

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.

---

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> 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.

<sup>3</sup> 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-

ет «вечный кайф». Мы не решим этих проблем, пока будем делать вид, что их не существует. Значит, пора говорить, пора действовать, пора бороться.

Наркомания является одной из важных проблем нашего общества, вызвавшей острую необходимость решительных и активных действий в организации профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде.

Наркомания – медицинский термин, определяемый следующим образом: болезнь, вызываемая систематическим употреблением наркотиков и проявляющаяся синдромом психической и физической зависимости.

По данным сайта «Вредные привычки»<sup>1</sup>, около 18 миллионов человек в Российской Федерации имели какой-то опыт употребления наркотиков хотя бы единожды – не все наркоманы, что находятся в России, обязательно являются зависимыми. Ежегодно в России от наркотиков умирают около 70 тысяч человек, то есть 5 тысяч каждый месяц. Каждый год «подсаживается» на наркотики почти 90 тысяч человек, то есть примерно 235 людей ежедневно становятся новоиспеченными наркоманами – эти данные являются по-настоящему пугающими. Около 70% всех наркоманов (имеются в виду именно наркоманы России) – подростки и молодежь. Средний возраст типичного погибшего наркомана составляет всего лишь 28 лет – ничтожно малый возраст. Наркоманы, проживающие в России, очень молоды.

Особое значение в наши дни приобретает профилактика нарко- и токсикоманий. Во всем мире на борьбу с наркоманией ежегодно выделяются значительные средства, исчисляемые десятками миллиардов долларов, однако наркотики по-прежнему считаются третьей угрозой человечеству после ядерного оружия и глобальной экологической катастрофы. Нелегальное производство и распространение наркотиков, от которых быстро возникает тяжелая зависимость, может привести к деградации следующих поколений общества.

Основным куратором реализации государственной политики в области профилактики и противодействия наркомании является ФСКН России. По ее инициативе в российских регионах с 14 по 25 марта 2016 г. проводился первый этап ежегодной Всероссийской антинаркотической акции «Сообща, где торгуют смертью». Цель акции – привлечение общественности к участию в противодейст-

вии незаконному обороту наркотиков и профилактики их немедицинского потребления.

Профилактика (от греч. *prophylaktikos* – предохранительный) – это совокупность мероприятий, направленных на охрану здоровья, предупреждение возникновения и распространения болезней человека, улучшение физического развития населения, сохранение трудоспособности и обеспечение долголетия.

Мероприятия профилактики наркотической зависимости направлены в основном на подростков и молодежь, поскольку именно эта категория общества составляет условную группу риска. В профилактике наркомании большое место занимает наличие объективной информации, правильно организованный досуг, разумное использование свободного времени с учетом возрастных интересов и потребностей, а также специфики различных подростковых и юношеских групп.<sup>2</sup>

Как правило, профилактическая деятельность включает в себя целый комплекс мероприятий и обеспечивается путем кооперирования работы социальных педагогов, психологов, воспитателей, медицинских работников, сотрудников правоохранительных органов. Важным звеном в противостоянии наркомании является агитация к занятиям физической культурой и спортом. Данная деятельность вполне может стать действенным средством предупреждения наркомании среди молодежи. В частности, в стране надо создавать условия для развития массового детско-юношеского спорта, активно вовлекать в физкультурно-спортивную деятельность детей и подростков. Ведь спорт является наиболее доступной и эффективной сферой деятельности, которая способна сформировать устойчивые ценностные позиции у детей и подростков.<sup>3</sup>

С одной стороны, интенсивная двигательная деятельность способствует выводу вредных веществ из организма, а с другой – физическая нагрузка как психологический каркас удерживает наркомана от мысли о наркотике. Не стоит забывать и о том, что интенсивная физическая нагрузка дает человеку «мышечную радость», то есть организм вырабатывает естественный продукт наслаждения для тела.

Еще одно из действенных направлений по профилактике наркомании – организация и проведение мероприятий, направленных на популяризацию массовых и дворовых видов спорта, вовлечение детей и подростков в систематические занятия физической культурой и спортом по месту жительства.

ФСКН России в рамках антинаркотического проекта «Спорт против наркотиков»<sup>4</sup> взаимодействует более чем с 500 спортивными негосударственными организациями как федерального, так и регионального уровней – спортивными федерациями, клубами, объединениями, сообществами, фондами и т.д. Многие территориальные управления ФСКН России открывают свои спортивные залы для детей из малообеспеченных семей и детей, попавших в трудную жизненную ситуацию, выделяют инструкторов для проведения занятий.

Многие люди, которых проблема наркомании еще не тронула, относятся к наркотическим веществам и наркоманам если не плохо, то хотя бы безразлично. Но вести себя так – в корне неверно! Наркоманию можно победить только в том случае, когда все люди будут заодно, когда все способы и средства будут подключены. До тех пор, пока люди будут продолжать игнорировать наркоманов, наркотики и их распространение в обществе, этот вопрос так и будет открытым. Требуется глубокая проработка мер борьбы с этим явлением, в том числе и посредством выявления глубинных социальных причин и развитием физической культуры и спорта в подростковой и молодежной среде, пропагандой здорового образа жизни, предоставлением информации о последствиях употребления наркотиков и нравственным воспитанием подростков и молодежи. Для этого к проведению занятий приглашаются специалисты ФСКН России, известные ученые и специалисты в сфере лечения, профилактики и реабилитации наркозависимых. Студенты в качестве отчетных материалов готовят специальные проекты в сфере антинаркотической рекламы и пропаганды здорового образа жизни. За 2015 г. Сибирский юридический институт ФСКН России провел более 50 антинаркотических мероприятий с участием курсантов и студентов.

---

<sup>1</sup> URL: <http://www.vrednye.ru>.

<sup>2</sup> Гаранский А.Н. Наркомания в России: состояние, тенденции, пути преодоления : пособие для педагогов и родителей. М: Владос-Пресс, 2003.

<sup>3</sup> URL: <http://szfo.fskn.gov.ru/new.php?id=979>.

<sup>4</sup> О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян. 30 января 2002 г. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/transcripts/21920>.