

то исследование показало, что лишь четверть студентов вообще не употребляют алкоголь, две трети пьют редко и 10% пьют регулярно, ситуация с курением студентов относительно лучше: 72% из них вообще не курят, 8% курят всего 1-3 сигареты в день.

Выявлено, что двигательная активность большинства студентов недостаточна. Выявлен процент курящих и употребляющих алкоголь среди студентов. Выявлен ряд гендерных различий: женщины-студентки меньше занимаются физическими упражнениями и спортом, чем мужчины-студенты, также девушки реже выполняют регулярную утреннюю гимнастику и менее охотно участвуют в спортивных мероприятиях, но значительно меньше курят и употребляют алкогольные напитки. Студентки показали худшую динамику самооценки своей работоспособности в течение дня и недели, худшую самооценку своего здоровья и большее количество признаков усталости во время учебы в вузе. Доказано выраженное положительное влияние физических упражнений и занятий спортом на различные стороны учебной, психологической и социальной сферы студентов, их работоспособность и здоровье.

Библиографический список

1. Иванова, Т.С. Формирование здоровьесберегающей деятельности у студентов агроуниверситета / Т. С. Иванова, С. А. Бондарева // Наука и образование: опыт, проблемы, перспективы развития : материалы международной научно-практической конференции. – Красноярск : Красноярский государственный аграрный университет, 2018. – С. 27-29.

Касьяненко А.Н., Разуменко Н.В.

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

Наркомания – актуальная проблема современного общества. Почему она прогрессирует? И как с ней бороться?

Наркомания – это состояние периодической или хронической интоксикации организма натуральным или синтетическим наркотическим веществом, характеризующееся влечением к данному веществу, а также психической и физической зависимостью от эффекта этого вещества.

Причины наркомании разделяют на три основные группы:

– психологические (равнодушное отношение родных и близких либо, наоборот, чрезмерная опека, психологические травмы, часто полученные в детстве, уход в фантазии, неумение принимать ответственность за свои действия и др.);

– социальные (нищета, плохие условия жизни, безработица, анти-пропаганда в художественных произведениях, низкий уровень или полное отсутствие пропаганды здорового образа жизни, информирование о вреде наркотических веществ и др.);

– физические (наследственные заболевания, при которых обезболивание осуществляли с помощью препаратов, содержащих наркотические вещества).

Можно выделить следующие последствия употребления наркотических веществ:

– неспособность контролировать поведение, оно характеризуется агрессией, развязностью, грубостью;

– снижение работоспособности;

– плохая координация;

– появление проблем в семье, трудностей в общении с друзьями, окружающими людьми;

– снижение способностей к обучению;

– усугубление финансового состояния (постоянные долги, продажа всего ценного из дома, кражи, вечный поиск денежных средств);

– постепенное ухудшение состояния здоровья, которое в конечном итоге приводит к смерти наркозависимого, если не предпринять необходимые меры вовремя.

Как можно заметить, последствия очень серьезные, и бороться с ними довольно сложно. Поэтому необходимо предпринимать меры по предотвращению наркозависимости.

К сожалению, наркомания чаще распространена среди детей, подростков и молодежи. Причина этого кроется в еще неокрепшей психике, попадании под негативное влияние, желании что-либо доказать другим, пойти наперекор, непонимании всего масштаба последствий.

Как уже говорилось выше, одна из причин наркомании – низкий уровень пропаганды здорового образа жизни, а также недостаточное информирование о возможных последствиях.

Для борьбы с психологическими причинами, побуждающими к приему наркотических веществ, необходимо предоставить альтернативу. Такой альтернативой могут стать занятия физической культурой и спортом.

Так, организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства – одно из важнейших направлений профилактики наркомании.

Для этого создается все больше соответствующих структур при ЖЭКах, учебных заведениях. Цель – с помощью средств физической культуры и спорта отвлечь детей и подростков от асоциальных явлений микросреды путем вовлечения их в спортивные секции, формирования интереса к систематическим занятиям спортом.

