

Олеорезинкапсикум (ОС) представляет собой 5–6%-й раствор капсаицина (раздражающего компонента некоторых сортов красного и зеленого перца, получаемого экстракцией из натурального растительного сырья) в масле. Капсаицин производит сильное болезненное воздействие на глаза, кожные покровы лица, верхние дыхательные пути и вызывает невыносимый кашель. Эффективность ОС практически не снижается при воздействии на лиц, находящихся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения. Капсаицин также производит отпугивающее действие на собак, особенно породистых.

Хлорацетофенон (СN) – кристаллическое вещество белого цвета. В чистом виде оно обладает приятным запахом, напоминающим запах черемухи. Хлорацетофенон вызывает сильное раздражение слизистой оболочки глаз, а при больших концентрациях – слизистой оболочки верхних дыхательных путей. Кроме того, он способен действовать на кожу, вызывая покраснение, жжение и зуд. Хлорацетофенон при концентрации 0,0002 г/м³ вызывает слабое раздражение слизистой оболочки глаз, а концентрация 0,002 г/м³ является минимально нетерпимой. Концентрация хлорацетофенона 0,005 г/м³ является оптимальной и то же время безвредной для здоровья людей.

Особенности использования газовых баллончиков с веществами слезоточивого (раздражающего) действия: изделия, снаряженные СN и СS и оказывающие преимущественно слезоточивое воздействие, действуют мгновенно; аэрозольные устройства с веществами ОС и МПК оказывают воздействие на органы дыхания в полной мере только после того, как правонарушитель, находясь в аэрозольном облаке, сделает вдох; специальные средства, оснащенные ОС и МПК, содержат в 10 раз больше активного вещества по сравнению с СN и СS, поэтому их стоимость всегда несколько выше; эффективность баллончиков, содержащих СS, ОС и МПК, при воздействии на лиц, находящихся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, снижается несущественно; следует с большой осторожностью воздействовать на собак средствами, снаряженными СN и СS, так как на большинство животных они не действуют, а иногда даже могут вызвать у них повышенную агрессию.

УДК 796

А.Г. Галимова

ФОРМИРОВАНИЕ АКМЕОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА К СОБСТВЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Формирование здорового, физически развитого общества можно по праву признать одной из основных стратегических задач государства. Активная жизненная позиция граждан важна не только для них лично, но и для общества в целом. Поддержание здорового образа жизни положительно влияет как на социальную сферу в общем, так и на многие ее области (например, здравоохранение). Полезные привычки и соблюдение режима сна и отдыха, здоровое питание помогают укрепить здоровье человека, снизить риск возникновения заболеваний, а значит, и уменьшить потребность обращения в медицинские организации. Затрагивает это и образовательную систему: прививать любовь к спорту и здоровые привычки необходимо уже с детства, помимо этого физическое воспитание имеет большой потенциал для формирования дисциплины и морально-нравственных ориентаций среди подрастающего поколения. Отметим, что подвижный образ жизни важно сохранять на протяжении всей жизни. С возрастом мы часто сталкиваемся с такими явлениями, как сидячий образ жизни или малоподвижный труд на рабочем месте, это в первую очередь связано с автоматизацией труда, так как основная масса существующих на данный момент профессий так или иначе связана с применением технических устройств. Подобное поведение накладывает свой отпечаток на физическое и психологическое состояние организма. Появляются боли в спине, искривления позвоночника и нарушение осанки, ломота в суставах и т. п. Современная деятельность часто сопряжена с длительным контактом с различным техническим оборудованием. Излучение от экранов мониторов ухудшает четкость зрения, а по данным некоторых исследований данной проблемы оказывает негативное влияние на психическое состояние человека, провоцирует бессонницу и появление различных психических расстройств (депрессия или неврастения). Для компенсации пагубного воздействия профессиональных издержек необходимо чередовать малоподвижный труд с активным отдыхом, максимально продуктивно использовать свободное время.

Важно помнить, что здоровый образ жизни подразумевает не только активную жизненную позицию и регулярные занятия спортом, но и соблюдение распорядка дня, поддержание режима сна и отдыха. Не стоит засиживаться допоздна, организм человека хоть и сложенный механизм, но не робот. Множество исследователей отмечали пользу восьмичасового сна.

Для долгого сохранения здоровья и молодости необходимо убрать из своей жизни пагубные привычки – алкоголь и курение, наркотики, чрезмерное употребление в пищу сахара, быстрые углеводы. Все это в медицине и психологии классифицируют как зависимости. Чтобы почувствовать разницу, достаточно просто взглянуть на человека, ведущего здоровый образ жизни, и человека, в жизни которого присутствуют вредные привычки, и сравнить их друг с другом. Ровный тон лица, чистая, сияющая кожа, здоровые зубы, здоровые крепкие волосы и ногти, ровная осанка и уверенная походка, спокойствие и собранность – вот черты, выделяющие придерживающегося здоровых привычек человека. А теперь взглянем на второго, зависимого человека: преждевременные морщины, синяки под глазами, тусклые волосы, ломкие ногти, отечность, кариес и желтый налет на зубах, лишний вес, дерганная походка, раздражительность и апатия.

