

*В.А. Глубокий*

### **ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОЗАВИСИМОСТИ**

Весь мир ведет борьбу с наркоманией, стараясь, прежде всего, ограничить доступность наркотиков. Производство, хранение и торговлю наркотиками, как правило, в большинстве стран относят к уголовным преступлениям. Однако опыт борьбы с наркоманией показывает, что одними законами и запретами решить эту проблему нельзя [3].

Можно предположить, что если научить людей обходиться без одурманивающих средств, само по себе исчезнет и их немедицинское потребление.

К мотивам потребления алкоголя, наркотических и токсикоманических средств можно отнести социальные, индивидуальные и патологические мотивы.

Социальные мотивы: желание занять место в группе сверстников и соответствовать принятым в ней нормам; подражание друзьям; подчинение угрозам, давлению со стороны наркодилеров; стремление поддержать субкультурную «традицию».

Индивидуальные мотивы: любопытство; стремление получить удовольствие (физическое, психологическое); нейтрализация отрицательных эмоций; стремление выйти из состояния скуки, бездействия или усилить эффективность своей деятельности.

Патологические (болезненные) мотивы: мотивы ухода (назло себе, взрослым); потеря смысла жизни, протест, ощущение себя лишним в жизни; поведение, обусловленное психическими расстройствами; биологическая потребность на стадии физической зависимости от психоактивного вещества [1].

*Психическая зависимости* – болезненное стремление принимать препарат для того, чтобы испытать определенные ощущения или снять явления психического дискомфорта [1]. Психическая зависимость возникает во всех случаях систематического употребления наркотиков. Ее признаки: ясно выраженное постоянное желание продолжать употребление данного вещества, добывая его любыми путями; тенденция увеличивать дозу приема, обнаруживая рост устойчивости; возникновение индивидуальных и социальных проблем. Перерыв в употреблении наркотика вызывает чувство тревоги и напряжения, но нет тяжелого физического дискомфорта. Внешние проявления сформировавшейся психической зависимости: создание соответствующего круга общения с людьми, злоупотребляющими наркотиками; начало употребления наркотического средства в одиночку и поиск заменителей в случае его отсутствия. Таким образом, в

результате психологической зависимости у человека формируется потребность в поиске и употреблении наркотических средств, а потребность – это надобность, нужда в чем-то, без удовлетворения которой невозможно обойтись.

Считаем, что замещение одной потребности (неполезной) на другую (полезную) может являться средством активной профилактики наркозависимости. Как средство первичной и вторичной профилактики замещение потребности является эффективным среди контингента, незнакомого с употреблением наркотиков, а также в группах риска, в которые входят молодые люди, подростки и дети, начинающие употреблять табачные изделия, алкоголь, наркотические и токсикоманические средства.

По данным Американской психологической ассоциации из большинства самых популярных стратегий, призванных снимать зависимости и бороться со стрессом, особенно эффективны: физические упражнения; занятия игровыми видами спорта; чтение; массаж; прогулка, медитация или йога; творческие занятия [2]. А меньше всего в этом помогает такие занятия, как играть в азартные и видеоигры, ходить за покупками, курить, выпивать, переедать, смотреть телепередачи или фильмы более 2-х часов кряду.

Низкий уровень самоконтроля также способствует возникновению отрицательных потребностей – курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Уровень самоконтроля, повышается в результате занятий физическими упражнениями. Пятнадцать минут на беговой дорожке ослабляют пагубные влечения: исследователи безуспешно пытались соблазнить худеющих шоколадом, а курильщиков – сигаретами. По данным К. Макгоникал [2, с. 158], долгосрочные эффекты от занятий физическими упражнениями еще более впечатляют.

Большое влияние на формирование потребностей оказывает социальная среда, в которой находится человек. Так, если в социальной группе кто-то бросал курить, росла вероятность того, что его друзья и родственники тоже будут бросать курить. Очевидно, что и вредные привычки, и перемены к лучшему передаются от человека человеку как микробы, и, ни у кого к этому нет полного иммунитета.

В связи с этим считаем, что следует поддерживать те социальные группы, принадлежность к которым способствует формированию полезных потребностей. Занятия физическими упражнениями являются таковыми.

