

Овчинко О.А.

К ВОПРОСУ О ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Употребление наркотиков – сегодня проблема здравомыслящего населения любой страны нашей планеты, угрожающая государственным интересам и национальной безопасности. Число лиц, имеющих опыт хотя бы однократного потребления наркотиков в течение жизни, в России оценивается в 8,2 млн человек или 5,6% ее населения (2020 г. – 7,6 млн человек, 5,2%), а приобщение к наркотикам практически в половине случаев (42%) происходит в несовершеннолетнем возрасте [1]. Употребление наркотиков несовершеннолетними и молодежью ставит под угрозу прогрессивное развитие любого государства, имеет необратимые последствия для здоровья будущего населения страны. Эта ситуация, без сомнения, требует решения на всех уровнях профилактики.

Профилактика наркомании согласно Федеральному закону «О наркотических средствах и психотропных веществах» – это совокупность мероприятий политического, экономического, правового, социального, медицинского, педагогического, культурного, физкультурно-спортивного и иного характера, направленных на предупреждение возникновения и распространения наркомании.

Одним из средств профилактической работы среди молодежи являются физическая культура и спорт, что подтверждается и зарубежным, и отечественным опытом. Спорт сегодня – без преувеличения самое массовое увлечение молодежи, по количеству лиц, занимающихся тем или иным видом спорта, значительно опережающее иные виды досуговой деятельности. Для подростков группы риска наиболее интересны экстремальные виды спорта, формирующие чувство собственной «избранности», повышающие самооценку и способствующие самоутверждению. Вместе с тем использование физической культуры и спорта в профилактике наркомании требует научно обоснованных методик и компетентного подхода, что неизбежно ставит на повестку дня вопрос об уровне подготовленности специалиста, занимающегося этой деятельностью. В силу того, что спорт, тем более большой спорт, неразрывно связан со здоровой агрессией, с конкуренцией, употребление допинговых средств нередко является спутником спортивных занятий. Как следствие – воспитательный аспект физической культуры, спорта приобретает не меньшее значение, чем собственно достижение спортивных успехов, что выдвигает на первый план вопрос о наличии (или отсутствии) принципиальных отличий в методике и тактике преподавательской деятельности в обычных спортивных секциях и группах профилактической направленности.

Например, ряд исследований, осуществленных и российскими, и зарубежными исследователями, свидетельствуют о повышении агрессии у молодежи, занимающейся силовым спортом (бокс, борьба, карате, дзюдо и др.), за рамками спортивных ситуаций – увеличение количества насильственного поведения вне спорта, в том числе с использованием полученных навыков, а зачастую и холодного оружия. При этом восточные единоборства, как правило, не влекут таких последствий, что, вероятнее всего, связано с обучением спортсменов не только боевым приемам, но и общей философии жизни, исключающей насилие и агрессию [2, с. 96].

Таким образом, с точки зрения профилактики употребления психоактивных веществ целью занятий спорта на первый план выдвигается формирование навыка здорового образа жизни, воспитание нравственной личности с эмоционально-психологическими качествами, обеспечивающими всестороннее стремление к развитию личности, а не только к достижению спортивных побед.

Социально-психологические особенности подросткового возраста – необходимость соответствия референтной группе, неумение противостоять внешним обстоятельствам, будь то неприятности в школе, не сложившиеся отношения с привлекательным человеком, неурядицы в семье, неспособность найти ту сферу занятий, в которой ребенок будет чувствовать себя «на высоте», а возможно, материальная невозможность этой области деятельности – зачастую приводят несформировавшуюся психику несовершеннолетнего к употреблению наркотических средств как одному из доступных способов обрести и референтную группу, и авторитет в ней, и избежать неприятностей путем ухода от них в «иную реальность», где эмоции более яркие, «подогретые» химическим воздействием.

Спортивная секция обеспечивает наличие единомышленников, возможность добиться результатов своим трудом, своими силами, в определенной мере снижет зависимость от внешних (объективных) обстоятельств, преодолеть которые не всегда под силу взрослому самостоятельному человеку.

По мнению исследователей, циклические упражнения аэробной направленности обеспечивают эффект, схожий с поступлением в организм человека наркотика в силу того, что во время длительной малоинтенсивной работы гипофиз выделяет в кровь эндорфины, по своей химической структуре близкие к морфину [3, с. 47]. Однако нельзя забывать, что внешняя сторона для подростков имеет гораздо большее значение, чем для взрослых, и длительный монотонный бег может быть очень полезен при реабилитации наркоманов, но вряд ли будет интересен молодым, активным личностям. С точки зрения наркопрофилактики высоким

потенциалом обладают брейк, акробатический рок-н-ролл, фристайл, сочетающие популярную музыку и внешнюю привлекательность.

