

Емельянов А. А.
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ЭЛЕМЕНТ БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ
Научный руководитель: преп. Бевз А. А.
Кафедра иностранных языков
Военная академия Республики Беларусь, Минск

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ — это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Современная концепция кадровой политики Вооруженных Сил Республики Беларусь, обусловленная преобразованиями во всех сферах государства, предполагает изменения в организации военной службы и характере решаемых служебно-боевых задач. Особая роль отводится профессиональной подготовке высококвалифицированных специалистов военного профиля, в силу специфики которой, идея о необходимости целенаправленной подготовки будущих офицеров внутренних войск МВД к выполнению ими служебно-профессионального долга на современном этапе развития военного образования признается ведущей.

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

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. Реализация практических рекомендаций позволит повысить эффективность воспитания здорового образа жизни военнослужащих воинской части.