

1. Средствами физической культуры и спорта – физические упражнения, естественные силы природы, факторы личной и общественной гигиены.
2. Средства физической культуры и спорта оказывают благотворное влияние на организм человека при условии применения физических упражнений, составленных с учетом возможностей организма, состояния здоровья, возраста, общей работоспособности.

Библиографический список

1. Казанцева, Н.В. Развитие мотивации студентов к здоровому образу жизни средствами физической культуры / Н.В. Казанцева, И.Э. Мендот, И.И. Изотова // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2017. – № 1. – С. 96-100.
2. Русаякина, А.В. Особенности влияния занятий физическими упражнениями и спортом на формирование здорового образа жизни студентов / А.В. Русаякина // Молодой ученый. – 2016. – № 26. – С. 747-749.
3. Тимушкин, А.В. Физическая культура и здоровье : учебное пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов. – М.: СпортАкадемПресс, 2013. – 139 с.
4. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» URL: <https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/> (дата обращения: 03.03.2019).

В.А. Филиппович

К ВОПРОСУ ПРОФИЛАКТИКИ 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% [2].

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. Наркомания стала проявлением духовной болезни не только отдельного человека, но и всего общества.

Распространяющаяся в молодежной среде мода на наркотики и психотропные вещества, рост незаконного ввоза в страну этих средств также способствуют дальнейшей наркотизации общества. Быстрыми темпами растет смертность от употребления наркотиков.

Очевиден системный кризис, постигший наше общество. Налицо фактическое разрушение института семьи и выпадение подростков и молодежи из сферы внимания взрослых. Большое количество россиян находятся в стойкой зависимости от наркотиков и несомненно, что с этой бедой борются во всем мире, предлагаются различные мероприятия, форумы, средства и методы профилактики и т.д. По нашему мнению в сфере профилактики наркомании особая роль принадлежит именно воспитанию в семье и в стенах учебных заведений.

Представляется бесспорным, что болезнь легче предупредить, чем потом всю жизнь лечить. Считаю правильным организацию серьезных исследований и поисков стратегий эффективной профилактики употребления психоактивных веществ, особенно среди подростков и молодежи.

Вышеизложенное определяет необходимость нахождения путей противостояния наркомании среди подростков и молодежи, используя все возможные средства, имеющиеся в распоряжении общества, включая такую важную сферу деятельности, как физическая культура и спорт, которая как социально значимый вид деятельности отвечает потребностям формирующейся личности и обеспечивает ее успешную социализацию.

В сложившихся условиях роль физической культуры и спорта в профилактике наркомании постоянно возрастает, одним из важнейших направлений в профилактике наркомании и преступности среди молодежи является организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства.

В последние годы при поддержке государства стали создаваться подобные структуры. Основная направленность их деятельности заключается в отвлечении детей и подростков от асоциальных явлений микросреды, вовлечении в спортивные секции, формировании интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, в нравственном воспитании при активном использовании средств и методов физической культуры и спорта.

Однако проведенные ранее социологические исследования показывают, что около 3 миллионов детей отлучены от занятий физической культурой в школе, а в спортивных секциях занимаются не более 20% учащихся. Весьма примечателен тот факт, что в ряде регионов, где профилактическая работа строится в основном с акцентом на проведении физкультурно-массовых мероприятий, рост числа наркоманов среди несовершеннолетних из года в год не увеличивается [1].

Склонны думать, что к основным причинам, сдерживающим использование физической культуры и спорта в профилактике наркомании, следует отнести:

- отсутствие должного финансирования;
- недостаточное количество спортивных баз и дворовых спортивных площадок;
- недооценка возможностей спортивной деятельности со стороны госструктур вне сферы физической культуры и спорта;
- недостаток информации и пропаганды здорового образа жизни;
- снижение вклада научных и образовательных учреждений в развитие спорта и переподготовку специалистов;
- отсутствие целенаправленной работы по физическому воспитанию, особенно в дошкольных и школьных учреждениях;
- недостаток квалифицированных кадров и низкий уровень их материального положения.

Программа профилактики наркомании должна состоять из трех взаимосвязанных блоков: психолого-педагогической диагностики особенностей личности, средств и методов формирования интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом и блока дифференцированного применения физической культуры и спорта для коррекции психоэмоционального состояния; повышения уровня двигательных способностей и функционального состояния организма.

