

ганизованы встречи курсантов с мастером боевых искусств, в прошлом оперативным сотрудником ГРУ КГБ СССР Сергеем Бадюком (г. Москва), призером Олимпийских игр Дмитрием Носовым, двукратным Олимпийским чемпионом Евгением Устюговым и трехкратным чемпионом мира, призером Олимпийских игр Павлом Ростовцевым.

Таким образом, можно сделать вывод, что участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, систематическая целенаправленная спортивная работа, взаимодействие профессорско-преподавательского состава, сотрудников практических органов и обучающихся способствует формированию у курсантов психофизической готовности к профессиональной деятельности, становлению их профессионалами своего дела в будущем, а также формированию у них мотивации к участию в международных соревнованиях различных уровней – от первенств Европы до Универсиады-2019.

Паршин С.В.¹, Кравчук А.И.²

ВОВЛЕЧЕНИЕ МОЛОДЕЖИ В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

В настоящее время в России образовалось большое количество возрастных групп населения, имеющих проблемы со здоровьем; это не только люди пенсионного возраста, инвалиды, это касается и такой категории населения, как молодежь. Число молодых людей, употребляющих психотропные вещества, продолжает непрерывно возрастать. При этом сегодня вряд ли можно найти подростка, который бы не знал о смертельной опасности наркотиков. Очевидно, что это знание в большинстве случаев не оказывает нужного отталкивающего воздействия.

Употребление наркотиков лишает сегодняшнюю молодежь возможности вступать во взрослую жизнь с чувством достоинства в полном здравии. Наркомания является хроническим заболеванием вызванное потреблением наркотических средств, но это не болезнь в обычном понимании этого слова, как простуда, это заболевание затрагивает все стороны внутреннего мира человека, его социальное, психическое и физическое здоровье.

Главный вопрос, на который современники ищут ответ: что заставляет молодых людей добровольно начать употребление наркотических

¹ Старший преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: vechnosts@mail.ru.

² Доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Красноярск), доцент.

средств, почему их не пугают последствия и мрачные перспективы дальнейшей, возможно, короткой жизни в наркотическом дурмане?

Существуют множество причин употребления наркотиков, и у каждого они свои. К основным причинам развития заболевания наркомании можно отнести: внутренние проблемы (неприятности, социальное неравенство, непонимание в семье); любопытство (многие думают, что это современно модно, что нужно хотя бы раз в жизни это попробовать); поиск новых ощущений; пример друзей; протест против сложившихся обстоятельств; желание казаться взрослее, самоутвердиться за счет наркотиков; доступность приобретения наркотиков.

В противостоянии наркоупотреблению необходимо использовать все пути, все возможные средства, имеющиеся у общества, включая и такую сферу деятельности, как физическая культура и спорт, которая как социально значимая категория деятельности отвечает потребностям формирующейся личности и обеспечивает ее успешную социализацию. Формирование и развитие у молодежи потребности к физической активности – это одна из наиболее эффективных мер по профилактике наркомании.

Профилактикой наркомании является совокупность мероприятий политического, экономического, правового, социального, медицинского, педагогического, культурного, физкультурно-спортивного и иного характера, направленных на предупреждение возникновения и распространения наркомании. Для формирования в обществе негативного отношения к наркомании разрабатывается антинаркотическая пропаганда, опирающаяся на пропаганду здорового образа жизни, в числе том физической культуры и спорта. [1]

Рассмотрим, как физическая культура и спорт способны выступить в качестве компонента в профилактике наркомании.

Особенностью физической активности является то, что она не только реализуется на основе освоения человеком своих знаний в области физического развития и изменения биологической составляющей его природы, но и действует на социальные факторы.

Физические упражнения, занятия различными видами спорта способствуют активизации, умственной работоспособности и психической устойчивости. Таким образом, двигательная активность снижает чрезмерное эмоциональное напряжение, которое является одним из факторов употребления наркотиков. Одним из важнейших направлений в профилактике наркомании является организация спортивно-культурной работы по месту жительства, учебы, работы. В настоящее время стали создаваться при школах, вузах подобные структуры. [2]

Программа профилактики наркомании посредством физической культуры и спорта должна составлять из себя три взаимосвязанных компонента: психолого-педагогическую диагностику личности, средства и методы формирования интереса к постоянным занятиям физической культурой

и спортом и применение спорта для коррекции психоэмоционального состояния, повышение двигательной способности и функционального состояния организма.

Изучение индивидуальных особенностей необходимо для разработки методик, позволяющих не только изучить индивидуальные особенности человека, но и установить причины антисоциального поведения при наличии такового. Разработка диагностических методик должна базироваться на изучении особенностей поведения молодежи, их способностей, самочувствия, отношения к учебе, в семье, взаимоотношения с друзьями, сверстниками, вкусы и предпочтения, интересы, физическое развитие и подготовленность, отношение к физкультурно-спортивной деятельности и предпочтения в этой сфере.

Методика физического воспитания педагогически запущенных подростков и склонных употреблению психоактивных препаратов имеет отличительные особенности, так как наряду с вопросами оздоровления организма решается вопрос изменения психоэмоционального состояния и моральной сферы личности. Немаловажным этапом профилактики следует отнести вовлечение молодежи в занятия спортом, учитывая все личные психические и физические возможности человека. Подбор средств и методов физического воспитания подростков необходимо проводить с учетом их личных интересов.

