

2. Волков, А.Н. Социальная адаптация детей «группы риска» / А.Н. Волков // Российский следователь. – М.: ООО «Издательство «Юрист»». – 2007. – №17.– С. 26-27.

3. Волков, А.Н. Воспитание детей «группы риска» в системе учреждений дополнительного образования спортивного профиля / А.Н. Волков // Вестник спортивной науки. – 2007. – № 3. – С. 42-46.

4. Волков, А.Н. Воспитательная работа с детьми и подростками «группы риска» в системе учреждений дополнительного образования спортивного профиля / А.Н. Волков, А.Н. Кутасин // Теория и практика физической культуры. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта». – 2011. – № 10. – С. 51-53.

5. Шульга? Т.И. Критерии и показатели отнесения детей к категории нуждающихся в государственной помощи и поддержке : методические рекомендации специалистам/ Т.И. Шульга, Л.Я. Олиференко, А.В. Быков. – М.: Изд. УРАО, 2002.

*Панов Е.В., \* Кудрявцев М.Д., \*\* Захарова Л.В. \*\*\**

#### **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОТИВОДЕЙСТВИИ АНТИСОЦИАЛЬНЫМ ФОРМАМ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВОГО ПОКОЛЕНИЯ И МОЛОДЕЖИ**

*Введение.* Актуальность данной статьи состоит в том, что в последнее время участились случаи проявления антисоциального поведения среди подросткового поколения и молодежи, а также, заметна угрожающая динамика в употреблении наркотических средств. Все это, несомненно, ведет к росту преступности и к все более выраженному девиантному поведению со стороны молодых людей. [5]

---

\* Начальник кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Красноярск), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: pan\_69@mail.ru.

\*\* Профессор кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, Сибирского федерального университета, Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, Красноярского государственного педагогического университета имени В. П. Астафьева, доктор педагогических наук, доцент (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: kumid@yandex.ru.

\*\*\* Торгово-экономический институт Сибирского федерального университета. E-mail: zaharova.larisa.73@mail.ru.

Правительство Российской Федерации во избежание ухудшения вышеизложенной ситуации оперативно старается принять соответствующие меры для того, чтобы сократить число людей, проявляющих антисоциальное поведение, страдающих наркоманией, и, конечно, тех, кто решается вследствие всего этого на преступные деяния. Но просто оградить общество от таких людей, безусловно, нельзя. Следовательно, необходимо изменить их образ жизни и избавить их от пагубных привычек с помощью определенных средств ещё в подростковом возрасте. [4]

*Основное содержание работы.* Одним из таких средств является физическая культура. Физическая культура – это один из основных видов человеческой культуры, специфика которой заключается главным образом в том, что этот вид культуры профилирован в направлении, приводящем к оптимизации физического состояния и развития индивида в единстве с его психическим развитием на основе рационализации и эффективного использования его собственной двигательной активности в сочетании с другими культурными ценностями. Физическая культура воздействует не только на физическую активность человека, но и на его психоэмоциональное состояние в целом. Существуют несколько основных видов физической культуры:

- 1) образовательная (базовая) физическая культура;
- 2) спортивная физическая культура (спорт);
- 3) рекреационная физическая культура;
- 4) реабилитационная физическая культура;
- 5) адаптивная физическая культура;
- 6) профессионально-прикладная физическая культура.

Практически для всех образовательных учреждений рекомендован следующий перечень необходимых физкультурно-оздоровительных мероприятий, способствующий увеличению работоспособности детей, подростков и молодёжи «группы девиации», улучшению их самочувствия, настроения, формированию навыков здорового образа жизни [1]:

*дыхательная гимнастика* (динамические дыхательные упражнения, выполняемые на задержке дыхания, отдельные упражнения с ритмическим дыханием);

*упражнения для профилактики простудных заболеваний* (закаливающие процедуры, массаж биологически активных точек, статические упражнения, специальные дыхательные упражнения);

*упражнения для профилактики нарушений и коррекции нарушений осанки* (общеразвивающие гимнастические упражнения, дыхательная гимнастика, бег малой интенсивности, лыжные прогулки, подвижные игры);

*упражнения для профилактики нарушений и коррекции нарушений в своде стопы* (комплекс упражнений для укрепления сводов стопы);

*упражнения для снятия эмоциональной нагрузки* (танцевальные упражнения, статические позы системы хатха-йога, дыхательная гимнастика).