Результаты социологических исследований свидетельствуют о том, что большинство наркоманов начали употреблять наркотики в компаниях сверстников. Употребление наркотиков несовершеннолетними – в абсолютном большинстве случаев явление групповое, это атрибут определенной групповой субкультуры, средство самоутверждения в реферативной группе, свидетельство своей причастности к чему-то, недоступному всем, свидетельство своей «избранности». И конкуренцию этой «избранности» и причастности весьма успешно могут создавать игровые виды спорта. Воспитание в команде строится на принципах сотрудничества, взаимовыручки, солидарности. Характер такой деятельности в силу своей специфики порождает особые формы отношений: солидарность, коллективную и личную ответственность, сознательную дисциплину, уважение, взаимопомощь, корректность поведения. «Зарождение», объединение, функционирование спортивного коллектива сопровождается восприятием личностью культурных общепринятых ценностей под контролем и руководством педагога-тренера. И многое зависит от тех задач и установок, которые получают занимающиеся от тренера, от применяемых форм воспитательного воздействия и требований, которые предъявляются к поведению подопечных. Таким образом, еще раз подчеркнем значение высокой компетентности тренера как основного звена эффективности профилактической работы.

Не менее высок профилактический потенциал сложнотехнических видов спорта, которые в значительной степени связаны с применением технических средств (автогонки, бобслей, парашютный спорт, парусный спорт и многие другие). Уровень физических нагрузок у этих лиц может не достигать очень высоких значений, но нервное напряжение нередко находится на пределе человеческих возможностей, что требует повышенной психической устойчивости, а технические средства как полноценный «партнер» спортивных успехов и просто спортивной деятельности требуют постоянного развития интеллектуальных возможностей.

Таким образом, физкультурно-спортивная деятельность в целях профилактики приобщения молодежи к психоактивным веществам должна быть направлена, во-первых, на формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у занимающихся активной жизненной позиции с доминированием ценностей здорового образа жизни, во-вторых, на формирование личной позиции успешного и ответственного поведения в борьбе за спортивные показатели, как личностные, так и командные.

Занятия спортом учат подростков преодолевать трудности, закаляют их волю, психика подростка стабилизируется, нравственные мотивы в структуре его внутренних установок становятся более устойчивыми, что

обеспечивает умение жить в мире, где есть наркотики, отказавшись от их употребления.

Библиографический список

1. Доклад о наркоситуации в Российской Федерации в 2021 году. – URL: <https://adm.astrobl.ru/storage/documents/226926.pdf>.
2. Когут, С.В. Профилактика аддиктивного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта / С.В. Когут // Теория и практика современных гуманитарных и естественных наук : материалы ежегодной межрегиональной научно-практической конференции. – Петропавловск-Камчатский: Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга, 2012. – С. 91-102.
3. Нейвед, А.Ш. Потенциал физической культуры и спорта в профилактике наркомании / А.Ш. Нейвед, М.И. Болотова // Внешкольник. – 2017. – № 4(178). – С. 46-48.

Орлова И.И.

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Эксперты Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), медики и специалисты в области педиатрии и детского здоровья заявляют, что распространенность детского (2-18 лет) ожирения в мире растет и является одной из актуальных проблем общественного здравоохранения. Отчеты ВОЗ свидетельствуют, что уже более 39 миллионов детей (2-5 лет) имеют избыточную массу тела или страдают ожирением. Специалисты особо подчеркивают, что детское ожирение является актуальной угрозой, как для населения «бедных» – развивающихся, так и для «богатых» – развитых стран, поскольку на излишний рост массы тела и риск развития ожирения влияет, как избыток, так и недостаток ежедневного питания [2]. Помимо питания существенную роль в развитии у детей ожирения играет также недостаток регулярной физической активности, поскольку уровень физического развития и подготовки, даже в детском возрасте, тесно связан с большинством маркеров кардиометаболического риска, и недостаточное физическое развитие часто является причиной увеличения массы тела и развития ожирения у детей [1; 2]. Следует также отметить, что избыток массы тела и ожирение в раннем детстве являются негативными факторами риска для последующего физического, психологического и социального развития ребенка, поскольку имеют тесную связь со многими заболеваниями, включая сердечно-сосудистые, онкологические, диабет и др. [4].