Изучение личностных особенностей требует подбора методик, позволяющих не только изучить личностные особенности индивида, но и установить причины, если таковые имеются, девиантного, асоциального поведения. Подбор диагностических методик должен предусматривать изучение: особенностей поведения подростков, их способностей, самочувствия, отношения к учебе, взаимоотношений в семье, потребностей и интересов (в том числе и негативных), физического развития и физической подготовленности, отношения к физкультурно-спортивной деятельности и приоритетных видов этой деятельности.

Методика физического воспитания педагогически запущенных и склонных к употреблению психоактивных веществ подростков имеет свои специфические особенности, так как наряду с задачами оздоровления ор-

ганизма решаются задачи коррекции психоэмоционального состояния и нравственной сферы личности.

Важным этапом профилактической работы следует считать вовлечение детей и подростков в занятия спортом. В ходе учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процессов подбор средств и методов тренировок необходимо осуществлять исходя из интересов и потребностей подростков, применяя дифференцированный подход при формировании группы занимающихся:

- учебный материал должен быть понятен и доступен подросткам, но осваивать его они должны с определенным усилием, поскольку в противном случае процесс обучения теряет свою привлекательность;

- усложнение упражнений, увеличение нагрузки осуществляются постепенно, по мере формирования интереса к занятиям и повышения уровня подготовленности;

- важно своевременно применять методы принуждения, наказания и поощрения;

- в процессе занятий необходимо осуществлять контроль за выполнением заданий преподавателя (тренера), следить за дисциплиной, внешним видом, посещаемостью.

Важное значение в учебно-воспитательном и учебно-тренировочном процессах, направленных на профилактику приема психоактивных веществ, отводится коррекции психоэмоционального состояния детей и подростков, используя для этого следующие методические приемы:

- создание педагогических условий, в которых тревожные подростки могли бы действовать уверенно, без лишнего напряжения и страха (облегченные условия выполнения упражнений);

- предоставление агрессивным подросткам ведущих ролей при проведении эстафет, сдаче нормативов, показе упражнения, тестировании;

- извлечение максимальной пользы из неудачного выполнения упражнения агрессивными подростками;

- проведение групповых бесед, акцентируя внимание на положительных сторонах деятельности учащихся, поддержание инициативы, самостоятельности и взаимопомощь при освоении новых двигательных навыков.

Основными средствами вовлечения детей и подростков в физкультурно-спортивную деятельность являются:

- на начальном (побуждающем) этапе – беседы, убеждения, просмотр видеофильмов, ознакомление с особенностями и характеристиками видов спорта;

- на этапе формирования устойчивого интереса к физической культуре и спорту – беседы, контроль за посещаемостью занятий, успеваемо-

стью в школе, дисциплиной, выполнением поручений тренера-преподавателя, участие в соревнованиях и их судействе и т.д.;

– на этапе стойко сформировавшегося интереса к занятиям физической культурой или виду спорта – контроль тренера и педагогов за деятельностью подростков, поощрения, награждения, участие в соревнованиях.

Любые задачи профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта должны решаться тренером-педагогом совместно с психологами, учителями, работниками социальных служб и правоохранительных органов, руководством учреждений.

Среди первоочередных задач профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта следует рассматривать:

– повышение ответственности родителей за здоровье детей и уровень их образования в области физической культуры и спорта;

– наделение должным статусом системы физического воспитания в дошкольных учреждениях;

– физическую культуру как образовательную область и учебный предмет, который должен быть включен в план всех образовательных учреждений.

Следует развивать систему пропаганды физической культуры и спорта через средства массовой информации, особенно телевидение и интернет, поскольку для большинства детей, подростков и молодежи именно они – основной источник информации. Целесообразно увеличить время трансляции, отводимое на демонстрацию уроков по развитию силы, выносливости, ловкости, которые должны проводить известные спортсмены и тренеры. По нашему мнению именно такой путь будет способствовать массовому вовлечению подростков и молодежи в занятия физической культурой и спортом.

Библиографический список

1. Виноградов, П.А. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации (по результатам социологических исследований) / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М., 2013. – 114 с.

2. URL: [https:// iz.ru / news / 668489/](https://iz.ru/news/668489/)

Л.В. Филоненко, А.А. Сомов, П.А. Воробьев

К ВОПРОСУ О ВЗАИМОСВЯЗИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Сегодня гарантиями для успешной самореализации и воспроизводства социокультурных, материальных и духовных благ являются состоя-