Формы занятий физкультурно-реабилитационными мероприятиями в системе дополнительного образования выделены в два основных блока [1]:

1) самостоятельные ежедневные занятия по месту жительства:  
– утренняя гигиеническая гимнастика;  
– закаливающие процедуры;  
– прогулки на свежем воздухе;  
– самостоятельные занятия общеразвивающими гимнастическими упражнениями;

2) занятия в режиме учебного дня учреждения дополнительного образования:

- гимнастика до занятий;
- физкультурные реабилитационные паузы (физкультминутки);
- подвижные релаксационные паузы;
- занятия на «Оздоровительном часе».

*Гимнастика до занятий* – состоит из комплексов, отобранных для элиминации повышенного эмоционального фона, повышения координационных способностей мышц кисти, формирование навыков концентрации внимания. Проводится педагогами перед началом учебного занятия. Может выполняться в проветренных заранее рекреационных помещениях. Время выполнения обычно составляет не более 5-7 минут.

*Физкультурные реабилитационные паузы* (физкультминутки) – выполняются на общеобразовательных уроках и направлены на улучшение функционального состояния при утомлении зрения, мышц кисти и общем психическом утомлении.

*Подвижные релаксационные паузы* – включают три основных направления: организующие мероприятия, подвижные игры и релаксационные упражнения. К организующим мероприятиям относятся: упражнения на концентрацию внимания, строевые упражнения и упражнения на координацию. Подвижные игры подразделяются по преимущественному развитию основных двигательных качеств и решают задачу увеличения объема ежедневной двигательной активности. Релаксационные упражнения используют ды-

хательные упражнения, физические упражнения (суставную гимнастику и статические упражнения).

Физическая культура не содержит в себе тяжелых физических упражнений, требующих определенной физической подготовки, а значит, она подойдет для людей любого возраста и физической формы. [3]

Следующим эффективным средством, которое входит в определение физической культуры, является спорт. Спорт – часть физической культуры, сложившийся в форме специальной практики подготовки человека к соревнованиям и соревновательной деятельности с целью достижения наивысших результатов. Отличительной чертой спорта является наличие соревновательной деятельности как способа сопоставления и совершенствования определенных способностей человека, что содействует более полному развитию и проявлению физических сил и волевых качеств. Данный способ, в отличие от других видов физической культуры, требует наличие определенной физической формы, физической силы и специальных навыков. Именно спорт хорошо развивает в человека силу воли, выносливость, внутреннюю дисциплину, мотивацию и волю к победе. Такие качества необходимы человеку для отказа от пагубных привычек и перехода к здоровому образу жизни. [3]

*Заключение.* Таким образом, физическая культура и спорт имеют особую значимую роль в борьбе с проявлениями антисоциального поведения, наркомании, преступности среди молодежи. Они представляют собой основные рычаги влияния при реабилитации личностей, страдающих от пагубных привычек и проявляющих антиобщественное поведение. [2]

#### *Список литературы*

9. Кокова, Е.И. Коррекция девиантного поведения учащихся школьного возраста средствами физической культуры и спорта : монография / Е.И. Кокова, М.Д. Кудрявцев, Ю.А. Копылов. – Красноярск: КГТЭИ, 2010. – 262 с.

1. О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян. – URL: <http://kremlin.ru/events/president/transcripts/21920>.

2. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / сост. В.М. Гелецкий ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.

3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 05.12.2017). – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038).

4. Филиппович, В.А., Панов Е. В. Физическая культура как средство профилактики болезней и асоциальных явлений // Восток – Россия – Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни : материалы международного симпозиума. Красноярск, 2008. С. 429-430.

*Панов Е.В., \* Филиппович В.А. \*\**

#### **СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Результаты анализа ситуации в сфере немедицинского потребления наркотиков в Российской Федерации свидетельствуют о том, что высокий уровень наркотизации населения России остается прямой угрозой национальной безопасности и основным фактором подрыва демографического и социально-экономического потенциала страны.

По словам секретаря Совета безопасности Российской Федерации Николая Патрушева число россиян, употребляющих наркотики не меняется за последние 5 лет и составляет порядка 640 тысяч человек. При этом растет число несовершеннолетних наркоманов. По сравнению с последними подсчетами их стало больше на 60% [3].

К сожалению, ни постоянная война с наркопреступностью, ни запретительные законы, ни запугивание населения ужасными последствиями употребления наркотиков не дают желаемых результатов.

Школы и места массового развлечения молодежи, в первую очередь дискотеки и ночные клубы, являются сегодня основными местами распространения наркотиков. По нашему мнению основными причинами бегства многих наших современников в царство алкогольных или наркотических иллюзий являются духовная опустошенность, потеря смысла жизни, размытость нравственных ориентиров.

---

\* Начальник кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Красноярск), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: pan\_69@mail.ru.

\*\* Доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Красноярск), кандидат педагогических наук.