

*В.А. Глубокий,*

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

### ***УЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ***

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 безопасности государства, экономике страны и здоровью ее населения.<sup>1</sup>

Особо остро проблема наркомании стоит в молодежной среде. 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.<sup>2</sup> По данным социологических и криминологических исследований, каждый пятый из опрошенных в возрасте 15–17 лет хотя бы раз употреблял наркотики без назначения врача.<sup>3</sup> Статистические данные и информация врачей наркологических диспансеров свидетельствуют, что в России излечиваются (то есть выдерживают без наркотиков более одного года) всего 5–6% наркоманов. Отмечен тот факт, что подавляющее число хронических наркоманов не доживают до 30 лет. Средняя продолжительность жизни наркоманов после начала употребления наркотиков – 4–4,5 года. За последние 10 лет число смертей от употребления наркотиков увеличилось в 12 раз, а среди детей – в 42 раза.

Большинство подростков употребляют наркотики с целью привлечь к себе внимание окружающих, предстать в их глазах смелыми, независимыми, более взрослыми, повысить собственную коммуникабельность. Поэтому довольно часто подростки употребляют наркотики перед тем как отправиться в места, где собираются их сверстники, или же принимают наркотики непосредственно в месте проведения разных молодежных мероприя-

тий. К таким местам относятся клубы, открытые площадки, где проводятся дискотеки, танцы, концерты популярных исполнителей, бары, кафе и другие предприятия общественного питания, которые посещают несовершеннолетние. Довольно часто подростки потребляют наркотики в подвалах, на чердаках жилых и нежилых помещений, бесхозных строений либо в квартирах, где проживают неблагополучные семьи.

Альтернативой приему наркотиков и употреблению алкоголя являются здоровый образ жизни, занятия физическими упражнениями. Молодежь, вовлеченная в физкультурно-спортивную деятельность, в меньшей степени подвержена воздействию наркобизнеса, формирующего в России рынок сбыта наркотических средств.

Сегодня становится чрезвычайно актуальным вопрос об участии спорта в борьбе с наркоманией. Используя преобразующую природу спорта, его высокий престиж в глазах молодежи, мир спорта необходимо противопоставить миру ложных ценностей, в который погружаются потребители наркотиков.

Существует мнение, что занятия физическими упражнениями стали дорогим удовольствием, молодым людям это не по карману, но это не совсем так. Существует большое количество недорогих, так называемых уличных видов спорта: стритбол, роллерный спорт, паркур, скейтбординг. Возрождается популярность дворового футбола. В местах массового отдыха строятся площадки для игры в волейбол.

Набирает популярность относительно новое направление уличного спорта – стрит-воркаут, главная цель которого – физическое развитие и воспитание силы духа. Программа тренировок в стрит-воркауте не предполагает наличия классических тренажеров – тренировка происходит в основном с отягощением собственным весом и весом партнера, не исключается использование турников и брусьев. Как правило, физические упражнения выполняются вне помещения, на свежем воздухе, при помощи 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 стрит-воркаут не одобряет употребление пищевых добавок, анаболических стероидов, а также алкоголя и психоактивных веществ, не имеющих ничего общего со здоровым образом

жизни. Это абсолютно новый подход к спортивным тренировкам, предполагающий не только улучшение собственных физических показателей, но и интересное времяпрепровождение с единомышленниками. Благодаря этому стрит-воркаут смог выйти за рамки обычного вида спорта, превратившись в массовую культуру современной молодежи.

Workout, или калистеника, как система упражнений с отягощением собственным весом в нашу страну пришел из Соединенных Штатов Америки. В этом большую роль сыграл Интернет. До 2007 г. на интернет-пространстве стран СНГ про воркаут почти ничего не было слышно. В то же время новое поколение молодежи, уже изрядно подуставшее от постоянного «зомбирования» телесериалами, водочной пропаганды и компьютерных игр, начало интересоваться недорогими видами спорта.

