

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-

циальное благополучие человека. Под физическим воспитанием понимают педагогический процесс, ориентированный на развитие физической культуры личности [2].

Сегодня обществом перед студенческой молодежью поставлена глобальная социально-экономическая задача по интегрированию отечественного культурного потенциала в мировое сообщество. Однако ее реализация по силам только специалистам новой формации, отвечающим современным критериям по целому комплексу профессиональных и личностных качеств. Помимо широких знаний по избранной профессиональной деятельности такой специалист должен обладать высокими физическими кондициями и работоспособностью, личной физической культурой, духовностью, неформальными лидерскими качествами [1]. Он должен не бояться конкуренции, уметь принимать самостоятельные решения, т.е. быть творчески мыслящей, волевой и высоконравственной личностью, чему, в свою очередь, активно способствуют занятия физической культурой и спортом. Так, командные спортивные игры вырабатывают в студенте чувство коллективизма, взаимоподдержки и одновременно с этим ответственности перед остальными участниками команды, так как в течение игры раз за разом приходится принимать важные решения, которые в общей сумме и обеспечат наилучший результат.

В учебных заведениях организованы регулярные занятия физической культурой на протяжении всего периода обучения студента. Сами программы учебных занятий включают три основных раздела – физическая культура и спорт, профессионально-прикладная физическая культура и спортивно-ориентированная физическая культура. Все это вкуче нацелено обеспечить студенту оптимальную физическую подготовку. Также при образовательных учреждениях на бесплатной основе функционируют различные спортивные секции, имеются плавательные бассейны и тренажерные залы, занятия в которых проводят профессиональные преподаватели и квалифицированные тренеры.

Здоровье человека определяется рядом факторов, таких как образ жизни, наследственность, окружающая среда, уровень медицины и прочие. Однако первый имеет преобладающее влияние на состояние здоровья. Физическая культура – основополагающая часть здорового образа жизни, именно здоровый образ жизни прививают студенческой молодежи образовательные учреждения через организованный процесс физического воспитания.

В возникших на сегодняшний день условиях пандемии коронавируса значимыми и востребованными становятся курсы и программы дистанционного обучения студентов. В связи с этим необходима разработка соответствующих адаптированных комплексов физических упражнений и сопутствующего им методического и лекционного материала, обучение

по которым будет для молодых людей оптимальным и комфортным в домашней обстановке. В качестве оценки предполагается использование контрольных тестов.

В последующем это вызовет положительный эффект, так как создаваемая дистанционная форма обучения станет дополнительным инструментом физического воспитания и поможет активнее внедрять занятия физической культурой в повседневную жизнь студенческой молодежи.

Библиографический список

1. Ветков, Н.Е. Курс лекций по физической культуре / Н.Е. Ветков. – Орел: МОО Межрегиональная общественная организация Академия безопасности и выживания, 2015. – 430 с.

2. Физическая культура и спорт : сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. – М.: Студенческая наука. – 2012. – 2229 с.

М.Н. Григорян, А.Е. Ковалева

ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ ЧЕРЕЗ АКТИВНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Бурное развитие компьютерных технологий и необычайно быстрое внедрение их в повседневную жизнь активизирует процессы биопсихогенетической перестройки личности в связке «человек-компьютер», проявляющиеся новой психопатологической симптоматикой. Именно связка «человек-компьютер» порождает явление, называемое компьютерной виртуальной реальностью, в некоторых случаях являющейся более предпочтительной для «пользователя компьютером», чем окружающий мир.

Зависимостью от КВР можно назвать чрезмерное, доминирующее в жизни увлечение компьютером или игровой приставкой, используемое для ухода от реальности и ведущее к деформации или качественным изменениям социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей [1].

Эта новая болезнь поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста. Хотя это заболевание не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью эпидемии. Очень много сообщений в прессе о том, что тут и там агрессивное поведение подростка привело к трагическим последствиям [3].

Чем больше проблем у человека с достижением своих целей в реальном мире, тем привлекательнее для него создание виртуального. Привлекательность виртуального мира для человека напрямую зависит от ко-