дис. . канд. пед. наук. Барнаул, 2004.

146. Прылипко В.Б. Педагогическая диагностика наркотического поведения допризывной и армейской молодежи: дис. . канд. пед. наук. М., 2007.

147. Психология и педагогика высшей военной школы / под ред. A.B. Барабанщикова. М.: Воениздат, 1989. 366 с.

148. Равен Дж. Компетентность в современном обществе: выявление, развитие и реализация / пер. с англ. М.: Когито-Центр, 2002. 396 с.

149. Разуванов К.А. Педагогическая профилактика пьянства и алкоголизма у военнослужащих частей железнодорожных войск Российской Федерации: дис. . канд. пед. наук. М., 2001.

150. Рихтер О.В. Формирование культуры здорового образа жизни воспитанников учреждений дополнительного образования в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности: дис. . канд. пед. наук. Ставрополь, 2003.

151. Романенко В.П. Возвращаясь к мирной жизни // Аргументы и факты. 1988. № 52.

152. Русакова И.В. Содержание и направленность физической подготовки военнослужащих-женщин с гиподинамическим характером профессиональной деятельности: дис. . канд. пед. наук. СПб., 1998.

153. Рыбаков Б.А. Язычество древних славян. М.: Наука, 1981. 480 с.

154. Рыжаков М.В. Государственный образовательный стандарт основного общего образования (теория и практика). М.: Пед. о-во России, 1999. 544 с.

155. Саранцев С.А. Гигиеническое обоснование использования высококонцентрированных напитков повышенной биологической ценности в питании военнослужащих, действующих в экстремальных условиях: дис. . канд. мед. наук. СПб., 2007.

156. Семашко H.A. Избранные произведения. М.: Педгиз, 1954. 339 с.

157. Семашко H.A. Пути советской физической культуры. М.: Физкуль-тиздат, 1926. 111 с.

158. Сирота H.A., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма. М.: Академия, 2003. 176 с.

159. Сирота H.A., Ялтонский В.М. Теоретические основы копинг-профилактики наркомании как база для разработки практических превентивных программ // Вопросы наркологии. 1996. № 4. С. 59-67.

160. Скаткин М.Н. Методология и методика исследования. М., 1989. С. 180-185.

161. Скрябин А.Е. Формирование навыков воспитательной работы у молодых офицеров в частях Внутренних войск МВД России: дис. . канд. пед. наук. М.:ВУ, 2010.

162. Сластенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов E.H. Педагогика: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / под ред. В.А. Сластенина. М.: Академия, 2002. 576 с.

163. Сливин Т.С. Правовая подготовка курсантов ввузов (педагогическое исследование на материалах военных университетов): дис. . канд. пед. наук. М., 2003.

164. Собина В.А. Концепция физической подготовки военнослужащих военно-учебных заведений на первоначальном этапе их обучения: дис. . д-ра пед. наук. СПб., 1998.

165. Советская военная энциклопедия: в 8 т. / пред. гл. ред. комиссии A.A. Гречко. М.: Воениздат, 1976. Т. 2: Вавилон Гражданская. 640 с.

166. Соловей Э.П. Гигиеническая характеристика перспективных продуктов питания и биологически активных добавок для военнослужащих ВС РФ: дис. . канд. мед. наук. М., 2005.

167. Соловьева Н.И. Здоровьесберегающая система образования в обеспечении формирования культуры здорового образа жизни учащихся: дис. . канд. пед. наук. Ставрополь, 2005.

168. Сошественский В.Ю. Педагогическая профилактика отклоняющегося поведения военнослужащих по контракту частей ВМФ: дис. . канд. пед. наук. М., 2008.

169. Стратегия модернизации содержания общего образования: Материалы для разработки документов по обновлению общего образования. М.: ООО «Мир книги», 2001.

170. Табачный яд. URL: http://www.delosveta.ru/index.php/statjiobzori/3-2009-01-15-21 -23-21 .html (дата обращения: 18.05.11).

171. Талызина Н.Ф. Управление процессом усвоения знаний. М.: Изд-во МГУ, 1975. 344 с.

172. Теория и методика физического воспитания / под ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева. М.: ФиС, 1967. Т. 1. 304 с.

173. Теория и практика воспитания военнослужащих Вооруженных сил Российской Федерации: Учебное пособие / под общ. ред. И.А. Алехина. М.: ВУ, 2003. 377 с.

174. Толстых В.И. Образ жизни: понятие, реальность, проблемы. М.: Наука, 1975.214 с.

175. Тома Ж.В. Формирование здорового образа жизни младших школьников в процессе физического воспитания в школе: дис. . канд. пед. наук. Пенза, 2006.

176. Традиции офицеров русской армии. Жуковский, М., 2004. 320 с.

177. Указ Президента Российской Федерации № 537 от 12 мая 2009 г. «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года».

178. Устав внутренней службы ВС СССР. M., 1975.

179. Ушинский К.Д. Собрание сочинений: в 11 т. М., 1950. Т. 5. 447 с.

180. Федак Е.И. Педагогическая реабилитация военнослужащих внутренних войск МВД России, выполнявших служебно-боевые задачи: дис. . канд. пед. наук. М., 2004.

181. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. М.: Радуга, 1982. С. 11.

182. Филатова Л.О. Компетентностный подход к построению содержания обучения как фактор развития преемственности школьного и вузовского образования // Дополнительное образование. 2005. №7. С. 9-11.

183. Философский энциклопедический словарь. М., 1983. С. 446.

184. Хамади А. Формирование и развитие навыков и умений воспитательной работы у молодых офицеров ВС САР: автореф. дис. . канд. пед. наук. М., 1994.

185. Холодов Ж.К., Кузнецов B.C. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений физич. культуры. 2-е изд., испр. и доп. М.: Изд. центр «Академия», 2002. 480 с.

186. Храбров С.А. Военно-патриотическое воспитание педагогически запущенных юношей-призывников средствами и методами физической подготовки и спорта: дис. . канд. пед. наук. Л., 1988.

187. Хуторской A.B. Определение общепредметного содержания и ключевых компетенций как характеристика нового подхода к конструированию образовательных стандартов. URL: http://www.eidos.ru/journal/2002/0423.htm (дата обращения: 02.03.2012).

188. Чистяков В.В. Педагогическая профилактика наркотического поведения среди допризывной молодежи: дис. . канд. пед. наук. М., 2007.

189. Чумаков Б.Н. Валеология: курс лекций. 2-е изд., доп. и исправ. М.: Педагогическое общество России, 1999. 406 с.

190. Чумаков Б.Н. Валеология: учебное пособие. 2-е изд. испр. и доп. М.: Педагогическое общество России, 2000. 407 с.

191. Шведин Б.Я. Человеческий фактор в управлении войсками: проблемы и поиск. М.: ВПА, 1989. 57 с.

192. Щедрина А.Г. Понятие индивидуального здоровья центральная проблема валеологии. Новосибирск, 1996. 77 с.

193. Щербинин П.П. Военный фактор в повседневной жизни русской женщины в XVIII начале XX вв.: монография. Тамбов: Юлис, 2004. 508 с.

194. Эльконин Д.Б. Психология обучения младшего школьника. М.: Педагогика, 1974. 304 с.

195. Энциклопедический словарь военной медицины: в 4 т. / под ред. Е.И. Смирнова. М.: Гос. изд-во мед. литературы, 1946. Т. 1. 1328 с.

196. Энциклопедический словарь военной медицины: в 4 т. / под ред. Е.И. Смирнова. М.: Гос. изд-во мед. литературы, 1948. Т. 3. 1488 с.

197. Folkman S. Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis // J. of Personality and Social Psychology. 1984. Vol. 46.

198. Hobfoll S.E., Lerman M. Personal relationships, personal attitudes, and stress resistance: mother's reactions to the child's illness // American Journal of Community Psychology. V. 16. 1989.

199. Lazarus R.S. The stress and coping paradigm // L.M. Bond, J.C. Rosen (Eds). Competence and coping during adulthood. Hanover., 1980. 35 p.

200. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer, 1984. 456 p.

201. ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части

202. Методологическая часть Целевая программа составлена на основе примерной системы работы субъектов процесса воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части, с учетом целесообразного взаимодействия с органами военного управления ВС РФ.

203. Срок реализации программы 1 учебный год - 2 периода обучения (в цикле боевой подготовки одного военнослужащего, согласно программы боевой подготовки)

204. Деятельность по решению поставленных задач выполняется посредством реализации модульного подхода к дифференциации мероприятий, включенных в программу и предусматривает реализуемые в определенной логике последовательности трёх модулей:

205. V 1-й модуль мероприятия по педагогическому руководству воспитанием здорового образа жизни военнослужащих воинской части;

206. V II-й модуль мероприятия по выработке внутригрупповых норм, правил и стандартов здорового образа1. ЖНЗНЙ?

207. Ш-й модуль мероприятия по самовоспитанию здорового образа жизни.1. П. Содержательная часть

208. Наименование мероприятий Субъект воспитания здорового образа жизни На какую составляющую личности военнослужаше го оказывает влияние ---- :' V 1 Ч Методы и формы Воспитания Сроки | реалнзаш! и

209. МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПЕДАГОГИЧЕСКОМУ РУКОВОДСТВУ ВОСПИТАНИЕМ МОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЖИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОИНСКОЙ ЧАСТИ

210. Организация встречи с ведущими спортсменами врачами-гигиенистами командиры батальонов рот, должностные лица органов по работе с личным составом система взаимодействия обмена информации методы педагогического взаимодействия январь

211. Общее собрание личного состава части с привлечением спортивной общественности Командиры подразделений, должностные липа мотнвапионная и стимулирующая составляющая обшее собрание, поощрение, пример март

212. Наименование мероприятий Субъект воспитания здорового образа жизни На какую составляющую личности воениослужаще го оказывает ■ Методы и формы Воспитания Сроки реалюацн и

213. П. МЕРОПРИЯТИЯ ПО ВЫРАБОТКЕ ВНУГРИГРУППОВЫХ НОРМ, ПРАВИЛ И СГАНЛ<РГОВ МОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