Сформировать потребность в занятиях физическими упражнениями, улучшить себя в психологическом плане позволяет калистеника. Главная цель калистеники – это физическое развитие и воспитание силы духа. Программа тренировок в этом направлении физических тренировок не

предполагает наличия классических тренажеров – тренировка происходит, в основном, с собственным весом и весом своего товарища, не исключается использование турников и брусьев. Как правило, физические упражнения выполняются вне помещения, на свежем воздухе. Используются подручный инвентарь и оборудование – детские горки, деревья, заборы, каменные плиты и т.д.

Цель занятий заключается не в увеличении мышечной массы, а в улучшении работы мышечных групп и поддержание их в тонусе, поэтому каллистеника не делает акцент на употребление пищевых добавок, анаболических стероидов, а также алкоголя и психоактивных веществ, ничего не имеющих общего со здоровым образом жизни.

Силовые упражнения с отягощением весом собственного тела предполагает активные занятия физическими упражнениями и, как следствие, формирование потребности в здоровом образе жизни – абсолютном отказе от курения, алкоголя, наркотиков. Это новый подход к спортивным тренировкам, предполагающий не только улучшение собственных физических показателей, но и интересное времяпрепровождение с единомышленниками. Благодаря этому каллистеника смогла выйти за рамки обычного вида физкультурно-спортивной деятельности, превратившись в массовую культуру современной молодежи. Например, в социальной сети «В контакте» имеется большое количество групп, занимающихся пропагандой здорового образа жизни, назовем лишь самые большие – STREET WORKOUT, Спортивное объединение Street Workout Arena, Тренировочная зона/Convict Conditioning. Помимо занятий физическими упражнениями в этих группах приветствуется творчество, связанное с занятием каллистеникой – проводятся конкурсы на лучшее видео на темы «Здоровый образ жизни» «Спорт против наркотиков», «Мотивирующее видео», логотипы (эмблемы движения). Кроме того, участники групп активно занимаются пропагандой силовых тренировок и здорового образа жизни в среде молодежи, детей и подростков. Хочется отметить, что эти социальные группы существуют и развиваются самостоятельно без государственной поддержки.

Система ценностных ориентаций в группах, занимающихся каллистеникой, выражает содержательное отношение к социальной действительности и в этом качестве определяет поведение, оказывает существенное влияние на все стороны деятельности. Следовательно, если человек поставил на первое место здоровье, то он будет искать пути его сохранения и улучшения. Наиболее продвинутая часть молодежи понимает – чтобы стать успешным в современном обществе нужно быть здоровым, избавляться от негативных привычек, развиваться физически и интеллектуально. По нашему мнению, совершение деятельности по удовлетворению потребностей и интересов, указывают на направленность поведения личности.

Основываясь, на приведенные выше данные, можно предположить, что замещение потребности в употреблении наркотических средств другой потребностью (например, потребностью в занятиях физическими упражнениями) может являться средством активной профилактики зависимости от наркотических средств, курения и употребления алкоголя.

*Библиографический список*

1. Коробкина, З.В. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи / З.В. Коробкина, В.А. Попов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 192 с.
2. Макгоникал, К. Сила воли. Как развить и укрепить / Келли Макгоникал. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.
3. Панов, Е.В. О важности физической культуры спорта как средств профилактики наркомании в студенческой среде / Е.В. Панов, В.А. Филиппович // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы всероссийской научно-практической конференции (18 мая 2019 г.) – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2019. – С. 171-174.

*М.Н. Григорян*

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

В настоящее время проблема физического воспитания студентов обретает особую актуальность. Несмотря на повсеместное распространение спортивных клубов, секций, в целом активной спортивной жизни, которая присутствует в каждом более-менее крупном городе, большинство студентов предпочитают оставаться в роли зрителя и лишь наблюдать за спортивными соревнованиями. Соответственно, мало кто из них ежедневно занимается физической культурой или хотя бы выполняет утреннюю зарядку, что по итогу приводит к частичному или полному состоянию гиподинамии. Причины столь негативной тенденции носят как объективный, так и субъективный характер: от высокой учебной нагрузки в образовательных учреждениях, совмещения учебной деятельности с рабочей до проявления обыкновенной лени. В таких условиях возрастает роль физического воспитания студентов в средних и высших учебных заведениях.

Физическая культура оказывает благоприятное воздействие на физическое и психологическое состояние здоровья, укрепляя и сохраняя его, ведь само понятие здоровья определяется как физическое, духовное и со-