

Секция физкультуры и спорта: «Спорт и здоровый образ жизни на защите общества от угрозы терроризма»

Исследовательская работа на тему:

«Здоровый образ жизни – терроризму НЕТ»

Шашина Стефания

ГБОУ «Чистопольская кадетская школа интернат имени Героя Советского Союза Кузьмина С.Е.», 8 Б класс, город Чистополь

Руководитель: Куличков Александр Андреевич,

учитель физической культуры

г. Чистополь, 2022 год

Содержание:

1. Введение.....	3
2. Здоровый образ жизни и спорт как пропаганда антитеррора.....	4
2.1. Воспитание молодежи личным примером	4
2.2. Стремление человека обрести желаемое	5
2.3. Группа «Альфа» для борьбы от заложников	5
3. Заключение.....	8
4. Список использованной литературы.....	10

«Россия выступала и выступает против вмешательства во внутренние дела суверенных государств, провоцирования вооружённых конфликтов. Такая практика в отношении ряда стран Северной Африки, Среднего и Ближнего Востока привела там к разгулу терроризма, а вблизи наших границ породила кровавую драму у соседей на Украине»

В.В. Путин.

1. Введение.

Актуальность терроризма, как явления современного мира, не вызывает сомнений. Интерес к данной тематике обусловлен тем, что терроризм во всех его формах и проявлениях и по своим масштабам и интенсивности, по своей бесчеловечности и жестокости превратился ныне в одну из самых острых и злободневных проблем глобальной значимости.

Проявления терроризма влекут за собой массовые человеческие жертвы, разрушаются духовные, материальные, культурные ценности, которые невозможно воссоздать веками. Он порождает ненависть и недоверие между социальными и национальными группами. Террористические акты привели к необходимости создания международной системы борьбы с ним. Для многих людей, групп, организаций терроризм стал способом решения проблем: политических, религиозных, национальных.

Характерной особенностью терроризма справедливо считать опору на силу в достижении своих целей — запугивание населения и сеяние паники.

Терроризм — это метод, посредством которого организованная группа или партия стремится достичь провозглашенные ею цели преимущественно через систематическое использование насилия.

Для современной России терроризм стал дестабилизирующим фактором. Именно терроризм является серьёзным вызовом её национальной безопасности.,

значит на эту террористическую силу, должна быть еще большая сила способная дать отпор.

Цель данной работы - понять, как можно бороться с терроризмом.

Для достижения данной цели следует поставить **ряд задач**, способных отвечать на на следующие вопросы:

- Каковы причины терроризма?

-Что можно и нужно противопоставить терроризму в современных реалиях?

Попробуем ответить на эти вопросы.

2. Здоровый образ жизни и спорт как пропаганда антитеррора.

2.1. Знаете, кто самый лучший проповедник? Не тот, кто ходит по улице, хватая всех за рукава и суёт брошюры; ничего, кроме раздражения, это не вызывает. Лучший проповедник — тот, кто подаёт личный пример. И если подрастающие во дворе дети видят, что на спортивной площадке никого нет, а вот на лавочке у подъезда постоянно собирается «клуб по интересам» с пивом и сигаретами, то у них на уровне подсознания будет записываться, что это — единственно верная модель поведения. В том же случае, если соотношение будет хотя бы 50 на 50, у детей будет возможность выбора. Они будут смотреть на спортивную площадку, где тренируются те, кто ведёт здоровый образ жизни, и будут смотреть на скамейку, где сидят люди с пивом. Как минимум они будут видеть альтернативу. А если во дворе и вовсе не будет тех, кто проводит вечера с пивом на скамейке; то уже высока вероятность того, что детям и в голову не придёт проводить свободное время с бутылкой пива.

И именно так воспитывается молодёжь — личным примером, а не проповедями. Когда отец с сигаретой в зубах и с бутылкой пива в руке рассказывает сыну о вреде алкоголя и курения — это, к сожалению, ничего, кроме смеха, не вызывает. Только смеяться тут особо не над чем. Потому что ребёнок будет подсознательно копировать поведение своего отца, а затем —

транслировать такой образ жизни окружающим, а позже и своим детям.

