

ляции и уменьшает возможность приобщения к психотропным средствам, проявления асоциального поведения в целом.⁴

Изучение мероприятий, предусмотренных к исполнению Указом Президента РФ от 9 июня 2010 г. №690 «Об утверждении государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года», показало, что часть мероприятий, связанных с профилактикой наркомании среди несовершеннолетних, должна быть реализована в рамках проведения научно-педагогических исследований, которые покажут меру их эффективности.

Считаем, что выполненные научные исследования должны способствовать созданию эффективных методик активной профилактики борьбы с наркоманией средствами физической культуры и спорта.

¹ URL: http://www.narkotiki.ru/sport_4570.html

² Оценка наркоситуации в среде детей, подростков и молодежи : доклад центра социологических исследований министерства образования рф. [электронный ресурс]. Url: http://www.narkotiki.ru/jrussia_5977.html.

³ Физическая культура и спорт – важнейший фактор укрепления здоровья россиян и эффективное средство в профилактике наркомании : доклад руководителя Федерального агентства по физической культуре и спорту В.А. Фетисова, 2006.

⁴ Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативно-правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение : документы и материалы (1999–2006 гг.) / авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. М.: Советский спорт, 2006.

В.А. Глубокий,

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

ЗАМЕЩЕНИЕ ПОТРЕБНОСТИ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОЗАВИСИМОСТИ

Весь мир ведет борьбу с наркоманией, стараясь прежде всего ограничить доступность наркотиков. Производство, хранение и торговлю наркотиками во всех странах относят к уголовным преступлениям. В большинстве государств имеются службы по борьбе с наркобизнесом. Однако опыт показывает, что одними законами и запретами решить эту проблему нельзя. Можно предположить, что если научить людей обходиться без одурманивающих средств, само по себе исчезнет и их немедицинское потребление.

К мотивам потребления алкоголя, наркотических и токсикоманических средств можно отнести социальные, индивидуальные и патологические мотивы. Социальные мотивы: желание занять место в группе сверстников и соответствовать принятым в ней нормам, подражание друзьям, подчинение угрозам, давлению со стороны наркодилеров, стремление поддержать субкультурную «традицию». Индивидуальные мотивы: любопытство; стремление получить удовольствие (физическое, психологическое), нейтрализация отрицательных эмоций, стремление выйти из состояния скуки, бездействия или усилить эффективность своей деятельности. Патологические (болезненные) мотивы: мотивы ухода (назло себе, взрослым), потеря смысла жизни, протест, ощущение себя лишним в жизни, поведение, обусловленное психическими расстройствами, биологическая потребность на стадии физической зависимости от психоактивного вещества.

Психическая зависимость¹ – болезненное стремление принимать препарат для того, чтобы испытать определенные ощущения или снять явления психического дискомфорта. Психическая зависимость возникает во всех случаях систематического употребления наркотиков. Ее признаки: ясно выраженное постоянное желание продолжать употребление данного вещества, добывая его любыми путями; тенденция увеличивать дозу приема, обнаруживая рост устойчивости; возникновение индивидуальных и социальных проблем. Перерыв в употреблении наркотика вызывает чувство тревоги и напряжения, но нет тяжелого физического дискомфорта. Внешние проявления сформировавшейся психической зависимости: создание соответствующего круга общения с людьми, злоупотребляющими наркотиками; начало употребления наркотического средства в одиночку и поиск заменителей в случае его отсутствия. Таким образом, в результате психологической зависимости у человека формируется потребность в поиске и употреблении наркотических средств, а потребность – это надобность, нужда в чем-то, без удовлетворения которой невозможно обойтись.

Считаем, что замещение одной потребности (неполезной) на другую (полезную) может являться средством активной профилактики наркозависимости – как средство первичной и вторичной профилактики замещение потребности эффективно среди контингента, не знакомого с употреблением наркотиков, и в группах риска, в которые входят молодые люди, подростки и дети, начинающие употреблять табачные изделия, алкоголь, наркотические и токсикоманические средства.

По данным Американской психологической ассоциации², из большинства самых популярных стратегий, призванных снимать зависимости и бороться со стрессом, особенно эффективны физические упражнения, занятия игровыми видами спорта, молитва или посещение религиозной службы, чтение и музыка, массаж, прогулка, медитация или йога, творческие занятия. А меньше всего в этом помогают азартные и видеоигры, походы за покупками, курение, употребление алкоголя, потребление пищи, Интернет, просмотр телепередач или фильмов более 2-х часов.