214. Постановка промежуточных целей группе (взводу) по совершенствованию здорового образа жизни командир взвода методическая, нормативная. стимулирующая составляющая общее собрание, поощрение пример ноябрь, ежемесячно

215. Распределение ролей в группе (взводе) (назначение ответственных за направления здорового образа жизни) личныи состав взвода система взяижиействия. обмена информацией, практическая составляющая методы педагогического взаимодействия ноябрь

216. Разработка девиза группы (взвода) личныи состав взвода нормативная составляющая проблемно-поисковые методы ноябрь

217. Организация соревнования между взводами (группами) по направлениям ведения здорового образа жизни командир роты совершенствованы е системы стимулирования и мотивации деятельности пример, соревнование, поощрение ежемесячно

218. На общем собрании рассмотрение вопроса «Результаты выполнения задач по ведению офиперы сержанты роты качество работы общее собрание, поощрение пример ежемесячно

219. Отражение результатов работа собрания (коллективные обязательства по ведению здорового образа жизни) в стенной печати роты редколлегия стенной печати качество работы практические методы, методы контроля ежемесячно

220. Анонимное анкетирование военнослужащих взвода на предмет своевременного выявления ролевого напряжения и ролевого конфликта у членов группы (взвода) командир взвода качество работы практические методы ежемесячно

221. И. Отражение еженедельных результатов по воспитанию здорового образа жизни в боевых листках, выпускаемых во взодах редколлегия стенной печати качество работы практические методы, методы контроля ежемесячно

222. Выпуск боевых листков, листков молний приуроченных к Всемирному Дню здоровья (7 апреля) редколлегия стенной печати теоретическая составляющая практические методы апрель

223. Проведение тематического утренника. приуроченного Всемирному Дню трезвости командиры подразделений, должностные дина органов по работе с личным составом. службы качество работы практические методы октябрь

224. I. МЕРОПРИЯТИЯ ПО САМОВОСПИТАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЖИ

225. Создание в каждом расположении стенда наглядной агитации «Безопасность военной службы» командиры подразделений, должностные лица штаба, органо в по работе с личным составом теоретическая. методическая составляющая практические методы, пример февраль

226. Создание в библиотеке части тематической выставки литературы по здоровом)' образу жизни заведующий библиотекой (библиотекарь) части теоретическая, методическая составляющая практические методы ноябрь, май

227. Проведение тематических утренников по тематике здорового образа жизни командира подразделений, должностные липа органов по работе с личным составом система взаимодействия, обмена информацией интркидуальная и групповая беседы март, октябрь

228. Наименование мероприятий Субъект воспитания здорового образа жизни На какую составляющую личности военносл ужаще го оказывает Методы к формы Воспитания Сроки реализаии и

229. Обобщение и распространение положительного опыта самовоспитания здорового образа жизни военнослужащих командиры подразделений, должностные липа органов по работе с личным составом качество работы практические методы, методы контроля октябрь

230. Вы заботитесь о состоянии своего здоровья

231. Нет Скорее нет Скорее да Да

232. Вы ведете здоровый образ жизни

233. Нет Скорее нет Скорее да Да

234. Как вы проводите свободное время?

235. Стараюсь проводить его активно (подвижные игры, занятия спортом и т.п.) 1

236. Стараюсь отдохнуть (почитать книгу, посмотреть телевизор и т.п.) 21. Другое

237. Вы делаете утреннюю гимнастику?1. Нет Иногда Регулярно6, Вы занимаетесь спортом?1. ДА НЕТ7. Вы соблюдаете режим дня?

238. Нет Скорее нет Скорее да Да

239. Сколько часов в сутки Вы едите?1. Менее 41. От 4 до 61. От 6 до 81. Более 8

240. После увольнения из Вооруженных сил, Вы собираетесь продолжать соблюдать режим дня?

241. Нет Скорее нет Скорее да Да

242. Вы поощряете здоровый образ жизни (дополнительные занятия спортом, отказ от курения).

243. Нет Скорее нет Скорее да Да

244. Насколько, по Вашему мнению, ошибаются люди которые.

245. Не следят за своим Сильно ошибаются весом, едят все подряд Ошибаются Несильно ошибаются Не ошибаются-1

246. Упптп^чятт я,!птг<ч1М1не на нитки. --

247. Сильно ошибаются Ошибаются Несильно ошибаются Не ошибаются---——

248. Курят сигареты. Сильно ошибаются Ошибаются Несильно ошибаются Не ошибаются14, Курят марихуану или употребляют другие наркотики

249. Сильно ошибаются Ошибаются Несильно ошибаются Не ошибаются

250. Каковы шансы, повысить свой авторитет, если Вы. 15. Курите сигарету?

251. Никаких или очень мало Немного Некоторые Довольно большие Очень большие

252. Регулярно употребляете алкогольные напнтки.

253. Никаких или очень мало Немного Некоторые Довольно большие Очень большие

254. Активно занимаетесь спортом?

255. Никаких или очень мало Немного Некоторые Довольно большие Очень большие

256. Курите марихуану или другие наркотики?

257. Никаких или очень мало Немного Некоторые Довольно большие Очень большие

258. Считаете ли вы себя «правильным» человеком.

