

Считаем, что формирование знаний о здоровом образе жизни, организация здорового досуга, занятия силовыми упражнениями, популяризация недорогих видов спорта позволят в какой-то мере снизить уровень потребления табака, алкоголя и наркотиков молодежью.

¹ Углов Ф.Г. Правда и ложь о разрешенных наркотиках. URL: <http://royallib.ru> (дата обращения: 23.01.2016).

² Глубокий В.А., Глубокая М.В. Научное исследование по разработке методики физической подготовки в вузе ФСКН России с использованием кроссфита // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы IV международной научно-практической конференции (11 декабря 2014 г.). Чебоксары: ЧГПУ, 2014. С. 942-945.

³ Глубокий В.А. Гиревой спорт как средство физической подготовки курсантов вуза ФСКН России // Актуальные проблемы теории и методики современного гиревого спорта : сборник научных статей / под ред. В.П. Симена. Чебоксары: ЧГПУ, 2015. С. 164-169.

⁴ Проблема объективности расчетов и охвата населения развивающимися досуговыми учреждениями как необходимых составляющих оценки эффективности наркотической профилактической деятельности : отчет о научно-исследовательской работе (заключ.). / научн. рук. В.Е. Шинкевич. Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2014. № гос. регистрации 01201453222. Инв. № 214073070010; Шинкевич В.Е., Ступина С.А. Уровень охвата населения досуговыми учреждениями как фактор эффективной организации здорового образа жизни (на примере Красноярского края // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России. 2015. № 2. С. 73-80.

Глубокий В.А.,

кандидат педагогических наук,
доцент
Сибирский юридический институт
ФСНН России (г. Красноярск)

СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ СИЛОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Современная наркоситуация в Российской Федерации характеризуется расширением масштабов незаконного оборота и немедицинского потребления высококонцентрированных наркотиков, таких как героин, кокаин, стимуляторы амфетаминового ряда, лекарственных препаратов, обладающих психотропным воздействием, а также их влиянием на распространение ВИЧ-инфекции, вирусных гепатитов, что представляет серьезную угрозу безопасно-

сти государства, экономике страны и здоровью ее населения. Особо остро проблема наркомании стоит в молодежной среде. По данным сайта <http://bydzdorov.usoz.ru>, выборочные исследования школьников показали, что к 13 годам 40-50%, а к 16 годам 70-85% из них так или иначе приобщаются к приему алкоголя, а соответственно, и к пробам наркотиков. По данным социологических и криминологических исследований, каждый пятый из опрошенных в возрасте 15-17 лет хотя бы раз употреблял наркотики без назначения врача. Статистические данные и информация врачей наркологических диспансеров показывают, что в России излечиваются (то есть выдерживают без наркотиков более одного года) всего 5-6% наркоманов. Подавляющее число хронических наркоманов не доживают до 30 лет. Средняя продолжительность жизни ушедших из жизни наркоманов после начала употребления наркотиков – 4-4,5 года. За последние десять лет число смертей от употребления наркотиков увеличилось в 12 раз, а среди детей – в 42 раза.¹

Предполагаем, что занятия силовыми видами спорта, такими как стрит воркаут, калистеника, кроссфит,² гиревой спорт, тяжелая атлетика или пауэрлифтинг могут способствовать созданию здоровьесберегающей среды для молодежи. По утверждению Павла Цацулина,³ ни один из видов силовых упражнений не превосходит другой. Различные снаряды обладают как преимуществами, так и недостатками. Например:

– *упражнения с собственным весом тела* (стрит воркаут, калистеника). Самое большое преимущество этих упражнений – их доступность. Главным достоинством упражнений с собственным телом является тот факт, что любой человек может делать их в любом месте и в любое время. Эти упражнения заставляют поддерживать функциональный и здоровый вес тела. Человек может иметь большой вес, установить рекорд в жиме штанги лежа, но при этом он не сможет отжаться на одной руке. Высокий уровень относительной силы невозможно достичь, имея большую массу тела. Недостаток упражнений с собственным весом заключается в том, что без какого-либо снаряда вы не сможете делать тяговые движения для всего тела: становую тягу, рывок и подъем на грудь. Эти упражнения закладывают силовую основу для многих видов спорта. Можно, конечно, развивать мышцы задней поверхности тела «мостами», экстензиями и т.д., но нагружать мышцы и поднимать тяжести – это две большие разницы. Авторитетный советский ежегодник «Бокс» рекомендовал спортсменам делать рывки

