

4. Колесников, А.С. Методика обучения огневой подготовке сотрудников правоохранительных органов на современном этапе / А.С. Колесников // Молодой ученый. – 2019. – № 15(253). – С. 266-270.

*Голубков В.К.*

Научный руководитель М.Н. Колчина

### **ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ КАК ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И МАССОВОГО СПОРТА**

В настоящее время состояние здоровья молодых людей является очень важной и значимой проблемой. К сожалению, многие молодые люди ведут пассивный образ жизни, предпочитая проводить свой досуг за компьютерными играми и социальными сетями, а не за спортом или другими подвижными видами деятельности. Кроме того, число подростков, которые пытаются слишком рано познакомиться со всеми аспектами взрослой жизни, употребляя алкоголь, наркотики и табачные изделия, растет с каждым годом.

На данном историческом этапе государство уделяет большое внимание волонтерской деятельности, детским и молодежным организациям. Поскольку их деятельность имеет общественное значение, они находят отклик в сердцах людей, участники волонтерского движения могут эффективным способом донести важность и ценность здорового образа жизни.

В научной литературе неоднократно указывалось, что различного рода активная деятельность крайне полезна для человека и способствует росту не только физических показателей, но и развитию личности (Басов М. Я., Леонтьев А. Н., Теплов Б. М., Смирнов А. А., Ананьев Б. Г., Гальперин П. Я., Давыдов В. В. и др.). Не сознание определяет деятельность, а деятельность определяет сознание – так определяется психологический смысл теории деятельности.

Волонтерство – довольно эффективная деятельность по профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни среди молодого поколения и молодежи. Важно отметить, что участие в социально-значимой и полезной деятельности общества способствует не только пробуждению и повышению социальной активности молодежи, но и реализации творческого потенциала, способствуя саморазвитию, самореализации и социализации личности.

Волонтерство в Российской Федерации в наибольшей степени учитывает социальный заказ молодых людей в предотвращении рискованного и девиантного поведения. Профессионально подготовленный волонтер

может рассматриваться как эффективный посредник между зрелым обществом, заинтересованным в здоровом образе жизни для молодежи, и самими молодыми людьми.

Особенно важным фактором являются психологические и социальные характеристики молодых людей, которые крайне важны в наши дни. Эти качества создают предпосылки и отличную мотивацию для добровольческой деятельности в социальных проектах. Высокая продуктивность и эффективность работы молодых волонтеров обусловлена доверием между достаточно большим числом сверстников и участников этой деятельности, использованием эквивалентных методов обучения и интерактивных технологий.

Миллионы людей делают добро каждый день. Их называют добровольцами или волонтерами. Волонтерские или добровольческие организации – это свободные группы людей, объединенные общими интересами. Их деятельность, как правило, связана с милосердием и благотворительностью.

В нашей стране сегодня существует множество молодежных добровольческих объединений, которые активно занимаются продвижением в массы здорового образа жизни. Волонтерское движение сейчас развивается очень интенсивно, одна из главных причин этого – добровольный характер вступления в такую организацию, свобода выбора, активная социализация и возможность найти себя.

Волонтерская деятельность в России активно развивается, поскольку имеет поддержку в виде накопленных знаний мирового опыта. По результатам нового Мирового индекса благотворительности (World Giving Index), Россия поднялась на 30 место в сравнении с прошлым годом, где была на 67, а еще шесть лет назад находилась лишь на 124 месте [2]. На этом достижения не заканчиваются и создаются все новые общественные организации, а также происходит сбор средств на реализацию особо значимых и сложных проектов. Одним из этих проектов является пропаганда здорового образа жизни.

Согласно официальной статистике здоровье зависит на 20% от окружающей среды, на 20% – от наследственных факторов, на 10% – от медицинского обслуживания, на 50 % – от образа жизни [2]. Здоровый образ жизни содержит в себе те формы человеческой активности, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма. Эти возможности обеспечивают не только выполнение человеком физических и профессиональных функций на наивысшем уровне, но и полноценное функционирование организма.

Волонтерские движения направлены на формирование и укрепление ценностей молодежной культуры, предотвращение формирования

социально-опасных привычек, ориентацию на здоровый образ жизни, сознательный отказ от употребления наркотиков и психоактивных веществ.