Таким образом, нездоровый образ жизни — это отнюдь не «личное дело каждого». Ведя нездоровый образ жизни, человек губит не только свою жизнь и жизнь тех, кто вынужден, к примеру, дышать его сигаретным дымом. Такой человек подаёт деструктивный пример окружающим, и за это он тоже несёт ответственность. Просто оглянитесь вокруг себя. Если соседские дети каждое утро видят, как вы выходите на лестничную площадку покурить, а в выходные видят вас с бутылкой пива, будьте уверены — вы сделаете немалый вклад в то, что они в будущем выберут именно такой образ жизни.

2.2. Задайте себе вопрос: какой результат вы хотите получить? Серьёзно задумайтесь над тем, какие цели вы преследуете в жизни? И затем соотнесите ваши привычки с вашими целями и спросите себя, ведут ли привычки меня к моим целям? Нет, если цель человека получить цирроз печени, он смело может употреблять алкоголь. А если цель — умереть от рака лёгких, можно вообще всю зарплату тратить на сигареты. Если человек мечтает умереть от инфаркта — спокойно можно каждое утро завтракать двумя чашками крепкого кофе натошак.

Этот мир так устроен, что человек всегда получает то, к чему он стремится. Но проблема в другом — часто люди желают одного, а стремятся к другому. И если человек стремится к счастью, здоровью, душевной и физической гармонии в своей жизни — совершенно очевидно, что в жизни такого человека вредным привычкам просто не место.

Поэтому для борьбы с терроризмом нужны подготовленные молодые люди, прежде всего физически. И заниматься спортом они должны с самого детства. Для чего, спросите вы? А вот для чего.

2.3. Группа «Альфа» для борьбы от заложников.

Существует спецподразделение Федеральной Службы безопасности России, предназначенное, главным образом, для освобождения заложников и антитеррористических операций, так называемую, группу «Альфа» созданную

в далеком 1974 году. Это был период расцвета Советского Союза и в то же время в 1970-х начали проявляться определенные проблемы с террором и с обеспечением общественной безопасности в нашей стране.

Первой проблемой, послужившей причиной создания спецподразделения «Альфа», стало диссидентство. Как известно, диссидент – это человек, чьи мысли расходятся с общепринятыми. Многие диссиденты в то время совершали из ряда вон выходящие поступки.

Вторая причина – страны вероятного противника, такие как Германия, Великобритания, США, Франция, уже имели подобные подразделения.

Третья причина – Олимпиада в Мюнхене в 1972 году показала, что группа вооруженных террористов может захватить и уничтожить заложников, нанеся удар по престижу государства. СССР готовился к Олимпиаде-80 и наверху понимали, что необходимо обеспечить безопасность этого масштабного мероприятия. Эти три причины подтолкнули председателя КГБ СССР Юрия Владимировича Андропова подписать 29 июля 1974 года приказ о создании группы «А». Изначально в ее состав вошли всего 50 человек – только офицеры КГБ СССР с безупречной репутацией. Было требование иметь первый разряд по какому-либо прикладному виду спорта, например, рукопашному бою, стрельбе и так далее. Были люди, которые имели предварительную подготовку и навыки боевых пловцов. Высокие требования предъявлялись к морально-волевым качествам – преодолению чувства страха и способности работать в коллективе. Все проходили парашютную подготовку, обкатку танками, тренировки и тесты, которые позволяют понять, может ли офицер бороться со своим страхом и выполнять боевую задачу. Изначально они набирали в основном оперативных сотрудников КГБ. В 1980-е годы стали набирать кандидатов на поступление в подразделение из десантных частей и пограничных войск, поскольку они были ближе к нам по подготовке.

