

В.М. Гуралев,

кандидат педагогических наук,

доцент

Сибирский юридический институт

ФСИН России (г. Красноярск)

***ПРОФИЛАКТИКА ПОДРОСТКОВОЙ НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА***

В настоящее время в России наблюдается устойчивая тенденция к значительному росту потребления алкогольных напитков, наркотических и токсических веществ с одновременным снижением возраста приобщающейся к ним молодежи.

Темпы роста наркотизации российского общества и преступности, связанной с наркотиками, справедливо рассматриваются как одна из реальных угроз национальной безопасности страны.

За последние пять лет количество потребителей наркотиков увеличилось более чем в 3 раза. Распространяющаяся в молодежной среде мода на наркотики и психотропные вещества, рост незаконного ввоза в страну этих средств также способствуют дальнейшей наркотизации общества. Быстрыми темпами растет смертность от употребления наркотиков. Так, количество смертей среди лиц, состоявших на наркологическом учете, возросло за последние 5 лет на 31%, в том числе на 47% – от передозировки.

В то же время существующая система предупреждения распространения психоактивных веществ, включая различные виды воспитательного воздействия, уже давно стала отставать от тех явлений и процессов, которые происходят в молодежной среде, и как следствие этого утратила в полной мере готовность противостоять различным негативным явлениям. Поэтому поиск новых моделей, форм, методов и средств профилактики наркомании нужно рассматривать как необходимое условие выхода из общего кризиса.

Сложившиеся условия определяют необходимость нахождения путей противостояния наркомании среди детей, подростков и молодежи, используя все возможные средства, имеющиеся в распоряжении общества, включая такую важную сферу деятельности, как физическая культура и спорт (ФКС), которая как социально значимый вид деятельности отвечает потребностям

формирующейся личности и обеспечивает ее успешную социализацию.

Методика физического воспитания педагогически запущенных и склонных к употреблению психоактивных веществ подростков имеет специфические особенности, так как наряду с задачами оздоровления организма и повышения моторного потенциала решаются задачи коррекции психоэмоционального состояния и нравственной сферы личности.

Важным этапом профилактической работы следует считать вовлечение детей и подростков в занятия спортом. Организация досуга, заполнение свободного времени занятием каким-либо видом спорта позволит подростку повысить стрессоустойчивость, сформировать оптимистический взгляд на жизнь.

Физические упражнения различной координационной сложности стимулируют физиологические процессы и функцию основных систем, мобилизуют волю, дисциплинируют и приучают к концентрации внимания, создают бодрое настроение, освобождают от мыслей и побуждений, возникающих на почве бездействия и праздного времяпрепровождения, отвлекают от ухода в асоциальную среду. Занятия физкультурой и спортом возбуждают психическую активность, направляя ее в русло предметной, осмысленной, результативной и дающей удовлетворение деятельности. Она заключается в устойчивом желании продолжать заниматься любимым делом, совершенствуя физические способности и духовную сферу личности. Максимальное использование физических и интеллектуальных способностей учит спортсменов стремлению к совершенству, воспитывает уважение к труду, умение получать удовлетворение не только от результата (выигрышей, побед), но и от процесса (упорных тренировок).¹

Насыщенность спортивных действий сильными чувствами, их эмоциональная увлекательность – одно из важнейших условий положительного влияния спорта на личность человека. Но эмоциональные переживания в спорте, как и все другие эмоции, могут быть сценическими и астеническими и оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на органические процессы и поведение человека.

Среди большого разнообразия эмоций, проявляющихся в процессе спортивной деятельности, можно отметить следующие.

1. Эмоциональные переживания, связанные со значительными изменениями, наступающими в жизнедеятельности орга-

низма в процессе спортивных занятий. Повышенная мышечная активность, составляющая характерную и необходимую особенность спортивных занятий, если они протекают нормально, всегда сопровождается своеобразным состоянием эйфории (повышенной оживленности действий, речи и т.п.), сценическими чувствами бодрости и жизнерадостности. В случаях перетренировки та же мышечная активность вызывает астенические эмоции: упадок сил, неудовольствие и др.

2. Эмоциональные переживания, связанные с высоким уровнем совершенства в выполнении технически сложных, трудных и опасных физических упражнений, отражают состояние повышенной общей работоспособности организма, переживание успеха в выполнении данного действия и вызванное этим сознание личного превосходства: приятно ощущать себя сильным, ловким, смелым, отважным, выносливым, уверенными в своих силах, способным выполнить доступное не всякому трудное упражнение. Эти чувства соотносятся со способностью спортсмена направлять большие усилия воли на преодоление значительных трудностей, что является существенной чертой его характера, мерилom, с помощью которого не только сам спортсмен, но и окружающие оценивают его личное достоинство. Достаточно указать на то, как вырастает не только в чужих, но и в своих глазах спортсмен, успешно решивший спортивную задачу, потребовавшую больших волевых усилий.