259. Нет Скорее нет Скорее да Да

260. Как Вы думаете, какова вероятность вреда (физического или иного) для людей, если они.

261. Курят одну или больше пачек сигарет в день

262. Никакой Небольшой риск Умеренный риск Большой риск

263. Пробуют марихуан у один раз или дважды.

264. Никакой Небольшой риск Умеренный риск Большой риск22. Курят марихуану регулярно

265. Никакой Небольшой риск Умеренный риск Большой риск

266. Регулярно унотреб. тяют алкогольные и я пи гкн

267. Никакой Небольшой риск Умеренный риск Большой риск24. Вы курите1. ДА НЕТ

268. Как часто Вы курили сигареты в течение прошедших 30 дней1. Вообще не курил.

269. Меньше одной сигареты в день.1. От 1 до 5 сигарет в день1. Примерно пол пачки в день1. Примерно по пачке в день

270. Примерно полторы пачки в день.

271. Две и больше пачек в день.

272. Как часто Вы употребляете крепкий алкоголь1. Совсем не употребляю1. Употребляю иногда

273. Употребляю чаще раза в месяц

274. Употребляю чаще раза в неделю1. Употребляю каждый день

275. Укажите причины, по которым вы употребляете алкоголь

276. Не могу отказаться в компании ете алкоголь.

277. Чтобы расслабиться, снять напряжение1. Употребляю по праздникам 1. Употребляю по привычке 1. Для аппетита 1. Нравится

278. Другое 26.2 Укажите причины, по которым Вы не употребля

279. Не позволяет здоровье, запретили врачи1. По убеждениям 1. Другое

280. Пробовали ли Вы когда-нибудь наркотики?1. ДА НЕТ4 0271 Если "да", то какие?

281. Если вы хотите приобрести пиво, вино или крепкие напитки, легко ли это сделать.

282. Очень легко Довольно легкоДовольно сложно Очень сложно

283. Если вы хотите приобрести сигареты, легко ли это сделать.

284. Очень легко Довольно легко Довольно сложно Очень сложно

285. Если вы хотите приобрести наркотики, легко ли это сделать.

286. Очень легко Довольно легко Довольно сложно Очень сложно

287. В моей семье существуют правила в отношении употребления алкоголя.

288. НЕТ Скорее нет Скорее да ДА

289. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья1. Неудовлетворительное1. Удовлетворительно1. Хорошее

290. Вы занимаетесь закаливанием?1. Спасибо!

291. Вы заботитесь о состоянии своего здоровья

292. Нет Скорее нет Скорее да Да4 3 2 1

293. Вы ведете здоровый образ жпзнп

294. Нет Скорее нет Скорее да Да4 3 9 1

295. Как вы проводите свободное время?

296. Стараюсь проводить его активно (подвижные игры, занятия спортом и т.п.) 1

297. Стараюсь отдохнуть (почитать книгу, посмотреть телевизор и т.п.) 71. Другое

298. Вы делаете утреннюю гимнастику?1. Нет Иногда Регулярно3 2 16. Вы занимаетесь спортом?1. ДА НЕТ1 27. Вы соблюдаете режим дня?

299. Нет Скорее нет Скорее да Да4 3 2 1

300. Сколько часов в сутки Вы спи 1 е?1. Менее 4 41. От 4 до 6 31. От б до 8 21. Более 8 1

301. После увольнения пз Вооруженных сил. Вы собираетесь продолжать соблюдать режим дня?

302. Нет Скорее нет Скорее да Да4 3 2 1

303. Вы поощряете здоровый образ жпзнп (дополнительные занятия спортом, отказ от курения).

304. Нет Скорее нет Скорее да Да4 3 2 1

305. Наско лько, по Вашему мнению, ошибаются люди которые.

306. Не следят за своим весом, едят все подряд

307. Сильно ошибаются Ошибаются Несильно ошибаются Не ошибаются1 2 3 4

308. Употребляют алкогольные напитки.

309. Сильно ошибаются Ошибаются Несильно ошибаются Не ошибаются1 2 3 413. Курят сигареты.

310. Сильно ошибаются Ошибаются Несильно ошибаются Не ошибаются1 2 3 4

311. Курят марихуану или употребляют другие наркотики

312. Сильно ошибаются Ошибаются Несильно сшибаются Не ошибаются1 2 3 4

313. Каковы шансы, повысить свой авторитет, если Вы. 15. Курите сигарету?

314. Никаких или очень мало Немного Некоторые Довольно большие Очень большие1 2 3 4

315. Регулярно употребляете алкогольные напитки.

316. Никаких или очень мало Немного Некоторые Довольно большие Очень большие1 2 3 4

317. Активно занимаетесь спортом?

318. Никаких или очень мало Немного Некоторые Довольно большие Очень большие5 4 3 2 1

319. Курите марихуану или другие наркотики?

320. Никаких или очень мало Немного Некоторые Довольно большие Очень большие1 2 3 4 5

321. Считаете ли вы себя «правильным» человеком.

322. Нет Скорее нет Скорее да Да4 3 2 1

323. Как Вы думаете, какова вероятность вреда (физического или иного) для людей, если они.

