

Дашкевич А. А.
**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВНУТРЕННИХ ВОЙСК**

Научный руководитель: преп. Бевз А. А.

Кафедра иностранных языков

Военная академия Республики Беларусь, Минск

Физическая культура и спорт оказывают серьёзное позитивное влияние на здоровье и жизнедеятельность человека, на его ценностные ориентации. Для прохождения службы в Вооружённых Силах Республики Беларусь, учёбе в высших военных учебных заведениях необходимы здоровые и физически подготовленные юноши. Характер воинской деятельности, задачи решаемые офицерами в армии, как в боевой обстановке, так и в мирное время, требует от них крепкого здоровья и высокого уровня физической культуры. Физическая подготовка и спорт во внутренних войсках – один из основных предметов боевой и профессиональной подготовки, важная и неотъемлемая часть обучения и воспитания военнослужащих внутренних войск. Военнослужащим необходимо совершенствовать свои физические качества, ведь современный бой требует от личного состава высокой физической подготовленности и выносливости.

Существует большое количество факторов, снижающих состояние здоровья: перенесенные болезни, вредные привычки, нерациональное питание, отсутствие режима труда и отдыха, сна, эмоциональное напряжение. Исходя из этого, в войсках проводится ряд мероприятий по профилактике заболеваний, агитации ведения здорового образа жизни. Военнослужащие получают сбалансированное питание, распорядок дня – залог соблюдения режима труда и отдыха. На занятиях по физической подготовке личный состав обычно действует в строго определенных условиях, регулируемых уставами, наставлениями, приказами и распоряжениями командиров, правилами соревнований. Выполнение всех физических упражнений, приемов и действий осуществляется в точном соответствии с распоряжениями руководителя занятий и под непосредственным его контролем.

Правильное и регулярное выполнение физических упражнений обеспечивает укрепление опорно-двигательного аппарата человека: удлинение, утолщение и повышение прочности костей, повышение прочности и эластичности связочного аппарата, укрепление и увеличение массы мышц. Мышечная масса у мужчин, систематически занимающихся спортом, составляет 45-50% массы тела, а у не занимающихся спортом – 35-45%. Прогрессивно изменяются и функциональные показатели физического развития: увеличивается жизненная емкость легких, подвижность грудной клетки и мышечная сила, становится наиболее оптимальным и стабилизируется вес человека.

Занимаясь спортом, военнослужащие убеждаются в возможности совершенствовать свои физические и психологические качества, а в конечном счете и преобразовать себя как личность. Физическая подготовка является основой укрепления здоровья, воспитания, вырабатывает коллективизм и стрессоустойчивость у военнослужащих.