

Библиографический список

1. Беспалько, В.В. Определение медико-социальных факторов риска возникновения наркомании среди учащихся учебных заведений / В.В. Беспалько. – Каменец-Подольский: НОВА, 2002. – 20 с.
2. Жуков, В.Н. Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи / В.Н. Жуков // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – М., 2000. – С. 92-101.
3. Пилипенко, А.И. Социально-педагогические меры противодействия употреблению наркотического средства несовершеннолетними и молодежью : научно-методическое пособие / А.И. Пилипенко. – К.: А.Л.Д., 1995. – 139 с.

О.В. Лапыгина

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

На сегодняшний день спорт занимает важное место в жизни каждого человека. Например, самая простая зарядка по утрам способна улучшить самочувствие и наполнить человека энергией на весь день. Плавание улучшает состояние вашей спины и помогает расслабиться, ведь далеко не все обладают ровной осанкой, а боли в спине часто посещают нас после долгого учебного/рабочего дня. Катание на горных лыжах может подарить вам уйму положительных эмоций и адреналина, но, к сожалению, далеко не вся молодежь выбирает спорт. Существует целый ряд актуальных проблем среди юных девушек и парней, но я считаю, что самая серьезная из них – употребление наркотических веществ. Самый большой сегмент, 60% от всех потребителей наркотиков – молодежь в возрасте 12-18 лет.

В это время молодые люди должны справиться с большим количеством задач развития, они должны подготовить свой уход из родительского дома, достичь признания в своей возрастной группе, завязать дружеские и партнерские отношения, определить перспективу будущей профессии, создать собственную шкалу ценностей и этическое самосознание как основу собственного поведения [2].

В данной статье рассмотрена возможность помощи молодым людям средствами и методами физической культуры.

Влияние сверстников или плохой компании может повлечь за собой необратимые последствия. Попробовать все – легко, а вот отказаться потом от этого – очень сложно.

Наркомания – заболевание, возникающее в результате употребления наркотических средств, вызывающих в малых дозах эйфорию, в больших – оглушение, наркотический сон. Характеризуется непреодолимым влечением к наркотическим средствам, мучительно-тягостным состоянием в случае лишения наркотиков и разрушением физического и психического здоровья, деградацией личности.

Физическая культура и спорт как способы борьбы с наркоманией.

Потребители наркотиков, алкоголя и табака хотят обмануть природу – получить удовольствие без соответствующего труда. Давно известно, что обмануть можно только самого себя, но не природу [1].

Большинство людей получают огромное удовольствие, когда достигает успехов в чем-либо. Чаще всего победы именно в спорте дают нам мотивацию двигаться дальше, становиться лучше, а главное – укрепляют тело и дух.

Спорт – одно из средств борьбы с наркотической зависимостью. Он поможет человеку, конечно, не сразу, но результат реален и достижим. Например, спорт подарит множество эмоций от участия в соревнованиях, побед на них и даже проигрышей, поможет привести свое физическое здоровье в порядок, улучшит эмоциональное, психическое состояние.

Необязательно сразу заниматься профессиональным спортом, можно начать с обычных пробежек по утрам/вечерам или с походов в зал. Захватить с собой друга, чтобы он все время поддерживал вас и мотивировал – хорошее решение.

Всем нам время от времени нужна помощь со стороны, некоторые проблемы не решить одному. Постепенно человек будет становиться лучше и поймет, что нет смысла возвращаться на путь саморазрушения, деградации и скорой смерти.

Я считаю, что данная проблема будет актуальна до тех пор, пока доступ к наркотическим веществам имеет место быть. Только в случае строжайшего запрета на производство, распространение, перевозку, продажу, употребление наркотиков во всех городах и странах мира мы сможем избавиться от этой проблемы раз и навсегда. А пока что следует как можно чаще читать лекции, проводить беседы о вреде наркотиков своим младшим братьям, сестрам, а также в старшей школе и на первых курсах учебы в вузах.

Библиографический список

1. Карпов, А.М. Самозащита от наркомании. Образовательно-воспитательные основы профилактики и психотерапии / А.М. Карпов. – Казань: Центр инновационных технологий, 2005. – 60 с.

2. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. – Самара: Изд-во «Самарский университет», 2002. – 206 с.

Т.С. Левченко, М.А. Климов, О.М. Холодов

ВЛИЯНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ МЕДА НА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНА

Мед – природный продукт, сопровождающий человечество на протяжении всего его развития. Бортничество – один из старейших промыслов как эпохи собирательства тысячи лет назад, так и некоторых современных народов Азии, Африки и Латинской Америки. Именно поэтому интерес к нему не ослабевает и сегодня в большинстве стран мира пчел разводят, для большего удобства, в домашних условиях. Мед – это сахар, переработанный пчелами, он не нуждается в переваривании и готов к усвоению организмом. Через 20 минут после потребления он поступает в кровь. Он является чисто природной сладостью, которую каждый обязательно пробовал в детстве. Но мед не только очень вкусный продукт, но и очень полезный, им лечатся при болезнях, порой люди медом лечат и наружные раны по типу ожогов, им заменяют сахар при тренировках, что способствует оздоровлению организма, укреплению иммунитета и мышц. Мед – лучшее снотворное, в определенном объеме – не более столовой ложки, он оказывает на организм успокоительное действие, вместе с тем употребление меда большего объема – повышает активность организма [3]. Пчелы – мудрейшие фармацевты, и народная медицина безгранично доверяет им в выборе ценнейших естественных источников нектара и пыльцы.

Еще в давние времена люди заметили, что мед улучшает физическую силу людей, так поступали в древней Греции для поддержания формы атлетов. Хотя методика снижения веса в те времена была еще никак не развита, но уже тогда знали, что мед – это лучшее средство для похудения и восстановления энергии [2].

Мед состоит аминокислотного ряда, который необходим для мышечных волокон. Наличие простых и сложных углеводов, белков, витаминов и микроэлементов, включает нектар в группу обязательных продуктов при занятиях спортом [3].

В течение столетий мед, вырабатываемый пчелами из нектара цветов, был единственным сладким продуктом, доступным человеку. Особый интерес мед представляет с точки зрения удовлетворения потребности человека в необходимости минеральных веществ. Это важно, т.к. боль-