со штангой своего веса. Чемпион UFC Фрэнк Шэмрок сказал: «Рывок штанги на грудь выполняется согласованным взрывным усилием всего тела, от стоп до самого верха, и это именно то, что нам необходимо в смешанных единоборствах. Все начинается в ногах и заканчивается в кулаке. Это связывает все мышцы тела, и если вы научитесь собирать и передавать всю энергию в этом движении, вы сможете применять это и в иных занятиях. Тело все запоминает и становится сильнее»;

– *упражнения со штангой* (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, кроссфит). Штанга позволит поднимать очень много. Штанга хороша тем, что позволяет точно задать нужный рабочий вес, например, «82% от 1 ПМ» (*% от максимального веса на один раз*). Почему это важно? Потому что с ней можно проводить длительный цикл силовой подготовки с расписанными рабочими весами, постепенно approaching к новому рекорду. Это очень простой, но эффективный способ;

– *упражнения с гирями* (*гиревой спорт, гиревой фитнес, кроссфит*). Благодаря своей конструкции, включая рукоятку, отдаленную от центра тяжести снаряда, гиря имеет уникальные преимущества. Толстая и гладкая ручка в сочетании с баллистической природой многих гиревых упражнений «выковывает» стальной хват и запястья. Также предплечья немало получают от подъемов гири и рывков вверх дном. Смещенный центр тяжести очень эффективен как для стабилизации плечевых суставов, так и для развития подвижности в плечевом поясе. Особенности гири также позволяют выполнять различные движения с перехватом из руки в руку, так называемое «силовое жонглирование». Эти упражнения развивают динамическую силу и предотвращают травмы, укрепляя тело при выполнении движений во многих плоскостях в отличие от традиционных упражнений, выполняемых в одной плоскости. Еще одно преимущество гиревых тренировок – нужны только гири, а не большое количество снарядов и тренажеров. Увеличение нагрузки достигается иными методами и подбором упражнений. Например, в приседаниях можно начинать, удерживая гирю двумя руками за «рога» между лопатками (что нельзя сделать с гантелью), затем перейти к фронтальным приседаниям с гирями на плечах (что неудобно делать с гантелями и иногда очень болезненно со штангой), потом гак-приседания с гирей за спиной внизу (что опять же труднее сделать с гантелью) и, наконец, приседания на одной ноге с гирей, удерживаемой за «рога» перед собой, а для

самых подготовленных атлетов – с гирей на плече или над головой. Таким образом, можно повышать нагрузку с одним снарядом, не тратясь на оборудование, занимающего много места. Вот почему гири – это идеальный выбор для многих, кому нужна максимальная эффективность при минимуме вложений.

Изучив доступную литературу по силовым видам спорта, имея личный опыт и опыт тренировок различных категорий населения, мы пришли к выводу о том, что упражнения с внешними отягощениями и отягощением весом собственного тела позволяют:

- развивать силу и выносливость;
- организовать здоровый образ жизни;
- формировать потребность в занятиях физическими упражнениями;
- конструировать индивидуальный стиль жизни;
- создать условия для достижения спортивных результатов;
- повысить собственную самооценку.

¹ Глубокий В.А. Уличные виды спорта (на примере стрит воркаута) как средство активной профилактики наркомании // Актуальные проблемы антинаркотической деятельности в Российской Федерации : сборник материалов Всероссийской заочной научно-практической конференции (г. Уфа, 22 ноября 2013 г.). Уфа: УФ СЗИПК ФСКН России, 2014. С. 81-85.

² Глубокий В.А., Глубокая М.В. Научное исследование по разработке методики физической подготовки в вузе ФСКН России с использованием кроссфита // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы IV международной научно-практической конференции (11 декабря 2014 г.). Чебоксары: ЧГПУ, 2014. С. 942-945.

³ Цацулин П. Собственный вес, штанга или гири? URL: <http://www.zozhnik.ru/sobstvennyjj-ves-shtanga-ili-girya/> (дата обращения: 03.03.2016).

Лазовский В.Н.

Сибирский юридический институт
ФСКН России (г. Красноярск)

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ПРОФИЛАКТИКА БОРЬБЫ С НАРКОМАНИЕЙ

Алкоголизм, курение, наркомания. Мы не решим этих проблем, пока не научим подростков говорить: «Нет!», пока они не перестанут верить в чудесные сказки тех, кто бесплатно предлага-