Несмотря на неприглядность вызванной в голове картинки, игнорировать и скрывать это нельзя. Наглядный пример служит лучшим способом для ориентирования на положительный результат. Для привлечения населения к теме спорта, здорового образа жизни и полезных привычек применяется активная их пропаганда. Для успешного формирования у молодежи нравственно-ценностных ориентаций на здоровый образ жизни необходимо проводить ряд мероприятий, связанных: с ознакомлением с последствиями вредных привычек и игнорирования рекомендаций по ведению здорового образа жизни; проведением профилактических мероприятий теоретического и практического характера среди молодежи с целью пропа-

ганды спорта и полезных привычек; формированием у детей и подростков правильных понятий о режиме работы и отдыха; нравственным ориентированием населения на здоровый образ жизни; проведением массовых спортивных мероприятий; спортивной агитацией молодежи в средствах массовой информации.

Зарубежные страны считают проблему пропаганды здорового образа жизни и занятий физической культуры среди населения вопросом национального масштаба. Власти США, например, вкладывают значительные финансовые ресурсы в решение данной задачи. Одним из результатов стало снижение уровня курящей молодежи на 26 %.

Физическая культура молодежи в России очень сильно отличается от западной. В РФ агитационная деятельность по привлечению молодежи к здоровому образу жизни началась относительно недавно. В настоящий момент пропагандистская деятельность широко распространена. Активное привлечение молодежи к спорту осуществляется путем проведения различных массовых спортивных мероприятий. Для этого в субъектах Российской Федерации были разработаны системы проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для различных возрастных категорий населения. Помимо локальных мероприятий на территории нашей страны введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», реализуемый на федеральном уровне. Кроме того, устраиваются тематические массовые физкультурные мероприятия, проведение которых сопряжено с какими-либо государственными праздниками, либо организуемые в благотворительных целях. Обширность территории Российской Федерации позволяет ее регионам специализироваться на определенных видах спорта, что обусловлено многими факторами, например, климатическими условиями. На южной территории страны основной упор делается на различные виды борьбы и боевых искусств, плавание и легкую атлетику, на северной активно практикуются хоккей, фигурное катание, лыжный спорт и др.

Для поддержания здоровья населения активно проводятся работы по реализации прохождения обязательной диспансеризации населения: строятся и вводятся в действие различные детские оздоровительные лагеря, туристические базы, санатории. В образовательную программу всех соответствующих организаций обязательно входит учебная дисциплина «Физическая культура» или «Физическая подготовка», в рамках которой реализуется разработанная государством программа физического воспитания с целью повышения уровня физической подготовки молодежи, укрепления здоровья. Помимо общих образовательных организаций существует множество специализированных спортивных школ, секций, групп спортивного совершенствования.

Широкое распространение информационных технологий позволяет реализовывать программу пропаганды физической культуры посредством средств массовой информации. В настоящий момент это является наиболее эффективным способом пропаганды. Информационный поток оказывает сильное влияние на сознание человека, особенно на молодежь, что позволяет легко сформировать правильное понимание значимости физической культуры и полезных привычек для жизни. Обусловлено это и тем, что подавляющее большинство молодежи являются активными пользователями интернет-ресурсов и других информационных источников, что обеспечивает пропагандистским акциям, проводимым в данном формате, большую аудиторию.

Однако необходимо отметить, что до сих пор существуют некоторые пробелы в процессе пропагандирования здорового образа жизни. Статистика показывает, что, несмотря на рост заинтересованности молодежи в спорте и поддержании здоровья, программа привлечения нового поколения к данным вопросам все еще требует доработки. Так, следует реализовать пропаганду в СМИ на современных информационных базах, что обусловлено снижением популярности радиовещания и бумажных изданий среди молодежи. Следует также отметить несоответствие активности пропагандистских акций и технической оснащенности спортивных организаций. Стремление детей и подростков к спорту часто бывает подорвано банальным отсутствием спортивных секций или спортивных объектов, инвентаря. Несмотря на большой вклад средств массовой информации в пропаганду физической культуры и здорового образа жизни, информация, передаваемая по техническим каналам, часто бывает искажена и не соответствует действительности.

Сформированная потребность в осознанном ценностном отношении к своему здоровью должна прививаться с детства. А для этого необходим целый спектр мер и предоставление возможностей подрастающему поколению как со стороны государства на уровне федеральных программ, так и со стороны отдельных социальных институтов.

УДК 355.543

Т.А. Грабовский

ЗНАЧЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЫ В ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Практическая стрельба позиционируется как вид стрелкового спорта, имеющий целью усвоение и выработку приемов, наиболее полно отвечающих различным случаям применения огнестрельного оружия.

С момента возникновения стрелкового огнестрельного оружия люди стремились научиться применять его наиболее эффективно, так как от умений пользоваться своим оружием на поле боя часто зависит жизнь самого стрелка. Оттачивая мастерство в мирное время, стрелки нередко соревновались между собой в меткости. Изобретение капсюля позволило создавать надежные многозарядные системы стрелкового оружия: сначала револьверы, первым из которых стал Кольт Патерсон, выпускавшийся с 1836 г. в США, затем самозарядные пистолеты (начало XX в.).

Отсутствие необходимости в длительном процессе перезарядки после каждого выстрела открывало перед стрелками широкие возможности применения оружия в бою, это же обстоятельство потребовало от них новых навыков ведения