

- 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.

Здоровый образ жизни – это не просто отсутствие вредных привычек, а комплексная стратегия жизнедеятельности, направленная на укрепление здоровья и повышение качества жизни. Она включает в себя рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, личную гигиену и, прежде всего, достаточную двигательную активность.

Физическая культура в данном контексте выступает как фундамент. Она формирует у человека внутреннюю дисциплину и ценностное отношение к собственному телу. Личность, ориентированная на высокие достижения (даже в любительском спорте), начинает воспринимать психоактивные вещества как прямую угрозу своему успеху, силе и эстетике.

Профилактический эффект спорта базируется на ряде биологических и психологических факторов:

- замещение «дешевого дофамина». Употребление наркотиков вызывает искусственный выброс нейромедиаторов удовольствия. Регулярные физические нагрузки способствуют естественной выработке эндорфинов, дофамина и серотонина (так называемая «мышечная радость»). Это создает устойчивый позитивный эмоциональный фон, снижая потребность в химической стимуляции извне;

- снятие стресса и агрессии. Спорт является легальным и экологичным способом трансформации негативных эмоций. Физическое напряжение позволяет «сбросить» накопленный стресс, который часто становится триггером для первого приема наркотиков;

- формирование волевых качеств. Занятия спортом приучают к преодолению трудностей, постановке целей и планомерному их достижению. Развитая воля становится лучшим психологическим барьером перед предложением «попробовать наркотик».

Наркомания часто возникает там, где есть социальный вакуум, отсутствие интересов и дефицит живого общения.

Физическая культура решает эти проблемы через:

- социализацию. Спортивная секция или команда создают позитивную среду общения. Подросток попадает в группу, где ценятся сила, ловкость и выносливость, а употребление ПАВ (психоактивных веществ) ведет к исключению из коллектива;

- занятость досуга. Организованный тренировочный процесс минимизирует количество неконтролируемого свободного времени, которое молодежь проводит в «группах риска» на улице;

- смену жизненных приоритетов. Участие в соревнованиях, получение разрядов и признание тренера формируют здоровую самооценку. Успешному в спорте человеку есть что терять, в отличие от социально дезориентированного индивида.

Для того чтобы спорт стал эффективным средством против наркомании, необходимо следовать нескольким принципам:

- доступность и массовость. Профилактика эффективна тогда, когда спортивная площадка или бесплатная секция находятся в шаговой доступности от дома;
- разнообразие форм. Важно предлагать не только классические виды спорта, но и современные направления (воркаут, экстремальные виды, киберспорт в сочетании с физической активностью), которые привлекательны для подростков;
- личность тренера. Тренер в системе профилактики – это не просто инструктор, а ментор и значимый взрослый, способный вовремя заметить изменения в поведении воспитанника и сформировать у него стойкое неприятие наркотиков.

Таким образом, формирование ЗОЖ и профилактика наркомании средствами физической культуры – это долгосрочная инвестиция в человеческий капитал. Спорт дает молодежи то, что они ищут в ПАВ, но на качественном и безопасном уровне: острые ощущения, чувство сопричастности, уверенность в себе и избавление от скуки. Системная работа в этом направлении способна не только снизить статистику наркопотребления, но и воспитать здоровое поколение с сильным иммунитетом к социальным патологиям.

О.В. Лимаренко,
профессор кафедры физической культуры
Института физической культуры, спорта и туризма
Сибирского федерального университета (г. Красноярск),
кандидат педагогических наук, доцент

А.П. Лимаренко,
старший преподаватель кафедры физической культуры
Института физической культуры, спорта и туризма
Сибирского федерального университета (г. Красноярск)

П.А. Малеев
старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья
Сибирского государственного университета науки и технологий
им. академика М.Ф. Решетнева (г. Красноярск)

Оценка уровня сформированности здорового стиля жизни студентов

Анализ научных источников показывает, что термин «здоровый стиль жизни» неравнозначен понятию «здоровый образ жизни» (ЗОЖ), однако также имеет большое количество научных формулировок. Здоровый стиль жизни есть результат взаимодействия человека с конкретной жизненной