К сожалению, многих детей эти методы не затрагивают, так как они по различным причинам не имеют возможности заниматься спортом в школе, а спортивные секции посещает малое количество учащихся. При этом данные статистики указывают на то, что в регионах, которые проводят профилактическую работу путем развития физической культуры и спорта, ежегодное число наркозависимых уменьшается.

Это только подтверждает необходимость осуществлять работу по популяризации спортивной деятельности. Это могут быть и занятия физической культурой в школах, средних специальных учебных заведениях, учреждениях высшего образования и т.д. Это могут быть дополнительные секции или профессиональный спорт. Необходимо проводить спортивно-массовые мероприятия на местном, региональном, и даже федеральном уровнях.

Важно не забывать о необходимости правильного вовлечения детей и подростков в занятия спортом. А для этого необходимо найти верный подход. Требуется учитывать мотивы начала занятий, цели занимающегося, уровень его подготовленности. Поэтому следует использовать дифференцированный подход при формировании групп занимающихся.

Не стоит забывать про их психологическое и эмоциональное состояние. Как говорилось выше, психологические травмы могут быть причинами наркозависимости, то есть человек ищет способ убежать от них и порой находит в запрещенных веществах. Нужно показать, что есть безопасная альтернатива – спорт, и в процессе занятий можно скорректировать психоэмоциональное состояние.

Для этого существует несколько методик:

- создание условий, в которых занятия могут проходить без дополнительной тревожности и нервных потрясений;
- обеспечение нескольких вариантов по выполнению заданий, исключение чрезмерных трудностей в выполнении упражнений, включение элементов похвалы за успехи и трудолюбие и т.п.;
- предоставление возможности безопасного выплеска агрессии, например, продемонстрировать навыки тренера перед одноклассниками, получить ведущую роль в эстафете и т.п.;
- извлечение максимальной пользы из упражнения даже в случае неудачного его выполнения;
- проведение групповых бесед с акцентированием внимания на победах, а не поражениях и т.д.

Таким образом, наркомания – серьезная проблема для общества, которая требует особого и внимательного подхода к ее решению. Основным методом профилактики наркозависимости является физическая культура и спорт, что говорит о необходимости прививать любовь молодежи к спорту, мотивировать ее на ведение здорового образа жизни.

Библиографический список

1. Курбатова, Т.К., Сухрамендо, Е.Д. Повышение уровня физической активности студентов как средство профилактики наркомании / Т.К. Курбатова, Е.Д. Сухрамендо // Научно-практический электронный журнал «Аллея Науки». – 2019. – № 11(38).
2. Наркомания – причины, симптомы, диагностика и лечение. – URL: <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/narcologic/narcomania> (дата обращения: 11.04.2023).

Кравчук А.И.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Формирование мотивации студентов высших образовательных организаций (далее – вузы) к занятиям физической культурой и спортом является важнейшей задачей, решение которой способствует увеличению количества студентов, регулярно занимающихся физическими упражнениями, ведущими здоровый образ жизни, участвующими в спортивных соревнованиях. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, подготовка физически здоровых специалистов, способных десятки лет сохранять работоспособность и активную жизненную позицию, – это одна из основных задач вузов [3].

Известно, что не все студенты мотивированы на регулярное занятие спортом и посещение занятий по физической культуре.

Существует множество классификаций мотивов к занятиям спортом и физической культурой. В качестве примера рассмотрим классификацию А.Н. Николаева, в которой он выделил шесть групп мотивов [1]:

- достижение высокого результата в спортивной деятельности;
- удовольствие от процесса занятия спортом;
- самосовершенствование, укрепление здоровья, воспитание сильного характера;
- общение, удовольствие от встреч с товарищами по команде;
- вознаграждение, льготы, награды, различные поездки, сборы, и т.д.;
- долженствование, сопровождающееся словами: «занимаюсь, потому что так надо».

О.В. Костромина и Д.А. Авдеева выявили у студентов не физкультурного вуза похожие мотивы к занятиям физической культурой и расположили их в порядке значимости [2]:

- коррекция и поддержка телосложения;
- общение со сверстниками;
- положительные эмоции;