

ной группе увеличились с  $51,1 \pm 10,7\%$  до  $73,5 \pm 8,2\%$ , что соответствует хорошей концентрации внимания. Показатели корректурной пробы в контрольной группе снизились с  $57,3 \pm 9,6\%$  до  $49,3 \pm 7,4\%$ , вероятно, это можно объяснить тем, что момент завершения нашего эксперимента совпал с окончанием учебного года и исследуемые были переутомлены. Данные показатели свидетельствуют о высокой эффективности предложенной программы на функциональные возможности умственной работоспособности студентов, ведущих малоподвижный образ жизни. Мы объясняем это тем, что при применении постизометрической релаксации мышц происходит достоверное улучшение самочувствия, отмечается повышение настроения, снижение тревожности и исчезновение признаков депрессии, что является дополнительным показателем улучшения психоэмоционального состояния и умственной работоспособности.

Заключение Проведенное исследование выявило, что разработанная нами программа повышения двигательной активности улучшает функциональные возможности кардиореспираторной системы и опорно-двигательного аппарата, а также показатели умственной работоспособности студентов, ведущих малоподвижный образ жизни.

Таким образом, проведенное исследование подтверждает эффективность воздействия физических нагрузок на психофизиологические показатели студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, для повышения качества оздоровительного процесса.

#### Библиографический список

1. Васин, Ю.Г. Физические упражнения – основа профилактики гиподинамии / Ю.Г. Васин. – Киев : Здоровье, 2017. – 124 с.
2. Лукьянов, В.С. О сохранении здоровья и работоспособности / В.С. Лукьянов. – М. : Медгиз, 2012. – 126 с.
3. Полетаева, А.В. Скандинавская ходьба / А.В. Полетаева. – СПб., 2013. – 80 с.

*О.В. Лапыгина*

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

Наркомания – это, прежде всего: тотальное поражение личности человека, постепенное разрушение организма человека, изменения в сознании. Когда люди становятся зависимыми, они не могут себя контролиро-

вать. Становясь наркоманом, человек обрекает себя на медленную смерть. Но вряд ли кто-то всерьез думает об этом, когда пробует наркотики. Чаще всего, это просто любопытство и поиск новых ощущений. [1]

Сегодня, когда в нашей стране стремительно распространяется наркомания, становится чрезвычайно актуальным вопрос об участии спорта в борьбе с ней. Используя преобразующую природу спорта, его высокий престиж в глазах молодежи, необходимо мир спорта противопоставить миру ложных ценностей, в который погружаются потребители наркотиков.

За последние годы всё больше молодежи с ранних лет становятся наркозависимыми. Социологические опросы и исследования показывают, что к 13 годам 40-50%, а к 16 годам 70-85% опрошенных первый раз пробуют алкогольные напитки и пытаются курить сигареты, глядя на прохожих, курящих родителей, дети берут пример, и зависимость приходит с ранних лет. Также стоит отметить тот факт из социологического исследования, что каждый пятый из опрошенных в возрасте от 15 до 17 лет хотя бы раз употреблял наркотические вещества. [2]

Самое лучшее средство отвлечения юношей от наркотиков – физическая нагрузка на организм. Важно учитывать то, что занятия должны проводиться регулярно. Для решения этой проблемы лучше всего подойдут оздоровительные кружки, спортивные залы, в которых ведутся занятия с тренерами, в которых дети будут заниматься командами, где присутствует командный дух.

Как известно, мотивы занятий физической культурой и спортом могут быть связаны с процессом деятельности и с ее результатом. В первом случае подросток удовлетворяет потребность в двигательной активности, в получении впечатлений от соперничества (чувство азарта, радость победы). Во втором случае он может стремиться к получению следующих результатов: самосовершенствование (улучшение телосложения, развитие физических и психических качеств, укрепление здоровья), самовыражение и самоутверждение, удовлетворение духовных потребностей.

Потребность в употреблении наркотиков возникает в связи со стрессом или стрессовыми ситуациями, окружающими человека. Лучшими способами выйти из стресса являются занятие бегом и йога. Необходимо использовать именно те упражнения, которые связаны с резкими движениями (на выброс эндорфинов), либо же те, что, наоборот, помогают справиться со стрессом без резких движений. Например, прыжки со скакалкой, бег/прыжки на месте, бег с препятствиями, челночный бег – отличные упражнения, помогающие преодолеть стрессовое состояние и не думать о наркотиках. Прогулки на свежем воздухе также будут хорошей профилактикой.

Избавиться от стресса в спокойной, тихой обстановке хорошо помогает йога. Она помогает многим наркозависимым избавиться от зависимости.

