

Следовательно, специальная физическая подготовка может оказывать существенное влияние на подготовку курсантов и слушателей вузов системы МВД России к будущей профессиональной деятельности не только тем, что помогает развитию актуальных двигательных качеств и психофизических функций, которым принадлежит ведущая роль в формировании динамического двигательного стереотипа, лежащего в основе того или иного движения. Иначе говоря, решается задача создания непосредственных предпосылок для быстрого овладения ими.

#### Список литературы

1. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник В.Д. Фискалов. – М.: Совет. Спорт, 2010. – 219с.
2. Теория и методика физической культуры: учебник Ю.Ф. Курамшин. – 4-е изд., стер. – М.: Совет.спорт, 2010. – 227с.
3. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. Вузов А.А. Васильков. – Ростов на Дону: Феникс, 2008. – 343с.
4. Физическая подготовка сотрудников внутренних дел: учеб. пособие В.Г. Колюхов. – М.: ЦОКР МВД России, 2012. – 150с.

#### **ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ**

**Баннов С.С.**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Кузнецкий многопрофильный колледж, г. Кузнецк, Россия

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, т.к. это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если и

придется то значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и счастливую жизнь.

Здоровье не может характеризоваться благополучием, поскольку это характеристика не субъекта, а результат его взаимодействия со средой. Поэтому на первое место в понимании здоровья выдвигается не благополучие, а способность изменить свои возможности в соответствии с внешними или внутренними задачами и приспособить среду так, чтоб эти задачи стали выполнимыми. Здоровый образ жизни – это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения. Поэтому формирование этого стиля жизни у населения – важнейшая социальная задача государственного значения и масштаба.

Особую актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи. Отметим, что здоровый образ жизни для каждого индивидуален. В своей жизнедеятельности человеку нужно руководствоваться в духовном плане всеобщими законами вселенной. В социальном – особенными законами общества, в биологическом – индивидуальными законами своего организма.

Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, занимающая самую верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творчество и ритм жизнедеятельности. Следует помнить о том, что уровень здоровья в значительной степени зависит от различных социально-экономических факторов. Однако по экспертной оценке Всемирной организации здравоохранения, решающее влияние на формирование здоровья человека оказывает его образ жизни. Здоровью нации всегда уделяется большое внимание. Следует отметить, что наиболее значимой социальной группой в вопросе пропаганды и информирования о важности активного и здорового образа жизни является молодежь. И от того какие приоритеты будут расставлены ребенком в возрасте 12-18 лет, будет зависеть его будущее и будущее страны в целом. Как показывает статистика, молодежь

остается наиболее подверженной негативному влиянию вредных привычек. Треть курящих, например, молодежь в возрасте 16-29 лет. Особо следует отметить влияние алкоголя на социальное поведение молодых людей. Растет проблема пивного алкоголизма, который наиболее распространен в молодежной среде.

Наряду с работой по повышению имиджа здорового образа жизни среди молодежи, формирования стиля поведения молодого поколения, направленного на сохранение и укрепление собственного здоровья и здоровья нации в целом, стали традиционными различные мероприятия, направленные на профилактику правонарушений, борьбу с табакокурением, пьянством и наркоманией.

В современных условиях социальной, экономической и политической нестабильности нашего общества эта группа молодежи испытывает наибольшее отрицательное воздействие окружающей среды, так как их половое и физическое становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам.

Много современных молодых людей, обучающихся в высших и средне специальных учебных заведениях, являются приверженцами определенного образа жизни, в котором эталоном являются сигареты, наркотики и алкоголь. Причем некоторые данный образ жизни ведут со школьной скамьи.

Для воспитания здорового образа жизни, необходимо проникнуть вглубь самой проблемы. Важно выяснить, что послужило причиной ведения не здорового образа жизни, и что способствует ведению здорового образа жизни.

Для выяснения этого проводится профилактическая работа, направленная на пропаганду здорового образа жизни. А также во многих регионах нашей страны проводятся исследования, направленные на выявление физического, социального и психического здоровья молодежи. Диагностический анализ состояния их физического, социального и психического здоровья полностью подтверждает прописную истину: по качеству интеллекта они все разные. У них разные стартовые площадки жизнедеятельности, разное здоровье и разные судьбы.

