

С.М. Ковалев,

преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

Роль здорового образа жизни в формировании антинаркотической устойчивости личности

Здоровый образ жизни выступает не только профилактической практикой, но и механизмом развития саморегуляции, стрессоустойчивости, ценностно-смысловой сферы и социально-психологической компетентности, которые снижают вероятность вовлечения в употребление психоактивных веществ (далее – ПАВ).

Под антинаркотической устойчивостью целесообразно понимать интегральное качество личности, обеспечивающее способность:

- распознавать и избегать ситуаций наркориска;
- выдерживать давление группы;
- конструктивно справляться со стрессом и фрустрацией без обращения к ПАВ;
- поддерживать социально приемлемые нормы поведения;
- сохранять субъектную позицию и долгосрочные жизненные цели.

Здоровый образ жизни трактуется как совокупность устойчивых практик жизнедеятельности, поддерживающих физическое и психическое здоровье: регулярная физическая активность, полноценный сон, рациональное питание, отказ от табака, алкоголя или иных веществ, гигиена труда и отдыха, психогигиена (управление стрессом), социальная включенность и безопасное поведение¹.

Здоровый образ жизни повышает устойчивость к употреблению ПАВ через четыре ключевых механизма:

- нейropsychологический (регуляторный) – сон и физическая активность улучшают функции префронтальной регуляции (планирование, торможение импульсов), снижают эмоциональную реактивность;
- стресс-буферный – психогигиена, режим и социальная поддержка уменьшают хронический стресс (один из центральных предикторов аддиктивного поведения);
- поведенческий (структурирование) – регулярный режим, секции, тренировки и «занятый» досуг сокращают «окна» рискованных ситуаций и формируют альтернативное подкрепление (достижения, признание);

¹ Мудрая К.В., Власова Ю.Б. Укрепление общественного здоровья и формирование культуры ЗОЖ: опыт и перспективы // Здравоохранение 2030: инновации и вызовы в условиях современности. К юбилею М.Я. Подлужной : материалы докладов междисциплинарной всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Пермь, 15 октября 2025 г. Пермь: Пермский государственный медицинский университет им. акад. Е.А. Вагнера, 2025. С. 67-72.

– идентификационно-ценностный – включение в здоровые практики формирует образ «я», несовместимый с ПАВ, укрепляет смысловые ориентиры и самоэффективность.

Эффективность профилактики здорового образа жизни определяется тем, насколько она превращается в ежедневные навыки. Практика показывает, что морализаторские форматы (если не делать, то будет хуже) часто дают краткосрочный эффект и могут вызывать сопротивление у подростков. Устойчивые результаты дают возможность улучшить навыки отказа и коммуникации, управления стрессом, саморегуляцию, планирование времени, а также построение поддерживающих отношений.

Аддиктивное поведение часто выполняет функцию быстрой регуляции состояния (снять тревогу, уйти от переживаний, почувствовать принадлежность к группе)¹.

Здоровый образ жизни закрывает эти потребности следующим образом:

- спорт и активность дают физиологическую разрядку и позитивное подкрепление;
- режим сна повышает устойчивость к эмоциональным «качелям»;
- социальные практики дают принадлежность без девиаций;
- психогигиена формирует инструменты переживания сложных эмоций без химии.

Иными словами, здоровый образ жизни формирует альтернативный контур вознаграждения и снижает привлекательность ПАВ как универсального «решателя проблем».

При рассмотрении возрастной специфики установлено, что подростки являются ключевой группой. Подростковый возраст характеризуется повышенной чувствительностью к новизне, сильной ролью группы и еще незрелой системой контроля импульсов. Поэтому именно здесь здоровый образ жизни наиболее эффективен как инструмент структурирования времени, источник статуса и признания (спортивные достижения, участие в проектах), канал социализации (команда, тренер или наставник), а также база для формирования самоконтроля².

Но при неправильной подаче здоровый образ жизни может восприниматься как давление взрослых, в связи с чем необходимо соблюдение следующих критериев:

- добровольность и выбор;
- персонализация (разные траектории: спорт, танцы, туризм, единоборства, творчество);

¹ Мякушкин А.В. Аддиктивное поведение как разновидность правового поведения // Вопросы российского и международного права. 2022. Т. 12. № 6А. С. 33-41.

² Тарута А.Г. Профессиональное воспитание и социальная адаптация как стратегия предотвращения преступности среди подростков // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. 2026. № 26. С. 336-337.

- опора на короткие достижимые шаги;
- поддержка семьи и среды.

В целях более эффективного приобщения населения к здоровому образу жизни образовательным организациям необходимо внедрять следующие практические меры:

- встраивать здоровый образ жизни не в разовые акции, а в постоянную среду: секции, клубы, соревнования, проекты;
- обучать конкретным навыкам (отказ, управление стрессом, решение конфликтов, планирование, саморегуляция);
- развивать наставничество (тренер, куратор или педагог как значимый специалист);
- поддерживать «здоровую» идентичность через признание достижений (рейтинги участия, социальные роли, лидерство).

Таким образом, здоровый образ жизни является значимым фактором формирования антинаркотической устойчивости личности, поскольку воздействует на ключевые детерминанты аддиктивного поведения: стресс, дефицит саморегуляции, импульсивность, социальную уязвимость и нехватку позитивных форм подкрепления.

Наиболее эффективен здоровый образ жизни не как лозунг и запретительная риторика, а как система навыков и устойчивых практик, встроенных в повседневную жизнь и поддерживаемых социальной средой. Реализация ресурсно-ориентированной профилактики здорового образа жизни требует межведомственного подхода, возрастной адресности, наставничества и работы с семьей.

А.В. Кортиков,

старший преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

Формирование здорового образа жизни и профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта

В условиях современных социальных вызовов проблема наркомании остается одной из самых острых угроз национальной безопасности и здоровью нации. Особую тревогу вызывает вовлечение в наркопотребление подростков и молодежи – наиболее уязвимой части общества. Традиционные запретительные меры и лекционные форматы профилактики часто оказываются недостаточно эффективными. В связи с этим на первый план выходит развитие альтернативных моделей поведения, ключевое место среди которых занимает здоровый образ жизни (ЗОЖ), формируемый через систему физического воспитания и массового спорта.