Одна из разновидностей йоги, хорошо помогающая наркозависимым, – Кундалини йога. После практики этого вида йоги редко чувствуется состояние глубокой неги. Намного чаще возникает огромный прилив сил, с которым хочется свернуть горы и решить все надоевшие в жизни ситуации. Вылечить зависимости – реально! Раньше считалось, что наркотическую зависимость вылечить невозможно. Кундалини йога разбила этот миф вдребезги. Многие из популярных ныне преподавателей этого направления – бывшие наркоманы, на своем опыте испытавшие, что такое чистая жизнь без пристрастий. Практика дает переключение на удовольствия другого уровня и порядка. Поэтому легкие зависимости отпадают сами собой, а тяжелые – поддаются лечению. Для начинающих вполне достаточно будет заниматься йогой раз в день. Опытные специалисты не советуют проводить тренировки чаще, ведь они могут способствовать переутомлению и эмоциональной перегрузке, что окажет неблагоприятное воздействие на состояние организма в целом. Если нет возможности делать упражнения Кундалини йоги каждый день, то стоит выделить время на их выполнение трижды в неделю. [3]

Некоторые методики и упражнения Кундалини йоги:

- «Халасана». Сохранение пластичности и гибкости позвоночника, укрепление спинных мышц, ликвидация жировых отложений внизу живота. Положение – на спине, руки вытянуты вдоль тела, ладони – к полу, ноги вместе. Ноги поднимаются вверх, заводятся за голову, чтобы носки коснулись пола. Колени при этом не сгибаются. Если позу осуществить невозможно – ноги держат параллельно полу. Время на позу – не менее минуты.

- «Пашчимоттанасана». Уменьшение жировых отложений в области живота, усиление желудочного огня. Положение – сидя на полу (коврике). Ноги вытянуты, тело прогибается вперед. Большие пальцы ног захватываются руками, голова ложится на колени. Руки свободны, не напряжены. Дыхание задерживается на выдохе. [4]

Простая гимнастика и упражнения по утрам могут не только улучшить ваше состояние, но и ослабят желание причинять вред организму. Очень просто можно снять похмельный синдром с помощью недлительной легкой пробежки и небольшой разминки. Можно даже просто купить беговую дорожку и делать пробежку прямо у себя в квартире. Наверняка всем известно, что при лечении алкогольной зависимости обязательной является трудотерапия, которая помогает укреплять организм. Что касается трудотерапии, то она может быть абсолютно любой: можно даже заниматься своим любимым делом, например, производить различные садо-

вые работы, работы по ремонту различной техники, по строительству и т.д., либо просто выполнять комплекс различных физических упражнений. Также на зарядку можно привлечь всю семью, которой она тоже будет полезна. После 15-20 минут физических упражнений человек находится в отличном настроении, ощущает прилив сил, бодрость, желание выполнять какую-либо работу. [1]

Хорошими методами по борьбе с наркозависимостью также являются: ежегодные массовые забеги на определенные дистанции, плавание, всевозможные тренинги на тему вреда наркотиков. Также можно выделить примеры ролевых игр, связанных с подвижным форматом, такие как: игра «Марионетка» основана на передачи ощущений при управлении человека другими, а игра «Зависимость – независимость» в сочетании с презентацией кадров фильма об опасностях наркотиков позволяет прочувствовать ощущения зависимости и независимости от наркотиков, когда участники придумывают необходимый предмет, без которого определенному человеку будет тяжело обходиться.

Одна из методик, достаточно эффективная, – это зимнее плавание. Чтобы заниматься данным видом спорта, необходима отрицательная температура воздуха на улице, от спортсмена нужны такие навыки, как: терпимость, выносливость к физической и психологической боли, а также дисциплина и сила воли. Методика и упражнения очень простые. Для этого необходимо нырять в прорубь и плыть. При таких ощущениях отпадет всякое желание употреблять вредные для организма вещества. Существуют большие ежегодные сборы во всех городах в зимний период времени, где люди массово идут нырять в прорубь или купаться, чаще всего в крещение.

Большинство методик указывают на то, что многое зависит от силы и воли человека. Если увеличивать ремиссию с каждым разом, то есть сокращать употребление алкоголя/наркотиков, тем самым увеличивая разрыв по дням с момента последнего употребления, то вскоре человек может полностью отказаться от пагубных привычек и перейти на здоровый образ жизни. Хорошие помощники в этом деле – физические упражнения, здоровое питание, которые помогут преодолеть все трудности.

#### Библиографический список

1. Комплексные упражнения. – URL: <http://ppt-online.org>.
2. Данные для анализа (соц. исследования). – URL: <http://dv-omega.ru>.
3. Кундалини йога. – URL: <https://yogajournal.ru>.
4. Методики и упражнения Кундалини йоги. – URL: <http://reiki-for-all.ucoz.ru>.