2007–2008 гг. можно считать рождением настоящего воркаут-движения в России. Большой вклад в развитие культуры уличного спорта в странах СНГ внес гражданин Украины Д. Минин, видеоролики с его тренировками на турнике, брусьях, гимнастической стенке – одни из самых популярных сюжетов в Интернете. Кроме того, этот уличный спортсмен, используя в тренировочном процессе только турник и брусья, достиг потрясающего развития тела. В настоящий момент Д. Минин продолжает тренироваться, занимается политикой, участвует в государственной программе Украины «Спорт против наркотиков», организует строительство спортивных площадок, ведет семинары по методике тренировок, организовал и провел несколько, в том числе и международных, соревнований по стрит-воркауту.

В 2008 г. в уличном спорте России появилось понятие «турникмен». Логотип «Славянское содружество турникменов», сделанный М. Баратовым в ноябре 2009 г., укрепил это понятие.<sup>4</sup> Сегодня «турникмания» охватила десятки тысяч юных спортсменов из стран Содружества. В «Группе любителей дворовых упражнений на турнике» социальной сети «ВКонтакте» уже зарегистрированы более 50 тыс. участников.<sup>5</sup> На первом месте у «уличных» спортсменов стоит здоровый образ жизни (как мы уже указывали ранее, турникмены крайне отрицательно относятся к наркотикам, табакокурению, алкогольным напиткам).

Уличный спорт может развиваться стихийно, но лучше когда эти начинания поддерживают руководители разных уровней. Так, в Красноярском крае уделяется большое внимание

развитию уличного спорта: строятся спортивные площадки, поля для мини-футбола, создаются зоны активного отдыха, проводятся физкультурно-массовые мероприятия. В г. Красноярске для организации здорового досуга на о. Татышев создана зона активного отдыха: построены несколько спортивных площадок с турниками и брусьями, гимнастическими стенками, на них занимаются турникмены, представители стрит-воркаута; для любителей баскетбола оборудованы площадки для стритбола, имеются футбольные поля, площадки для игры в волейбол, асфальтированная пешеходная дорожка, дорожка для велосипедистов и любителей роликовых коньков; зимой работает прокат лыж и коньков, заливается лед для катания на коньках. Кроме того, здесь проводятся спортивно-массовые мероприятия «Стартуют все», «Лыжня России», «Кросс наций».

Однако, несмотря на широкую пропаганду в средствах массовой информации здорового образа жизни, большое количество молодых людей не обладают основами знаний по физической культуре, не способны организовать досуг, имеют много свободного времени, в результате легко вовлекаются в употребление наркотиков. В связи с этим одним из приоритетных направлений в борьбе с наркоманией должно стать формирование негативного отношения населения к незаконному обороту и потреблению наркотиков. Средства активной профилактики являются самыми реальными и действенными из всех возможных инструментов. Считаем, что формирование знаний о здоровом образе жизни, организация здорового досуга, занятия физическими упражнениями, популяризация среди молодежи недорогих видов спорта позволят в значительной мере снизить уровень потребления наркотических средств в России в целом и в Красноярском крае в частности.

---

<sup>1</sup> Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики России до 2020 года : Указ Президента РФ от 09.06.2010 № 690.

<sup>2</sup> [http://byzdorov.ucoz.ru/publ/polza\\_sporta/sport\\_protiv\\_narkotikov/4-1-0-10](http://byzdorov.ucoz.ru/publ/polza_sporta/sport_protiv_narkotikov/4-1-0-10): (дата обращения 08.02.2012 г.).

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> URL: [http://sw-gw-apple.clan.su/blog/ulichnaja\\_gimnastika\\_dvorovyj\\_sport\\_i\\_turnikmeny/2011-03-27-1](http://sw-gw-apple.clan.su/blog/ulichnaja_gimnastika_dvorovyj_sport_i_turnikmeny/2011-03-27-1) (дата обращения 09.02.2012 г.).

<sup>5</sup> Изучая ситуацию, мы насчитали в Интернете более 30 групп и сайтов, культивирующих стрит-воркаут в России, Украине и Белоруссии.