

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В настоящее время актуальной проблемой и тенденцией стало употребление алкоголя и наркотиков. Самой страшная тема для молодежи – это употребление наркотиков. В России на 2019-2020 год около 6 млн человек употребляют наркотики. 20% людей от общего количества – возраста 9-13 лет; 60% – это молодые (16-30 лет); 20% – люди старше 30 лет. Несмотря на то, что такое большое количество людей употребляют наркотики, все равно их воспроизводят и продают (неофициально). Смертность в России от наркомании – примерно 70000 человек в год, а если это число поделить на количество дней, то в день умирает около 200 человек. Люди погибают, потому что превышают дозу, из-за этого происходит остановка сердца или работы мозга; ломка, которая происходит от того, что отсутствует некая доза наркотиков, может привести к галлюцинации, и человек доходит до самоубийства (спрыгнет с крыши, бросится под машину, повесится и т.д.) [4].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни человека, который направлен на оздоровление, профилактику и укрепление организма. Человек примерно на 60% зависит от здорового образа жизни (питание, нормированный сон, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и т.д.).

Здоровый образ жизни подразумевает отказ от табака, алкоголя, наркотиков и многих других вредных привычек, формирование здорового питания и занятия физической культурой.

Физическая культура – это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Она формирует гармоничность и отличное физическое состояние на долгие годы.

Физическая культура является важным средством, воспитывает в человеке силу духа, гармонию, моральную чистоту и физическое совершенство. Основные элементы физической культуры – это утренняя зарядка, ФУ (физические упражнения), спорт, личная гигиена, закаливание, активность, физический труд.

В ходе исследования было установлено, что наркозависимость – распространенная проблема в России. Наркозависимость (наркомания) – это навязчивое состояние, от которого начинается бесконечный поиск наркотических веществ. Причины наркозависимости бывают разные, например: генетика (с рождения у каждого человека уровень гормона счастья разный, и от этого напрямую в будущем зависит, какое у ребенка будет мышление), хорошие самочувствие в момент применения наркотических средств, борьба

с психическими заболеваниями, нелегальные стимуляторы, любопытство и давление окружающих [3].

Что способствует и толкает подростков к употреблению наркотических средств? Причин очень много, например, проблемы в семье, стресс, проблемы в школе или бросила девушка. Но в этот момент кто-нибудь найдется и предложит отвлечься от причин, так сказать, поднять настроение и справиться с такими тяжелыми мыслями.

Некоторые употребляют наркотические вещества, потому что это круто, это в моде, чтобы казаться взрослым и самоутвердиться перед друзьями. В стране на сегодняшний день достать наркотики очень просто, их даже могут предлагать в школе или прятать в туалете. Изначально их предлагают бесплатно, а только потом, когда подростку это понравилось и ему хочется еще и еще, уже за большую сумму денег.

Итак, профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта. Федеральный закон РФ от 25 октября 2006 г. № 170-ФЗ «О внесении изменений в статью 1 Федерального закона "О наркотических средствах и психотропных веществах"» дает юридическое определение профилактике наркомании и антинаркотической пропаганде [1]:

– профилактика наркомании – политические, экономические, социальные, медицинские, физкультурно-спортивные мероприятия, которые направлены на предупреждение и распространение наркомании в России и не только;

– антинаркотическая пропаганда – пропаганда ЗОЖ, направленная на формирование в обществе негативного отношения к наркотическим препаратам.

Анализ многочисленных публикаций и постов позволяет выделить 3 этапа.

Первый этап предполагает применение различных средств, методов, форм занятий физической культурой и спортом с молодежью. Цель: отвлечение подростков от вредных привычек, заполнение свободного времени, формирование веселого взгляда на жизнь, повышение стрессоустойчивости.

Второй этап выражается в установках на оздоровление и приобретение ЗОЖ.

Третий этап предусматривает формирование и коррекцию основных свойств личности в процессе занятий физической культурой и физическими упражнениями.

Информационно-образовательные акции антинаркотической профилактики и пропаганды нацелены на организацию учебной деятельности школьников и молодежи. Цель: освоение ими знаний о непредвиденных и плохих последствиях, опасных экспериментов со своим здоровьем, а также формирование умений и навыков корректировки своего

психоэмоционального и физического состояния и вообще удовлетворения своих базисных потребностей в социально приемлемых формах.

Агитационно-пропагандистские акции – это технология, которая напрямую реализует содержание антинаркотической пропаганды и является важным компонентом любого профилактического мероприятия физической культуры и спорта. Главная идея: повышение эффективности использования средств физической культуры и спорта в профилактике и антинаркотической пропаганде; внедрение ее во все организации и учреждения, где есть физическая культура и спорт, учреждения младшего, среднего, высшего и дополнительного образования, спортивных федераций и клубов.

Спортивно-массовые мероприятия – основное направление профилактики антинаркотической пропаганды и социальных явлений в физической культуре и спорте. Спортивно-массовые мероприятия влияют на человека очень хорошо, физическая культура и спорт воспитывают у молодежи прежде всего силу воли, силу духа, человек становится более целеустремленным, у него появляется цель перебороть свои вредные привычки.

Библиографический список

1. Левченко, М.С. Особенности решения проблемы наркомании среди молодежи / М.С. Левченко, О.М. Холодов, Н.Р. Аббасов // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. – Красноярск, 2019. – С. 331-333.

2. Солосина, М.Е. Курение и его разрушающие факторы. Проблема пассивного курения в обществе / М.Е. Солосина, О.М. Холодов, А.В. Переславцев // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : VIII Всероссийской очной научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж, 2019. – С. 89-93.

3. Холодов, О.М. Гигиенические требования к построению спортивного занятия и тренировки / О.М. Холодов, И.И. Шуманский // «Олимпия спортида замонавий илм-фан» Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман тўплами. – Т.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2020. – С. 389-390.

4. Холодов, О.М. Проблема алкоголизма и наркомании в современном обществе / О.М. Холодов, С.М. Чернышов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : материалы Международной научно-практической конференции. – Воронеж, 2020. – С. 189-195.