

-fizicheskoy-podgotovki-voennosluzhashchikh-kontraktnoy-sluzhby (дата обращения: 07.03.2020).

4. Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 № 200 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации».

*Е.А. Замышевская, Е.Е. Щербакова*

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ**

В России в настоящий момент одним из самых острых вопросов является употребление наркотических и психотропных средств среди подростков, что обуславливает актуальность проведения профилактических мер. С каждым годом статистика демонстрирует увеличение числа употребляющих наркотики, а вместе с тем неутешительную картину, отражающую состояние современного российского общества. По данным УНП ООН периодически употребляют ПАВ – 13 млн человек, а систематически – 5 млн человек. Самый большой сегмент (60%) от всех потребителей – это молодежь от 16 до 30 лет [3].

Употребление психоактивных веществ подростками набирает темпы и не только отражается на возникновении зависимости, но и имеет непосредственное отношение к увеличению преступности и подростковой смертности. В связи с этим возникает вопрос о мерах противодействия, которые должны быть применены, чтобы снизить риски употребления наркотических веществ или перехода из фазы употребления в фазу зависимости.

На мировой арене представлены несколько основных моделей организации профилактических мер, которые уже успели апробироваться и дать результаты [1].

Во-первых, медицинская модель, которая обеспечивает подростков информационными ресурсами о негативных последствиях приема запрещенных химических и синтетических веществ, которые способны изменить сознание человека и пагубно влиять на физическое и психическое здоровье.

Во-вторых, образовательная модель, которая также служит способом информирования и приобщения молодежи к проблеме наркомании и подразумевает собой предоставление выбора перед употреблением наркотиков в условиях максимальной информированности.

В-третьих, психосоциальная модель, которая ориентирована на развитие навыков у подростков и помощь в противостоянии соблазнам упо-

ребления наркотиков. Здесь подразумеваются не только те навыки, которые способны развить стрессоустойчивость и умение просчитывать собственные риски, но и те, что помогут в решении конфликтных ситуаций, в расстановке приоритетов и принятии правильных решений в случае предложения наркотических средств.

В 2002 году в Кремле был поднят вопрос о повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян. На заседании подчеркнули, что угрожающие размеры приобретает немедическое употребление наркотических средств, психотропных и одурманивающих веществ. Количество больных наркоманией и токсикоманией за последние 10 лет увеличилось в 8 раз и превышает 425 тыс. человек. При этом массовая национальная система физического, духовного и нравственного оздоровления населения, пропаганды здорового образа жизни с выходом на индивидуальное самосознание и оперативный контроль за состоянием здоровья находится вне фокуса государственной политической доминанты [2].

Физическая культура и спорт являются наиболее универсальным способом физического и духовного оздоровления нации. Поэтому нужно приложить все возможные усилия и подключить большинство социальных институтов к целенаправленной пропаганде спорта и, как следствие, здорового образа жизни.

Основные меры противодействия подростковой наркозависимости заключаются в формировании стойкой мотивации, снижающей восприимчивость к наркотизации, и предоставлении подростку всех возможных способов самореализации.

На сегодняшний день в России благодаря постоянному развитию спорта высших достижений даже в подростковом возрасте можно начать профессиональную карьеру. Такие виды спорта, как плавание, скейтбординг, сноубординг, скалолазание, автоспорт открывают двери в свои секции для ребят вплоть до 18 лет. Также командные виды спорта: футбол, баскетбол и волейбол устраивают просмотры подростков в свои команды, но нужно сказать, что на профессиональном уровне в этих видах спорта будет заиграть сложнее, в то время как на любительском уровне человек сможет играть без каких либо ограничений.

Любой спорт непрерывно связан с мотивацией, которая побуждает человека к активности, чтобы удовлетворить ту или иную потребность, например быть первым. Мотив удерживает эту активность в определенных рамках и не дает человеку свернуть с намеченного пути. Развитие мотивации является определяющим критерием в организации профилактических мер по борьбе с употреблением наркотиков. Причем эта мотивация может быть обусловлена различными факторами, начиная с желания связать свою жизнь со спортом, достигнуть определенных професси-

ональных спортивных вершин и заканчивая желанием обрести хобби, которое поможет занять свободное время и улучшить здоровье.

Сформированная у подростков потребность в физической культуре и спорте сможет обеспечить правильные ценностные ориентации и готовность противостоять искушению перед различными вредными привычками. Таким образом, становится очевидным, что в организации профилактических мер и повышении интереса подростка к спорту должны участвовать такие социальные институты, как семья и образование, причем в непрерывном взаимодействии друг с другом. Благодаря такому сотрудничеству мы сможем агитировать к занятиям спортом и, как следствие, сформировать у подростка устойчивые ценностные позиции.

На сегодняшний день употребление наркотиков является одной из злободневных проблем общества, которую нельзя игнорировать. Актуальность этой проблемы требует незамедлительной профилактики и принятия кардинальных мер по борьбе с наркоманией. Важным и действенным методом профилактики служит привлечение подростков к спортивной деятельности, а также предоставление информации о последствиях употребления запрещенных веществ. Пропаганда здорового образа жизни сможет не только показать положительный результат в статистической плоскости, но и помочь самому подростку обрести интересный и полезный досуг, завести новые знакомства, развить стрессоустойчивость и, самое главное, укрепить здоровье.

#### *Библиографический список*

1. О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде // Информационно-публицистический ресурс. – URL: [http://www.narkotiki.ru/5\\_1312.htm](http://www.narkotiki.ru/5_1312.htm).
2. О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян. – URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/transcripts/21920>.
3. Статистика Наркомании – Центр реабилитации Вита // Информационно-публицистический ресурс – URL: <https://www.vperemen.com/narkomaniya/blog/ctatistika-narkomaniya/>.