324. Курит одну или больше пачек сигарет в день

325. Никакой Небольшой риск Умеренный риск Большой риск1 21. Пробуют марихуан 2 у один раз или дважды. 3 4

326. Никакой Небольшой риск Умеренный риск Большой риск1 2 3 4

327. Курят марихуану регулярно,

328. Никакой Небольшой риск Умеренный риск Большой риск1 23. Регулярно употреб. 2 тяют алкогольные нашг 3 пси 4

329. Никакой Небольшой риск Умеренный риск Большой риск1 2 3 424. Вы курите?1. ДА НЕТ2 1

330. Как часто Вы курили сигареты в течение прошедших 30 дней?1. Вообще не курил. 1

331. Меньше одной сигареты в день. 2

332. От 1 до 5 сигарет в день 3

333. Примерно пол пачки в день 4

334. Примерно по пачке в день 5

335. Примерно полторы пачки в день. 6

336. Две и больше пачек в день. 7

337. Как часто Вы употребляете крепкий алкоголь1. Совсем не употребляю 11. Употребляю иногда 2

338. Употребляю чаще раза в месяц 3

339. Употребляю чаще раза в неделю 41. Употребляю каждый день 5

340. Укажите причины, до которым вы употребляете алкоголь

341. Не могу отказаться в компании 3

342. Чтобы расслабиться, снять напряжение 3

343. Употребляю по праздникам 11. Употребляю по привычке 3 1. Для аппетита 1 1. Нравится 3 1. Другое

344. Укажите причины, но которым Вы не употребляете алкоголь.

345. Не позволяет здоровье, запретили врачи 11. По убеждениям 21. Другое

346. Пробовали ли Вы когда-нибудь наркотики?1. ДА НЕТ4 0271 Если "да", то какие?

347. Если вы хотите приобрести пиво, вино или крепкие напитки, легко ли это сделать.

348. Очень легко Довольно легко Довольно сложно Очень сложно4 3 2 1

349. Если вы хотите приобрести сигареты, легко ли это сделать.

350. Очень легко Довольно легко Довольно сложно Очень сложно4 3 2 1

351. Если вы хотите приобрести наркотики, легко ли это сделать.

352. Очень легко Довольно легко Довольно сложно Очень сложно4 3 2 1

353. В моей семье существуют правила в отношении употребления алкоголя.

354. НЕТ Скорее нет Скорее да ДА4 3 2 1

355. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья1. Неудовлетворительное 31. Удовлетворительно 21. Хорошее 1

356. Вы занимаетесь закаливанием?1. Нет Иногда Регулярно3 2 1

357. Вы соблюдаете правила личной гпгпеиы?1. Нет Редко Иногда Всегда4 3 2 11. Спасибо!

358. В целях определения ведет ли опрашиваемый здоровый образ жизни, для обсчета учитываются вопросы: 2,3,4,5,6,7,8,9,24,25,26,27,3233,34

359. Сумма баллов, набранная при ответе на данные вопросы, показывает, что респондент: Не ведет здорового образа жизнн:35-45

360. Ведение здорового образа жизни носит стихийный систематический характер:23-34 Ведет здоровый образ жизни: 11 -22

361. Определение мотивов обусловливающих ведение здорового о орт за жизни происходит на основании суммы баллов при подсчете:

362. Социально обусловленные мотивы: 10,15,16,17,18.19,26.1,26.2 Личносшо обусловленные мотивы: 11,12,13,14,20,21,22,23,28,29,30

363. Мотивы, набравшне'болыпее количество баллов, являются преобладающими.

364. Неполное среднее» «Среднее» «Среднее специальное» «Неполное высшее» «Высшее»

365. Вы заботитесь о состоянии своего здоровья

366. НЕТ Скорее нет Скорее да ДА

367. Вы ведете здоровый образ жизни

368. НЕТ Скорее нет Скорее да ДА

369. Как вы проводите свободное время?

370. Стараюсь проводить его активно (подвижные игры, занятия спортом и т.п.)

371. Стараюсь отдохнуть (почитать книгу, посмотреть телевизор и т.п.)1. Другое6. Вы занимаетесь спортом? 1. ДА НЕТ

372. Вам нравится соблю дать режим дня?

373. Нет Скорее нет Скорее да Да

374. Сколько часов в сутки Вы спите?1. Менее 41. От 4 до 61. От б до 81. Более 89, После увольнения из Вооруженных сил, Вы собираетесь продолжать соблюдать режим дня?

375. Нет Скорее нет Скорее да Да

376. В Ваше»! подразделении офицеры поощряют здоровый образ жизни (дополнительные занятая спортом, отказ от курения).

377. Нет Скорее нет Скорее да Да

378. Насколько, по Вашему мнению, ошибаются люди которые.

379. Не следят за своим весом, едят все подряд

380. Сильно ошибаются Ошибаются Несильно сшибаются Не ошибаются

381. Употребляют алкогольные папитки.

382. Сильно ошибаются Ошибаются Несильно ошибаются Не ошибаются13. Курят сигареты.

383. Сильно ошибаются Ошибаются Несильно ошибаются Не ошибаются

384. Курят марихуану или употребляют дру гие наркотакп

385. Сильно ошибаются Ошибаются Несильно ошибаются Не ошибаются

386. Каковы шансы, что Вы будете смотреться крутым, если вы.15. Курите сигарету?