Нормативы для подразделений «Альфа», которые должен выполнить

кандидат в спецназ ФСБ:

1. Примерно за 35 минут пробежать 10 километров на специально отведенном стадионе.
2. 100 метров за 12,7 сек, сразу после 10 километровки и пятиминутного отдыха.

После этого и каждого упражнения далее допускается трехминутный отдых.

Следующая комбинация упражнений:

- 25 подтягиваний туловища;
- 90 разгибаний туловища за 2 минуты;
- 90 отжиманий.

После всего этого и законного отдыха в 3 минуты, нужно выполнить так называемый «Комплекс Купера» и не один раз, а семь.

- отжимания — 15 раз;
- упражнения на пресс — 15 раз;
- 15 переходов из «упора лежа» в «упор присев»;
- прыжки из положения «присед» — 15 раз.

ВАЖНО! Между циклами «Комплекса Купера» нет отдыха, и на 1 цикл отводится всего 40 секунд. Заключительные упражнения:

Заключительные упражнения:

1. Прыгнуть со сменой ног 100 раз.
2. Поднять штангу по собственному весу (не больше 100 кг) из упора лёжа 10 раз.

Но это еще не все нормативы. Сразу же после завершения упражнений кандидату выдают перчатки и ставят его в спарринг с инструктором. Цель боя не победа, а проверка способностей кандидата, в том числе психологической устойчивости и адаптации в состоянии усталости. Самое главное — не стоять просто так, а проявлять активность.

Конечно, неподготовленному человеку это не под силу. Поэтому нужно

готовиться и делать это основательно.

3. Заключение.

Терроризм является одной из наиболее опасных угроз современной цивилизации. Возможно, преступно легковесное отношение к человеческой жизни сформировалось именно тогда, когда терроризм снизу столкнулся с террором сверху. Общественный резонанс на террористический акт необходим террористам для изменения общественных настроений. Терракты воздействуют на массовую психологию. Террористические организации демонстрируют свою силу и готовность идти до конца, жертвуя как собственными жизнями, так и жизнями людей. Террорист громогласно заявляет, что в этом обществе, в этом мире есть сила, которая ни при каких обстоятельствах не примет существующий порядок вещей и будет бороться с ним до своего конца. Ведь как мы смогли убедиться, терроризм уничтожает не только живых людей, но и общество, и государства.

В ходе исследовательской работы удалось выяснить, что к основным же причинам терроризма можно отнести:

- обострение противоречий в политической, экономической, социальной, идеологической, этно-национальной и правовой сферах;
- нежелание отдельных лиц, групп и организаций пользоваться принятой для большинства общества системой уклада жизни и стремление в получении преимуществ путем насилия;
- использование террористических методов отдельными лицами, организациями, государствами для достижения политических, экономических и социальных целей.

Живя в такое сложное и опасное время, стоит знать правила безопасности и поведения в общественных местах, необходимо также суметь применить знания на практике в такой ситуации, какую врагу не пожелаешь. Уметь контактировать

с террористами, попав в заложники – непросто и страшно, но это необходимо для сохранения собственной жизни.

Список использованной литературы:

- «Чрезвычайные ситуации» Энциклопедия школьника .Москва 2006.

-<https://www.oum.ru/literature/zdorovje/pochemu-vazhen-zdorovyy-obraz-zhizni/>

-<https://topwar.ru/86522-uzhe-41-god-gruppa-alfa-ostaetsya-glavnym-antiterroristicheskim-specpodrazdeleniem-v-rossii.html>

-<https://megabook.ru/article/Терроризм%20в%20России%20конца%2019%20—%20начала%2020%20века>

-<https://rdb-rt.ru/raznoe-2/fizicheskie-normativy-dlya-postupleniya-v-fsb-prikaz-fsb-rossii-ot-14-04-2016-n-253-ob-organizaczii-proverki-urovnya-fizicheskoy-podgotovki-grazhdan-postupayushhih-na-voennuyu-sluzhbu-po-kontraktu.html>

-<https://www.krugosvet.ru/enc/istoriya/TERRORIZM.html?page=0%2C2>