Здоровье нашей молодежи во многом зависит от образа жизни, в частности от привычек. Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, а вредные тормозят ее становление. К вредным привычкам можно отнести нерациональный режим дня, нерациональное питание, низкую физическую активность. Но наиболее вредными являются злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков, курение. Эти привычки могут незаметно перерасти в порок, способный испортить жизнь человека

На пороге третьего тысячелетия наркомания стала всемирной трагедией, грозящей погубить новое поколение. Независимо от того, где бы ты ни находился, в какой стране бы ни жил, проблема наркомании всюду актуальна и ее можно и нужно решать. На всякий яд есть противоядие: здоровый образ жизни, духовный рост человека и сила воли. Реабилитацию и социализацию наркологических больных осуществляют реабилитационные центры, созданные неправительственными общественными организациями (НПО) и христианскими миссиями, кроме этого имеются наркологические диспансеры.

Реабилитация больных наркоманией происходит с участием врача – нарколога, врача – психотерапевта, священнослужителей.

Самыми распространенными в мире программами первичной профилактики являются образовательные антиалкогольные и антинаркотические программы. Они доказали свою эффективность. Вместе с тем программы, ориентированные только на информацию о негативных последствиях употребления психоактивных веществ, оказываются менее результативными, чем программы, обучающие адаптивному стилю жизни, навыкам общения, критическому мышлению, умению принимать решения и противостоять в ситуациях предложения психоактивных веществ.

Наркомания – это не только личная трагедия какого-либо индивида, но и всеобщая проблема человечества. Люди XXI века должны покончить с ней раз и навсегда, а молодежь XXI века должна идти вперед. Только здоровый образ жизни и стремление к чему-то высокому и хорошему позволят добиться жизненных целей.

Самой распространенной и, пожалуй, одной из самых вредных привычек является курение. Оно является болезнью века столь же опасной для здоровья, как ВИЧ-инфекция, алкоголизм, наркомания. Основными направлениями профилактической работы по снижению табакокурения являются развитие сети учреждений, осуществляющих работу по борьбе с табакокурением; разработка и внедрение образовательных программ по проблемам курения для различных групп населения; проведение информационных компаний; совершенствование рекламы антитабачной направленности; издание и распространение информационно-образовательных материалов; создание современных клипов и роликов для подростковой аудитории, дискредитирующих имидж курильщика и поддерживающих выбор здоровых привычек; создание зон, свободных от курения.

Также одной из самых социально значимых и актуальных проблем для нашего государства продолжает оставаться проблема пьянства и алкоголизма. Это негативное явление причиняет как обществу в целом, так и отдельным гражданам огромный материальный и нравственный ущерб. Изучение данного вопроса показало, что пьянство и алкоголизм по масштабам своего распространения представляют серьезную угрозу стабильности и развития общества, здоровью и благополучию нации. Алкоголь медленно, но верно ухудшает генетический фонд человечества, тем самым влияя на здоровье еще не рожденных поколений. Одной из основных задач государственной программы является выработка государственной политики в области профилактики алкоголизма, производства и реализации алкогольных напитков, рекламы и других действий по предотвращению алкоголизма, формирование в общественном сознании твердой установки на трезвый образ жизни, оздоровление нации и ее молодого поколения.

Сохранение и укрепление здоровья молодого поколения – одна из наиболее важных задач современности. Здоровый образ жизни – важнейшая составляющая существования современного человека. Он обеспечивает всестороннее раскрытие творческих способностей, рациональное использование интеллектуальных и физических ресурсов каждого человека в интересах общества и всестороннего

удовлетворения личных потребностей, основанных на высоконравственной морали. Образ жизни человека в значительной мере определяется и формируется культурой личности и общества.

Важнейшими факторами здорового образа жизни являются физкультура и спорт. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом укрепляют здоровье и развивают физические способности молодежи, сохраняют здоровье, усиливают профилактику неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания. Особое значение имеет физическая активность человека, регулярная мышечная деятельность, лежащая в основе жизнедеятельности всего организма. В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья молодежи, формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих.

Во все времена, от того как государства и нации воспитывали свою молодежь зависело многое. От отношения к молодежи зависело, как минимум будущее наций и государств, а порою и весь мировой порядок. Если подрастающее поколение становилось ступором, затрудняющим развитие государства и его цивилизации, империи рисковали исчезнуть с карты мира и кануть в лету.

Если же молодежь, благодаря совместным усилиям государства и общества становилось катализатором прогресса, то слава и мощь государства и наций приумножалась в разы. Говоря современным языком, молодежь является важнейшим стратегическим ресурсом развития и процветания любой страны, любого общества. Так не дадим погибнуть нашему государству, а будем сообща бороться с вредными привычками и пропагандировать здоровый образ жизни.