387. Никаких или очень мало Немного Некоторые Довольно большие Очень большие

388. Регулярно употребляете алкогольные напитки.

389. Никаких или очень мало Немного Некоторые Довольно большие Очень большие

390. Активно занимаетесь спортом?

391. Никаких или очень мало Немного Некоторые Довольно большие Очень большие

392. Курите марихуану пли другие наркотики?

393. Никаких или очень мало Немного Некоторые Довольно большие Очень большие

394. Считаете ли вы себя «правильным» человеком.

395. Нет Скорее нет Скорее да Да

396. Как Вы думаете, какова вероятность вреда (физического или иного) для людей, если они. 20. Курят одну или больше пачек сигарет в день

397. Никакой Небольшой риск Умеренный рнск Большой риск

398. Пробуют марихуану один раз или дважды.

399. Никакой Небольшой риск Умеренный риск Большой рнск

400. Курят марихуану р егулярно.

401. Никакой Небольшой риск Умеренный риск Большой риск

402. Регулярно употребляют алкогольные напитки

403. Никакой Небольшой риск Умеренный рнск Большой рнск24. Вы курите?1. ДА НЕТ

404. Как часто Вы курили сигареты в течение прошедших 30 дней?1. Вообще, не курил.

405. Меньше одной сигареты в день.1. От 1 до 5 сигарет в день1. Примерно пол пачки в день1. Примерно но пачке в день

406. Примерно полторы пачки в день.

407. Две и больше пачек в день.

408. Как часто Вы употребляете крепкий алкоголь1. Совсем не употребляю1. Употребляю иногда

409. Употребляю чаще раза в месяц

410. Употребляю чаще раза в неделю1. Употребляю каждый день

411. Укажите причины, по которым вы употребляете

412. Не могу отказаться в компании

413. Чтобы расслабиться, снять напряжение1. Употребляю по праздникам1. Употребляю по привычке1. Для аппетита1. Нравится1. Другоеалкоголь

414. Укажите причины, по которым Вы не употребляете алкоголь

415. Не позволяет здоровье, запретили врачи1. По убеждениям1. Другое

416. Пробовали ли Вы когда-нибудь наркотики?1. ДА НЕТ271 Если "да", то какие?

417. Если вы хотите приобрести диво, вино или крепкие напитки, легко ли это сделать.

418. Очень легко Довольно легко Довольно сложно Очень сложно

419. Если вы хотите приобрести сигареты, легко ли это сделать.

420. Очень легко Довольно легко Довольно сложно Очень сложно

421. Если вы хотите приобрести наркотики, легко ли это сделать.

422. Очень легко Довольно легко Довольно сложно Очень сложно

423. В Вашем окружении есть люди, которые в прошлом. 31. Употребляли марихуану' или другие наркотики?1. ДА НЕТ

424. Продавали или имели дело с наркотиками? ДА НЕТ

425. В моей семье существуют правила в отношении употребления алкоголя

426. НЕТ Скорее нет Скорее да ДА

427. Как Вы оцениваете состояние своего здоровьянеудовлетворительно скорее удовлетворительно удовлетворительно хорошее1. Спасибо!1. Уважаемый товарищ!

428. Неполное среднее» «Среднее» «Среднее специальное» «Неполное высшее» «Высшее»

429. Вы заботитесь о состоянии своего здоровья

430. НЕТ Скорее нет Скорее да ДА7 5 3 1

431. Вы ведете здоровый образ жизни

432. НЕТ Скорее нет Скорее да ДА7 5 3 1

433. Как вы проводите свободное время?

434. Стараюсь проводить его активно (подвижные игры, занятия спортом н т.п.) 1

435. Стараюсь отдохнуть (почитать книгу, посмотреть телевизор и т.п.) 31. Другое6. Вы занимаетесь спортом?1. ДА НЕТ1 3

436. Вам нравится соблюдать режим дня?

437. Нет Скорее нет Скорее да Да4 3 2 1

438. Сколько часов в сутки Вы спите?1. Менее 4 51. От 4 до б 41. От 6 до 8 21. Более 8 1

439. После увольнения из Вооруженных сил, Вы собираетесь продолжать соблюдать режим дня?

440. Нет Скорее нет Скорее да Да4 3 2 1

441. В Вашем подразделении офицеры поощряют здоровый образ яа занятия спортом, отказ от курения). они (дополнительные

442. Нет Скорее нет Скорее да Да4 3 2 1

443. Насколько, по Вашему мнению, ошибаются люди которые.

444. Не следят за свонм весом, едят все подряд

445. Сильно ошибаются Ошибаются Несильно ошибаются Не ошибаются1 2 3 4

446. Употребляют алкогольные папиткн.

447. Сильно ошибаются Ошибаются Несильно ошибаются Не ошибаются1 2 3 413. Курят сигареты.

448. Сильно ошибаются Ошибаются Несильно ошибаются Не ошибаются1 2 3 4

449. Курят марихуану или употребляют другие наркотики

450. Сильно ошибаются Ошибаются Несильно ошибаются Не ошибаются1 2 3 4

451. Каковы шансы, что Вы будете смотреться крутым, если вы.15. Курите сигарет)'?