Основными средствами вовлечения детей в спортивную деятельность являются беседы, ознакомления с различными видами спорта, его характеристики, для того чтобы на первом этапе подросток смог определиться – какое направление, вид спорта ему более интересен и чем он мог бы заняться, в дальнейшем необходим контроль за посещаемостью занятий, тренировок подростком, успеваемостью, дисциплинированностью, выполнению поручений учителя, тренера, участие общественной работе, соревнованиях, учебных мероприятиях. Любые задачи профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта решаются тренером-педагогом совместно с психологами, учителями, работниками социальных служб и правоохранительных органов, руководством учреждений. Концепция профилактики наркомании среди молодежи средствами физической культуры и спорта должна опираться на государственную Концепцию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, предусматривающую пути, средства и методы «формирования у населения устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культуры и спортом, навыков здорового образа жизни, моды на спорт, особенно среди подрастающего поколения».

Механизм реализации физического воспитания и спорта должен включать в себя: урочные формы занятий в общеобразовательных учреждениях, дополнительные формы занятий спортом в семье, спортивных секциях, клубах, спортивно-массовые мероприятия. Необходимо развивать

пропаганду физической культуры и спорта через средства массовой информации, интернет, телевидение, журналы – как основных источников информации у подростков.

Спортивно-массовые мероприятия являются основным направлением в профилактике отрицательных социальных явлений и антинаркотической пропаганды в сфере физической культуры и спорта, основной чертой которых является соревновательная составляющая.

При совершенствовании психических возможностей человека одним из важных направлений является снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов и успокоения. Здесь могут быть использованы такие приемы, как словесные воздействия тренера, учителя (разъяснения, убеждение, одобрение и др.), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность человека, неуверенность его в собственных силах. Однако, планируя задания на воспитание указанных волевых качеств, необходимо предусматривать постепенное усложнение трудностей, особенно при занятиях с подростками. Вместе с тем необходимо ставить цели, достижение которых потребует от учащегося максимальной мобилизации всех его сил, только в том случае волевые качества получат достаточное развитие, что необходимо для того, чтобы подросток проявил твердость характера при отрицательном ответе в случае предложения ему попробовать наркотические средства.

Информационно-образовательные модели профилактики наркомании направлены на организацию деятельности молодежи с целью освоения ими знаний о негативных последствиях употребления наркотиков, а также формирование умений контролировать психоэмоциональное и физическое состояние. [3]

Формирование привлекательного имиджа здорового образа жизни, здоровая состязательность и свободный творческий поиск, удовлетворение естественного стремления человека к экспериментированию и двигательной активности, поиску новых необычных ощущений и переживаний делают занятия физической культурой и спортом реальной. Личностно ориентированные двигательные программы формируют у детей подростков потребность в занятиях физической культурой и спортом, нацеливают на здоровый образ жизни и физическое совершенствование, обеспечивают готовность подростка противостоять факторам риска альтернативой миру наркотиков.

Физическая культура и спорт имеют в современных условиях весьма высокую социально-экономическую значимость для общества в целом и для отдельного человека, поскольку занятия ими развивают, совершенствуют многие важные социальные и биологические качества людей, оказывают прогрессивное влияние на формирование и гармоническое развитие и воспитание человека. Это учитывается обществом при планировании и осуществлении затрат свободного времени общества в целом и отдельными людьми, поскольку свободное время должно использоваться рационально и

эффективно с точки зрения интересов общества в целом. В свою очередь, каждый человек должен получить в сфере свободного времени максимум реально возможного в конкретных условиях и обстоятельствах для своего всестороннего и гармоничного развития, постоянного совершенствования.

Таким образом, основной положительный вектор антинаркотической пропаганды направлен на формирование у нашей молодежи стремления к здоровому образу жизни, ядром которого и является физическая активность человека, а отрицательный – на формирование негативного отношения к наркомании, сложнейшей и многограннейшей проблемы, решение которой невозможно без комплексной и скоординированной системы мероприятий различного характера. Данный факт со всей очевидностью демонстрирует огромный потенциал средств физической культуры и спорта, как в профилактике наркоманий, так и особенно в антинаркотической пропаганде.

Список литературы

1. Благотворительные возможности физической культуры в жизни человека / В.В. Денискин и др. // Внутривузовские системы обеспечения качества подготовки специалистов : материалы международной научно-практической конференции. – Красноярск, 2004. С. 393-394.

2. Филлипович, В.А. Физическая культура и спорт как средство профилактики болезней и асоциальных проявлений / В.А. Филлипович, Е.В. Панов // Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни. – Красноярск, 2008.

3. Ципоркина, И.В. Практическая психология для подростков, или вся правда о наркотиках / И.В. Ципоркина, Е.А. Кабанова. – М.: АСТ-Пресса, 2008.

Пшатова А.А.¹, Мукашева А.К.²

ЧТО ДАЮТ РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ?

Мы выбрали именно эту тему потому, что она очень актуальна на сегодняшний день. Многие студенты задаются этим вопросом, а мы постараемся на него ответить. Физическое воспитание студентов рассматривается как неотъемлемый, важнейший компонент общего воспитания студенчест-

¹ Астраханский государственный технический университет (Российская Федерация, г. Астрахань). E-mail: anastasya.pshatova@mail.ru.

² Астраханский государственный технический университет (Российская Федерация, г. Астрахань). E-mail: makilana15@mail.ru.