

ражностями, помогающие восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к условиям внешней среды.

В современных условиях из-за постоянно растущего объема информации, усложнения учебных программ, различных общественных поручений учебный труд студенческой молодежи становится все более интенсивным и напряженным. Участие молодежи в сложной общественной деятельности, важнейшими компонентами которой являются производительная и непроизводительная сферы, труд и свободное время, постоянно и динамично изменяет комплекс биологических, психофизиологических, социальных функций и состояний человека. Малоподвижный образ жизни способствует детренированности организма, что часто приводит к уменьшению двигательной активности (гиподинамии), а одновременное увеличение нагрузки на психику отрицательно влияет на организм, затрудняет учебу и физическую подготовку к будущей производственной деятельности. А это – одна из главных причин тяжелых хронических заболеваний внутренних органов. Кроме прочего ухудшается умственная работоспособность, происходят отрицательные изменения в центральной нервной системе, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость.

Применительно к учащейся молодежи образ жизни социологи рассматривают как систему основных видов деятельности, связанной с подготовкой высококвалифицированных специалистов умственного труда с хорошей физической подготовкой, благодаря которой раскрываются характер и мера активности молодежи, степень реализации социальных функций. Студенческий возраст имеет особое значение как период наиболее активного овладения полным комплексом социальных функций взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые отношения.

Физическое и духовное развитие студенческой молодежи органически дополняют друг друга и способствуют повышению социальной активности личности. Исключительная роль в формировании духовного облика учащейся молодежи принадлежит переносу положительных качеств из сферы занятий физической культурой на жизненную позицию в целом.

В этих условиях возрастает роль целенаправленной физической подготовки, которая в большинстве случаев бывает важным действенным, а иногда и решающим средством приспособления человека к новым условиям.

Как показывает статистика, а это прием нормативов по физической подготовке как при поступлении, так и у студентов первых курсов,

физические качества, развивающиеся в процессе обучения в школе, оставляют желать лучшего. Это – снижение общей и специальной выносливости, ухудшение показателей в развитии различных двигательных качеств. В частности, от физической подготовленности, состояния здоровья, уровня работоспособности будущих специалистов, которые придут на производство, во многом зависит выполнение ими социально-профессиональных функций.

В процессе обучения у студентов вуза следует вырабатывать и прививать им навыки здорового образа жизни, о чем постоянно говорится на самом высоком уровне Главой государства в средствах массовой информации. Немало финансовых средств затрачено на развитие различных спортивных сооружений, чтобы привлечь современную молодежь к систематическим занятиям физической культурой и спортом, поскольку они сохраняют молодость, здоровье, долголетие и сопутствуют творческому трудовому подъему.

Современная студенческая молодежь должна регулярно заниматься физической культурой, спортом, туризмом, помимо занятий их необходимо вовлекать в различные спортивно-массовые мероприятия, проводящиеся как на курсах, факультетах, так и внутри вуза и за его пределами. Это ставит перед всеми важную задачу – целенаправленно формировать у молодого поколения здоровые интересы, настойчиво бороться с вредными привычками и наклонностями, последовательно прививать потребность физического и нравственного совершенствования путем воспитания высоких морально-волевых качеств.

Огромное значение имеет привитие студентам сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями. Соблюдение гигиенических норм, создание в студенческих коллективах хорошего психологического климата, стимулирование занятий массовой физической культурой, правильная организация рабочего времени, а также использование физической культуры в качестве средства реабилитации и рекреации студентов – необходимые условия создания здорового образа жизни у современных студентов.

УДК 796+378.635

*А.А. Глазырин*

### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Развитие современного общества характеризуется нарастанием динамики различных процессов, осложнением противоречивых процессов, происходящих в области экологии, политики, экономики, соци-

альной сфере. Очевидно, что в этой связи необходимо подготовить сотрудника органов внутренних дел, вступающего в самостоятельную жизнь, к умению быстро адаптироваться к изменяющимся ситуациям, в которых особое внимание должно быть обращено к сохранению собственной жизни и здоровья, здоровья и жизни окружающих и нуждающихся в помощи граждан, а для этого сформировать способности самостоятельно развивать основные двигательные качества, совершенствовать умения и навыки владения боевыми приемами борьбы на протяжении всего периода службы. Среди основных средств профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД, способствующих выполнению специальных задач, наиболее важным является оздоровительный бег.

Оздоровительный бег – простой и доступный (в техническом отношении) вид циклических упражнений, а потому и самый массовый. Бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн человек среднего и пожилого возраста нашей планеты. Наиболее сильным стимулом для занятий бегом является удовольствие, огромное чувство радости, которое он приносит. В большинстве случаев прекращают занятия бегом те люди, которые в результате неправильной тренировки не смогли испытать эти ощущения.

Преимущество техники оздоровительного бега заключается в том, что, во-первых, он способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности и функциональных возможностей организма; во-вторых, бег – это естественный двигательный акт, не требующий специального обучения; в-третьих, это средство физического воспитания – одно из наиболее доступных. Действительно, для занятий им не нужны специальные спортивные сооружения, спортивные снаряды и инвентарь, бегом могут заниматься в любое время дня и года как в организованных группах, так и самостоятельно; в-четвертых, оздоровительным бегом с успехом могут заниматься люди любого возраста, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико. Однако при оценке эффективности воздействия бега на организм следует выделить общий и специальный эффекты. Влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния центральной нервной системы, компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости.

Оздоровительный бег (в оптимальной дозировке) в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей, вызванными нервным перенапряжением, избытком поступающей информации и ситуациями, вызванными в процессе профессиональной деятельности. В результате снимается нервное на-

пряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. Особенно полезен в этом отношении вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, накопленные за день, и «сжигает» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов. Таким образом, бег является лучшим природным транквилизатором – более действенным, чем лекарственные препараты.

В результате многообразного влияния бега на центральную нервную систему при регулярных многолетних занятиях изменяется и тип личности бегуна, его психический статус. Психологи считают, что любители оздоровительного бега становятся более общительными, контактными, доброжелательными, имеют более высокую самооценку и уверенность в своих силах и возможностях. Конфликтные ситуации у бегунов возникают значительно реже и воспринимаются намного спокойнее; психологический стресс или вообще не развивается, или же вовремя нейтрализуется, что является лучшим средством профилактики инфаркта миокарда. В профессиональной деятельности будущих сотрудников органов внутренних дел в результате полноценного отдыха центральной нервной системы повышается не только физическая, но и умственная работоспособность, творческие возможности человека.

В формировании будущего офицера, ответственно относящегося к своему состоянию здоровья, большое значение имеет физическое воспитание, направленное на физическое совершенство личности, позволяющее стать духовно богаче, нравственно чище и физически здоровее, совершеннее. Занятия физической культурой и спортом в Академии МВД обязывают занимающихся не только преодолевать трудности, возникающие на пути достижения цели, соблюдать установленные в спорте нормы нравственного поведения, но и отказываться от вредных привычек, не совместимых с целью укрепления здоровья. Именно занятия оздоровительным бегом способствуют соблюдению указанных требований. Необходимо, чтобы каждый тренер, преподаватель, воспитатель умел привить своим курсантам правильный взгляд на физическую культуру и спорт, научить смотреть на занятия спортом как на нечто прекрасное, важное и необходимое для здорового образа жизни.

УДК 159.9:616

*Н.Ф. Гребень*

### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ОТ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ К ПРАКТИКЕ**

Проблема здорового образа жизни (ЗОЖ) – одна из актуальнейших проблем современного общества. Она широко обсуждается в средствах массовой информации, научных и научно-популярных печатных изда-