452. Никаких или очень мало Немного Некоторые Довольно большие Очень большие1 2 3 4 5

453. Регулярно употребляете алкогольные напитки.

454. Никаких или очень мало Немного Некоторые Довольно большие Очень большие1 2 3 4

455. Активно занимаетесь спортом?

456. Никаких или очень мало Немного Некоторые Довольно большие Очень большие1 2 3 4

457. Курите марихуану или другие наркотики?

458. Никаких или очень мало Немного Некоторые Довольно большие Очень большие1 2 3 4

459. Считаете ли вы себя «правильным» человеком.

460. Нет Скорее нет Скорее да Да4 3 2 1

461. Как Вы думаете, какова вероятность вреда (физического или иного) для людей, если они .

462. Курят одну или больше пачек сигарет в день

463. Никакой Небольшой риск Умеренный риск Большой риск1 2 3 4

464. Пробуют марихуану одни раз или дважды.

465. Никакой Небольшой риск Умеренный риск Большой риск1 2 3 4

466. Курят марихуану регулярно.

467. Никакой Небольшой риск Умеренный риск Большой риск1 2 3 4

468. Регулярно употребляют алкогольные напитки

469. Никакой Небольшой риск Умеренный риск Большой риск1 2 3 424. Вы курите?1. ДА НЕТ3 1

470. Как часто Вы курили сигареты в течение прошедших 30 дней?1. Вообще не курил. 1

471. Меньше одной сигареты в день. 3

472. От 1 до 5 сигарет в день 4

473. Примерно пол пачки в день 5

474. Примерно по пачке в день 6

475. Примерно полторы пачки в день. 7

476. Две и больше пачек в день. 8

477. Как часто Вы употребляете крепкий алкоголь1. Совсем не употребляю 11. Употребляю иногда 3

478. Употребляю чаще раза в месяц 5

479. Употребляю чаще раза в неделю 71. Употребляю каждый день 9

480. Укажите причины, по которым вы употребляете

481. Не могу отказаться в компании 3

482. Чтобы расслабиться, снять напряжение 3

483. Употребляю по праздникам 11. Употребляю по привычке 31. Для аппетита 11. Нравится 31. Другоеалкоголь

484. Укажите причины, по которым Вы не употребляете алкоголь.

485. Не позволяет здоровье, запретили врачи 11. По убеждениям 21. Другое

486. Пробовали ли Вы когда-нибудь наркотики?1. ДА НЕТ7 0271 Если "да", то какие?28, Если вы хотите приобрести диво, вино или крепкие напитки, легко ли это сделать.

487. Очень легко Довольно легко Довольно сложно Очень сложно4 3 2 1

488. Если вы хотите приобрести сигареты, легко ли это сделать.

489. Очень легко Довольно легко Довольно сложно Очень сложно4 3 2 1

490. Если вы хотите приобрести наркотики, легко ли это сделать.

491. Очень легко Довольно легко Довольно сложно Очень сложно4 3 2 1

492. В Вашем окружении есть люди, которые в прошлом . 31. Употребляли марихуану или другие наркотики?1. ДА НЕТ4 0

493. Продавали или имели дело с наркотиками?1. ДА НЕТ4 0

494. В моей семье существуют правила в отношении употребления алкоголя

495. НЕТ Скорее нет Скорее да ДА4 3 2 1

496. Как Вы оцениваете состояние своего здоровьянеудовлетворительно скорее удовлетворительно удовлетворительно хорошее4 3 2 11. Спасибо!

497. В целях определения ведет ли опрашиваемый здоровый образ жизни, для обсчета учитываются вопросы:3,4,5,6,8, 24,25,26,27

498. Сумма баллов, набранная при ответе на данные вопросы, показывает, что респондент: Не ведет здорового образа жизни:31-52

499. Ведение здорового образа жизни носит стихийный систематический характер: 14-30 Ведет здоровый образ жизни:8-13

500. Определение мотивов обусловливающих ведение здорового образа жизни происходит на основании суммы баллов при подсчете:

501. Социально обусловленные мотивы: 10,15,16,17,18,19,28,29.30,31,32.33 Личностно обусловленные мотивы: 7,9.11,12,13,14,20.21,22,23,26.1,26.2,34

502. Мотивы, набравшие большее количество баллов, являются преобладающими.

503. Стратегии н модели преодолевающего поведения1

504. Инструкция. Оцените по 5-балльной шкале особенности своего поведения в сложных (стрессовых) ситуациях. Перед вами бланк ответов и опросник с инструкцией.

505. В бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте баллы, которые соответствуют вашей оценке.:1 нет, это совсем не верно;2 скорее нет, чем да;3 не знаю;4 скорее да (чаще да);5 да, совершенно верно.1. Шкала У«

506. В любых сложных ситуациях вы не сдаетесь.

507. Объединяетесь с другими людьми, чтобы вместе разрешить ситуацию.

508. Советуетесь с друзьями или близкими о том, что бы они сделали, оказавшись в вашем положении.

509. Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску).

