

Также тренировочный процесс необходимо интегрировать с тактической подготовкой используя специальные средства и огнестрельное оружие. Комплекс упражнений призван максимально имитировать использование снаряжения в условиях ведения боевых действий и несения службы в особых условиях. Например, строевые приемы с оружием, стойки для стрельбы из положения «стоя», «с колена», «сидя», «лежа», снаряжение магазина и приведение в готовность оружия одной рукой, а также упражнения, выполняемые в комплексе с бронежилетом и (или) противогазом. При создании условий, приближенных к реальным боевым действиям, значительно ограничивается подвижность и усложняется дыхание, что делает каждое движение более энергозатратным.

Таким образом, физическая подготовка сотрудников ОВД в условиях введения специальных правовых режимов является критически важным фактором, определяющим эффективность выполнения служебных задач и личную безопасность каждого сотрудника.

О.А. Овчинко,

старший преподаватель кафедры огневой подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

Здоровый образ жизни как один из ключевых факторов в профилактике немедицинского употребления наркотиков молодежью

В настоящее время употребление наркотиков, особенно среди молодежи, оценивается как угроза безопасности государства, требующая комплексных мер противодействия, многостороннего подхода.

В 2024 г. на 2,5% сократилось общее число зарегистрированных государственной наркологической службой Российской Федерации несовершеннолетних пациентов с психическими и поведенческими расстройствами, связанными с употреблением наркотиков, на 3,1% число несовершеннолетних с диагнозом «наркомания». И это, без сомнения, цифры радующие. Однако при этом увеличилось число несовершеннолетних с таким диагнозом вследствие употребления «других наркотиков и их сочетаний»¹.

В Красноярском крае в общей численности всех впервые зарегистрированных с наркологической патологией регистрируется тенденция к увеличению доли несовершеннолетних: 2022 г. – 3,7%, 2023 г. – 3,8%, 2024 г. – 4,1%².

¹ Доклад о наркоситуации в Российской Федерации в 2024 году / Государственный антинаркотический комитет. М., 2025.

² Доклад о наркоситуации в Красноярском крае : утв. на заседании Антинаркотической комиссии Красноярского края 19.03.2025. URL: <http://krskstate.ru/safety/ank/info> (дата обращения: 12.01.2026).

Вопросы профилактики употребления наркотиков молодежью стоят на повестке дня исследований специалистов разных областей науки, зафиксированы в многочисленных документах, начиная от Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до множества ведомственных и региональных правовых актов. Мы не будем останавливаться на мерах, предусмотренных этими актами, мы заострим свое внимание на пропаганде и всемерном развитии здорового образа жизни как одного из ключевых факторов в профилактике немедицинского употребления наркотиков.

Первая проба наркотического вещества подростком происходит под воздействием разных причин, как правило, это сочетание различных факторов. Никакая зависимость не развивается на пустом месте, в основе лежат одна или несколько внутренних проблем. Даже при наличии внешних проблем именно внутреннее к ним отношение, их проживание и переживание ложатся в основу поиска способа уйти от сложностей. Подростковый возраст обуславливает поиск выхода путем наиболее не затратным ни психологически, ни финансово, а неумение просчитать последствия своих поступков мешает объективной оценке найденного пути. Здесь сливаются психологические качества личности, воздействие окружения и в общем-то высокая на сегодняшний день доступность психоактивных веществ. Понимание этих причин является ключом к эффективной профилактике.

Одной из самых распространенных мотиваций является желание сбежать от реальности. Конфликты со сверстниками, с родителями, проблемы в учебе, буллинг в школе, неразделенная любовь – в ситуации одиночества наркотики могут восприниматься как способ, быстрый и простой, обрести единомышленников (подростки практически никогда не употребляют запрещенные вещества в одиночку, это групповой способ времяпрепровождения), заглушить неприятные мысли и ощущения. Это попытка найти временное облегчение быстро перерастает в зависимость.