И наоборот, травматические повреждения или даже просто неудачные попытки выполнения трудного упражнения, которыми иногда заканчиваются спортивные занятия, могут вызвать астенические эмоциональные переживания: неуверенность, боязнь, заторможенность и пр. Переживаемое при выполнении опасных физических упражнений сценическое чувство успеха часто имеет в основе преодоление страха, вызванного выполнением спортивных действий в сложных и трудных условиях. У опытного спортсмена, в совершенстве владеющего спортивной техникой, сознание опасности и сопровождающее его чувство страха не дезорганизуют поведение, а вызывают прилив сил, направленных на преодоление опасности, возникает стремление еще и еще раз испытать своеобразное чувство риска, в котором элемент страха вызывает удовольствие, поскольку он сопровождается сознанием собственного умения и силы, способных преодолеть опасное препятствие.

3. Эмоциональные переживания, связанные с ходом спортивной борьбы, всегда имеют очень напряженный характер, в них отражаются большие усилия, направленные на достижение победы или наилучшего результата. По интенсивности они намного превышают те эмоциональные состояния, которые доступны человеку в обычной повседневной деятельности. Нередко они получают своеобразное отражение в мимике эмоционального напряжения. В процессе спортивной борьбы при удачном выполнении ответственного приема (например, когда футбольный мяч забит в ворота противника) эмоциональное переживание успеха может достичь степени бурного аффекта радости. При неудачах нередко наступает чувство растерянности, упадка сил, неуверенности в себе.

Эмоциональные состояния во время спортивных состязаний часто характеризуются наличием сильного возбуждения, получившего название «спортивная злость» и имеющего огромное динамогенное значение. Во время этого состояния спортсмен ощущает в себе колоссальную силу, не чувствует усталости, все его психические процессы обострены, он проявляет способность к очень быстрым и сильным реакциям.

4. Эстетические эмоции чаще всего бывают связаны с восприятием ритма движений, красоты их формы и других сторон, характеризующих совершенство выполнения физического упражнения.

5. Нравственные чувства, связанные с глубоким сознанием общественного значения своей спортивной деятельности, являются могучим стимулом мобилизации всех сил спортсмена на преодоление трудностей. Исход спортивной борьбы очень часто зависит от чувства ответственности перед коллективом. Спортсмен, обладающий этим чувством, никогда не откажется от борьбы за интересы коллектива, какой бы трудной эта борьба ни была.² Осознанное отношение к результатам своего труда и сопричастность к достижениям команды со временем формируют высокое чувство патриотизма.

Большое значение в формировании мотивации занятий спортом придается способностям тренера донести до спортсменов понимание того, что высокий смысл спортивной деятельности заключается в самосовершенствовании, самоутверждении собственного «Я», в победе не только соперников, но и собственных слабостей. Спортсмен должен глубоко осознать, что по-

знание жизни и себя возможно только через преодоление сложностей: бороться, чтобы научиться преодолевать любые препятствия, уметь подвергать себя напряжениям, успешно переносить трудности и добиваться успеха – все это мощные мотивы занятий спортом.

В безудержном стремлении к победе тренер должен научить спортсменов уважать мнение, желания и потребности коллег и окружающих. Приобретение в процессе тренировок обширных двигательных возможностей обеспечивает спортсмену более гарантированный (чем у неспортсменов) успех в других видах деятельности и в разных жизненных ситуациях. Это положение при умелом преподнесении его спортсменам также будет служить достаточно сильным мотивом к занятиям спортом.³

Таким образом, приобщить подростка к систематическим физкультурно-спортивным занятиям, открыть для него мир спорта – значит предупредить возможность развития девиантного поведения, уберечь от его правонарушительных действий.

¹ Дернер К., Плог У. Заблуждаться свойственно человеку. СПб., 1997.

² Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар, 1995.

³ Пилюян Р.А. Контроль за особенностью мотивации борцов // Спортивная борьба. 2001. №9.

В.М. Дворкин

Сибирский юридический институт
ФСКН России (г. Красноярск)

ОРИЕНТАЦИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПУТЕМ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ИХ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Важным направлением в современной концепции охраны здоровья граждан является предупреждение таких социально значимых явлений, как наркомания, токсикомания и алкоголизм. Значительную опасность для стран мирового сообщества представляет сегодня распространение наркомании в подростковой и молодежной среде. Решение данной проблемы становится для России важнейшей государственной задачей.

Сложившиеся условия определяют необходимость нахождения путей противостояния наркомании среди детей, подрост-