Таким образом, становится очевидно, что необходимо развивать волонтерское направление по формированию здорового образа жизни среди молодежи во всех образовательных учреждениях, молодежных организациях и объединениях, а также совершенствовать информационно-методическую базу проекта по профилактике наиболее распространенных заболеваний подростков и молодежи. Добровольцы должны приобрести необходимые знания, навыки и умения в области социальной психологии для пропаганды здорового образа жизни. Волонтеры должны научиться проводить мероприятия, пропагандирующие здоровый образ жизни, общаться с общественностью, привлекать новых добровольцев, а также правильно анализировать, интерпретировать и представлять результаты волонтерской деятельности.

В процессе профилактической деятельности волонтеров отражены процессы жизнетворчества, саморазвития, самореализации, активизации способностей, склонностей, интересов посредством поиска решения проблем и альтернативного, эффективного воздействия на школьников с целью пропаганды здорового образа жизни [1].

В настоящее время разработана модель молодежного волонтерского движения «Спорт и здоровый образ жизни». Цель направления: пропаганда здорового образа жизни, а также занятия физкультурой и спортом, физическое оздоровление детей и подростков. Для достижения этой цели было предложено провести соревнования детских спортивных команд, профилактические встречи, круглые столы, дискуссии по пропаганде здорового образа жизни, профилактике курения и злоупотребления алкоголем, защите от СПИДа.

Следует отметить, что особенно важно работать с молодыми людьми, которые еще не приобщились к употреблению наркотических и психоактивных веществ, алкогольных напитков, но уже являются социально зависимыми: их окружают люди, ведущие нездоровый образ жизни. Задача волонтеров в данном случае – мотивировать молодых людей к самостоятельному решению собственных проблем, не прибегая к наркотикам и психотропным веществам.

Технология работы в данном направлении основана на идее «молодые для молодых». Перед волонтерами стоят определенные задачи профилактической работы. Во-первых, систематизировать те факторы, которые способствуют активному вовлечению в волонтерскую деятельность молодое поколение; во-вторых, организовать обучение волонтеров, которые будут проводить тренинги, акции и семинары в образовательных учреждениях и вне их стен; в-третьих, приобщить молодое поколение к

мероприятиям и акциям, направленным на уничтожение вредных привычек и ведение здорового образа жизни [3].

Подводя итог, следует сказать, что любая активность является внутренним стержнем личности, поэтому вовлечение молодежи в волонтерскую деятельность по пропаганде здорового образа жизни и профилактике вредных привычек является важнейшим условием развития личности как волонтеров, так и тех, для кого предназначена эта волонтерская деятельность.

Также важно обратить внимание на то, что молодые люди, которые участвуют в волонтерском движении с целью пропаганды и профилактики здорового образа жизни, получают образование и навыки, необходимые для того, чтобы стать действительно физически здоровыми, психически развитыми и духовно богатыми людьми.

### **Библиографический список**

1. Лузина, Д.В. Особенности волонтерских движений / Д.В. Лузина // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2015. – № 2(11). – С. 53.
2. Саркисова, Е.С. Роль волонтерских движений в пропаганде здорового образа жизни среди молодежи педагогических вузов / Е.С. Саркисова // Молодой ученый. – 2017. – № 3.1 (137.1). – С. 19-20.
3. Холина, О.И. Волонтерство как социальный феномен современного российского общества / О.И. Холина // Теория и практика общественного развития. – 2011. – № 8. – С. 71-73.

*Дибина С.В.*

Научный руководитель Е.В. Панов

### **К ВОПРОСУ СОЧЕТАНИЯ НАУКИ И СПОРТА**

Области науки и спорта традиционно рассматривались как отдельные образования. Слушатели, занимающиеся научно-исследовательской деятельностью, сосредотачивались на учебных занятиях, участии в конференциях и конкурсах от вузовского до международного уровня, а спортсмены посвящали свое время физической подготовке и соревнованиям. Однако наблюдается растущая тенденция среди спортсменов, которые помимо занятий спортом увлечены изучением науки, тем самым стремятся объединить свою любовь к спорту с накопленными научными занятиями.

В ходе изучения учебной дисциплины «Физическая подготовка», как и в любом целостном образовательном процессе, решаются не только