Не менее значимую роль играет социальное влияние и потребность в принадлежности к группе. В подростковом возрасте мнение сверстников часто перевешивает авторитет родителей. Если в компании принято употреблять психоактивные вещества, отказ может быть воспринят как признак слабости или предательства, что грозит изоляцией. Механизм подражания здесь работает очень мощно: подросток может начать экспериментировать, просто чтобы казаться «взрослым», крутым или частью тусовки, не до конца осознавая последствия.

Неумение заполнить свободное время, отсутствие интересов, выходящих за рамки обязательного образования, которое, кстати, далеко не всегда является именно интересом, а не обязанностью, навязанной обществом, – порождает внутреннюю пустоту – как следствие, легко формируется тяга к острым ощущениям.

Недопонимание в семье, отсутствие взрослого друга – тренера, наставника, преподавателя – порождает ощущение безысходности в сложных ситуациях, когда подростку необходима поддержка кого-то, знающего больше, чем сверстники, умеющего найти выходы, которые обусловлены большим жизненным опытом. Наркотическая зависимость часто начинается с ощущения изоляции и отверженности, поэтому наличие надежной социальной опоры является мощным барьером.

Наконец, нельзя игнорировать и биологические аспекты. Подростки – личности формирующиеся, и в умственном, и в психологическом, и в физиологическом аспектах. Несформированность этих сфер делает подростков более склонными к рискованному поведению, что в сочетании с неумением предвидеть долгосрочные последствия своих действий, импульсивностью, любопытством и легким доступом к запрещенным веществам создает идеальную почву для начала употребления.

В основе здорового образа жизни лежит физическая активность, но она не является его единственной составляющей. Сбалансированное питание и достаточный сон играют важную роль в поддержании здоровья организма и укреплении иммунитета. Сбалансированное питание обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами, что способствует нормальному функционированию всех систем организма. Достаточный сон необходим для восстановления сил и энергии.

Здоровый образ жизни также включает в себя развитие социальных навыков, формирование позитивного мировоззрения и умение справляться со стрессовыми ситуациями.

Участие в клубах по интересам и волонтерской деятельности помогает социализироваться, найти друзей и развить навыки общения. Взаимная поддержка и стремление к саморазвитию порождают сначала нежелание пробовать в случае предложения запрещенных веществ, а потом уверенную привычку отказа. И уже становится не важной аргументация такой пробы – любопытство ли это или ложное товарищество, прикрытое мнимым сочувствием к жизненным ситуациям.

Человек, чем-либо искренне увлеченный, даже в трудных жизненных моментах не ищет «внешних» «успокоительных» или «обезболивающих», находя необходимую поддержку в любимом деле, в соратниках, таких же увлеченных и разделяющих его интересы, в близких людях, которые протягивают руку помощи, а не предлагают мнимое облегчение химических препаратов. И опять – в любом деле, в любом хобби есть люди, до которых хочется «дотянуться», создать что-либо не менее яркое, красивое, доброе, а это обеспечивает интерес к развитию, к повышению уровня своего мастерства, в какой бы сфере это ни происходило.

Вернемся к физической активности. Регулярные занятия спортом формируют чувство дисциплины, выносливости и ответственности за собствен-

ный результат – качества, которые снижают склонность к риску и импульсивному поведению.

Спортивная среда создает благоприятную социальную среду: увлеченные тренеры, спортсмены – как одновозрастной коллектив, так и разно-, но близко возрастные, объединенные общими стремлениями к достижениям спортивных высот, определенный график занятий – все это помогает сформировать устойчивую привычку к здоровому образу жизни.

Наличие кумиров – добившихся высоких результатов, показывающих красивую игру, вызывающих спортивную «зависть» и желание догнать и перегнать – обеспечивает стремление к саморазвитию и самосовершенствованию.

Особенно важно, что спорт обеспечивает молодым людям занятие, требующее не только полной отдачи, но и развития умственного, тактического, психологического, помогает почувствовать свою значимость в команде, активизировать свои достижения. Спорт дает уверенность в себе – основу умения сказать: «Нет».

Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов – гормонов удовольствия, которые естественным образом повышают настроение и снижают тревожность. Это делает спорт альтернативой наркотикам, которые также пытаются «заполнить пустоту» в эмоциональной сфере. Подростки, вовлеченные в спортивный процесс, находят в спорте полноценную замену эмоциональному подкреплению химическими средствами.

Безусловно, здоровый образ жизни – не панацея, он не гарантирует полной защиты от наркомании. Здоровый образ жизни создает благоприятные условия для гармоничного развития личности, что естественным образом снижает риск возникновения зависимости. Внутренние ресурсы устраняют потребность во внешних «обезболивающих» или «успокаивающих».

Профилактика посредством здорового образа жизни – это непрерывный процесс самосовершенствования, реализующийся в конкретной предметной деятельности, которая имеет два необходимых условия протекания: пространство и время. Для того чтобы какая-либо деятельность вошла в повседневный быт человека, необходимо стандартизировано выделять на эту деятельность время, а саму деятельность осуществлять в пространстве, а не только в мыслях и мечтах.

Здоровый образ жизни – это постоянный выбор в пользу ясности ума, крепкого тела и эмоциональной стабильности. Именно эта осознанность превращает здоровый образ жизни из набора правил в непреодолимый барьер, делающий наркозависимость не просто вредной привычкой, а абсолютно бессмысленным шагом для человека, ценящего свою жизнь.

Здоровый образ жизни – это не одноразовая акция. Это стиль жизни, стиль мышления, многогранная концепция, комплексная стратегия формирования осознанной и ответственной жизненной позиции. Это фундаментальная замена деструктивным паттернам поведения. Он обеспечивает формиро-

вание личности, которая может и умеет справляться и с жизненными неудачами, и с радостными событиями, не подстегивая себя извне.

А.Ю. Осипов,

доцент кафедры физической культуры
Сибирского федерального университета (г. Красноярск),
доцент кафедры физической культуры
Красноярского государственного медицинского университета
имени профессора В.Ф.°Войно-Ясенецкого,
кандидат педагогических наук, доцент

Способы предсоревновательного снижения веса тела спортсменами-единоборцами

С древних времен и по сегодняшний день различные виды боевых искусств, в первую очередь виды контактных единоборств, пользуются повышенным вниманием и интересом широкой аудитории: зрителей, болельщиков и участников. Сегодня единоборства являются одними из самых «медальных» видов спорта в программе летних Олимпийских игр (подсчитано, что соревнования по боксу, вольной, женской и греко-римской борьбе, дзюдо, тхэквондо, каратэ и фехтованию по количеству медалей занимают около 25% от общего количества Олимпийских наград). Поскольку завоевание Олимпийской медали является высшей целью для спортсменов и их тренеров, уровень подготовки спортсменов к выступлениям на соревнованиях высшего уровня (чемпионатов стран и континентов, чемпионатов мира, Олимпийских играх) постоянно повышается. Спортсмены стремятся повысить уровень соревновательной подготовки для достижения значимого преимущества над соперниками. Поскольку единоборства обычно представляют собой состязания спортсменов в определенных весовых категориях, большинство спортсменов совершают манипуляции со своим весом, связанные, как правило, со снижением веса тела, для достижения лимита предпочтительной для себя весовой категории, выступление в которой, по мнению спортсмена, позволит ему получить преимущество над соперниками.

К сожалению, спортивные ученые и врачи отмечают, что методы, которые используют спортсмены-единоборцы для снижения веса тела перед соревнованиями, представляют собой множество рисков для здоровья и даже жизни самих спортсменов. К подобным рискам относятся: обезвоживание, гипертермия (перегрев тела), нарушение нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы, травматизм и пр. Купируя и устраняя угрозы подобных рисков, спортивные ученые и врачи должны заняться разработкой и апробацией эффективных стратегий коррекции веса тела спортсменов, при отсут-