510. Вы полагаетесь на свою интуицию.

511. Как правило, вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама.

512. Стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете этого другим.

513. Вы полагаете, что иногда необходимо действовать столь быстро и решительно, чтобы застать других врасплох.

514. Решая неприятные проблемы, выходите из себя и можете «наломать немалодров».

515. Ю Когда кто-либо из близких поступает с вами несправедливо, вы пытаетесь вести себя так, чтобы они не почувствовали, что вы расстроены или обижены. 11 Стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем.

516. Не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью или поддержкой.

517. Без необходимости не «выкладываетесь» полностью, предпочитая экономить свои силы.

518. Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое, первым пришло в голову.

519. Иногда предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать.

520. Для достижения своих целей вам часто приходится «подыгрывать» другим или подстраиваться под других людей (несколько «кривить душой»),

521. В определенных ситуациях вы ставите свои личные интересы превыше всего, даже если это пойдет во вред другим.

522. Как правило, препятствия для решения ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят вас из себя, можно сказать, что они просто бесят вас.

523. См.: Никифоров Г.С., Дмитриева МА. Практикум по психологин менеджмента и профессиональной деятельности. Спб., 2001. С. 311-321.

524. Вы считаете, что в сложной ситуации лучше действовать самому, чем ждать, когда, ее будут решать другие.

525. Находясь в трудной ситуации, вы раздумываете о том, как поступили бы в этом случае другие люди.

526. В трудные минуты для вас очень важна эмоциональная поддержка близкихлюдей.22 .Считаете, что во всех случаях лучше «семь и более раз отмерить, прежде чем отрезать».23 .Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия.

527. Вы не. тратите свою энергию на разрешение того, что, возможно, само по себе рассеется.

528. Позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на вас, но на самом деле вы крепкий орешек н никому не позволяете манипулировать собой.

529. Считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления собственного авторитета.

530. Вас можно назвать вспыльчивым человеком.28 .Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования или просьбы.

531. Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими.

532. Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями

533. Ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть «подводные камни».

534. Ваша интуиция вас никогда не подводит.

535. В конфликтной ситуации убеждаете себя и других, что проблема «не стоит и выеденного яйца».

536. Иногда вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, невзирая на интересы других).

537. Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение.

538. ЗВ.Вы считаете, что общение с другими людьми обогатит ваш жизненныйопыт.

539. Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает вам в трудных ситуациях40 .В трудных ситуациях вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать

540. Ищете слабости других людей н используете их со своей выгодой.

541. Грубость и глупость других людей часто приводят вас в ярость (выводят вас из себя).

542. Вы испытываете неловкость, когда вас хвалят или говорят комплименты

543. Считаете, что совместные усилия с другими принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач).

544. Вы уверены, что в трудных ситуациях вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей.

545. Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь».

546. Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет.

547. В конфликтных ситуациях предпочитаете найти какне-лноо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит на свои места.

548. Вы полагаете, что хитростью можно добиться порой больше, чем действуя напрямую

549. Обработка и интерпретация результатов

550. В соответствии с ключом подсчнтывается сумма баллов по каждой строке, которая отражает степень предпочтения той или иной модели поведения в сложной (стрессогенной) ситуации

551. Показатели стратегий преодоления у представителей коммуникативных профессий

552. Стратегии преодоления Модель поведения Степень выраженности преодолевающих моделей, баллынизкая средняя высокая

553. Активная Ассертивные действия 6-17 18-22 23-30

554. Просоциальная Вступление в социальный контакт 6-21 22-25 26-30

555. Просоцналъная Поиск социальной поддержки 6-20 21-24 25-30

556. Пассивная Осторожные действия 6-17 18-23 24-30

557. Прямая Импульсивные действия 6-17 16-19 20-30

558. Пассивная Избегание 6-13 14-17 18-30

559. Непрямая Манштулятнвные действия 6-16 18-23 24-30

560. Асоциальная Асоциальные действия 6-14 15-19 20-30

561. Асоциальная Агрессивные действия 6-13 14-18 19-30

562. В зависимости от степени конструктивности стратегии и модели поведения могут способствовать или препятствовать успешности преодоления профессиональных кризисов, а также оказывать влияние на сохранение здоровья субъекта общения и труда.

563. Ассертивные действия 1. 10, 19. 28\*. 37,46\*

564. Вступление в сопнальный контакт 2, 11,20,29,38.47

565. Поиск социальной поддержки 3, 12,21.30. 39.48

566. Осторожные действия 4, 13,22,31.40,49

567. Импульсивные действия 5, 14, 23,32,41.50\*

568. Избегание 6. 15,24,33,42,51

569. Непрямые действия 7, 16, 25.34,43,52

570. Асоциальные действия 8, 17, 26,35,44.53

571. Внедрение в воспитательный процесс результатов исследования подполковника Мельника АР. позволило объективно повысить уровень воспитанности здорового образа жизни военнослужащих всех катеюрий.

572. Председатель комиссии: подполковник1. Члены комиссии;.--'"""""ст. лейтенант майор м/с майор1. Щеглеватых В.М.

573. Менский В.А Колесник И.П. Литвинов И.И.