Низкий уровень самоконтроля также способствует возникновению отрицательных потребностей – курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Уровень самоконтроля повышается в результате занятий физическими упражнениями. Пятнадцать минут на беговой дорожке ослабляют пагубные влечения: исследователи безуспешно пытались соблазнить худеющих шоколадом, а курильщиков – сигаретами. Долгосрочные эффекты занятий физическими упражнениями еще более впечатляют.³

Большое влияние на формирование потребностей оказывает социальная среда, в которой находится человек. Так, Н. Кристакис и Д. Фаулер заметили, что, если в социальной группе кто-то бросал курить, росла вероятность того, что его друзья и родственники тоже будут бросать курить (подробнее см. в книге «Связанные одной сетью», изданной Юнайтед Пресс в 2011 г.). Кристакис и Фаулер обнаружили тот же принцип «заразительности» в других сообществах, причем для таких волевых испытаний, как наркотики, недосып и депрессия. Это были тревожные, но очевидные выводы: и вредные привычки, и перемены к лучшему передаются от человека человеку, как микробы, и ни у кого к этому нет полного иммунитета.

В связи с этим считаем, что следует поддерживать те социальные группы, принадлежность к которым способствует формированию полезных потребностей. Занятия физическими упражнениями являются таковыми.

Сформировать потребность в занятиях физическими упражнениями, улучшить себя в психологическом плане позволяет воркаут. Главная цель воркаута – это физическое развитие и воспитание силы духа. Программа тренировок в воркауте не предполагает наличия классических тренажеров – тренировка происходит в основном с собственным весом и весом товарища, не исключается использование турников и брусьев. Как правило, физические упражнения в воркауте выполняются вне помещения, на свежем воздухе, при по-

мощи «подручных» и порой неожиданных снарядов – детских горок, деревьев, заборов, каменных плит и т.д. Цель таких тренировок заключается не в увеличении мышечной массы, а в улучшении работы мышечных групп и поддержке их в тонусе, поэтому система воркаута не одобряет употребление пищевых добавок, анаболических стероидов, а также алкоголя и психоактивных веществ, ничего не имеющих общего со здоровым образом жизни.

Воркаут предполагает активные занятия физическими упражнениями и как следствие – формирование потребности в здоровом образе жизни: абсолютном отказе от курения, алкоголя, наркотиков. Это новый подход к спортивным тренировкам, предполагающий не только улучшение собственных физических показателей, но и интересное времяпрепровождение с единомышленниками. Благодаря этому воркаут смог выйти за рамки обычного вида спорта, превратившись в массовую культуру современной молодежи. Например, в социальной сети «ВКонтакте» имеется большое количество групп, занимающихся пропагандой здорового образа жизни, назовем лишь самые большие – STREET WORKOUT (150 652 участника), Спортивное объединение Street Workout Arena (14 665 участников). Помимо занятий физическими упражнениями в этих группах приветствуется творчество, связанное с занятием воркаутом, – проводятся конкурсы на лучшее видео на темы «Здоровый образ жизни» «Спорт против наркотиков», «Мотивирующее видео», логотипы (эмблемы движения). Кроме того, участники групп активно занимаются пропагандой воркаута и здорового образа жизни в среде молодежи, детей и подростков. Хочется отметить, что эти социальные группы существуют и развиваются самостоятельно без государственной поддержки.

Система ценностных ориентаций в группах, занимающихся воркаутом, выражает содержательное отношение к социальной действительности и в этом качестве определяет поведение, оказывает существенное влияние на все стороны деятельности. Следовательно, если человек поставил на первое место здоровье, то он будет искать пути его сохранения и улучшения. Наиболее продвинутая часть молодежи понимает – чтобы стать успешным в современном обществе нужно быть здоровым, избавляться от негативных привычек, развиваться физически и интеллектуально. По нашему мнению, совершение определенной деятельности по удовлетворению потребностей и интересов указывают на направленность поведения личности.

Основываясь на приведенных выше данных, можно предположить, что замещение потребности в употреблении наркотических

средств другой потребностью (например, занятиями физическими упражнениями) может являться средством активной профилактики зависимости от наркотических средств, курения и употребления алкоголя.

¹ Коробкина З.В., Попов В.А. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 192 с.

² Цит. по: Макгоникал К. Сила воли. Как развить и укрепить. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. С.158.

³ Там же. С. 55.

В.М. Дворкин,

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

Е.М. Дворкина

Красноярский государственный
медицинский университет
им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОК ПУТЕМ ВКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ФИТНЕСА В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Фитнес-культура затрагивает сегодня различные аспекты жизнедеятельности студенческой молодежи – быт, досуг, мир окружающих материальных и духовных ценностей. Поэтому рассмотрение созидательной роли ее различных видов и форм в формировании человеческого потенциала занимает особое значение.

Известно, что ежедневные многочасовые академические и самостоятельные занятия вынуждают студентов вести малоподвижный образ жизни. С точки зрения физиологии это один из стресс-факторов, негативно влияющих на здоровье. Результатом негативного влияния фактора гиподинамии на фоне интеллектуальных перегрузок является противоречие между достижениями студентов в освоении профессии и потерями в состоянии здоровья.

В системе высшего профессионального образования при формальном декларировании стратегии гармоничного развития студентов приоритет отдается их интеллектуальному развитию в ущерб физическому развитию и здоровью. Не случайно поэтому число студентов, отнесенных по показателям заболеваемости к специаль-