

ходе проведения наблюдений мы выяснили, что в 56% детских садов задействована методика Марии Монтессори, а 50% ДООУ занимается по программе «От рождения до школы». Чаще всего на занятиях в детском саду дети обучаются рисованию, лепке. В нашем случае это подавляющее большинство – 96%. Немаловажную роль в детских садах должно уделяться физическому развитию ребенка. В 92% детских садов, существуют занятия направленные на двигательную активность, в большинстве своем это хореография и утренняя зарядка, ими занимаются в 40% детских учреждений.

*Ю.С. Шардакова,  
М.Д. Кудрявцев,  
Л.К. Сидоров*

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

Наркотики являются психоактивными веществами, способными при повторных приемах вызывать у человека зависимость. Кроме того, такие вещества, внесенные в специальный перечень наркотических средств, определены как особо вредные для здоровья человека и для общества. Попутно нужно объяснить происхождение основных, часто употребляемых терминов этой области.

Слово наркотик происходит от греческого слова «narke», что значит «оцепенение», «сон». Пусковым механизмом для формирования наркотической зависимости, как и других ее видов (алкогольной и токсикоманической), является состояние наркоманического опьянения, вызывающее у человека, как правило, приятные переживания и побуждающее его повторно принимать наркотик. Чтобы вызвать во время опьянения, желаемое приятное состояние, человек вынужден постепенно увеличивать дозу наркотика. Дело доходит до того, что доза, которая раньше могла вызвать отравление, теперь только опьяняет. У человека возрастает переносимость наркотика. Организм привыкает к наркотику и становится способным переносить все более высокие дозы. В это же время человек постоянно думает о принятии наркотика и вся большая часть его деятельности проходит под влиянием этих мыслей в поисках наркотического вещества – возникает психическая зависимость. [2]

Современная жизнь во многом отличается от жизни людей в прошлом веке. Стремительный темп жизнедеятельности требует больших за-

трат от человека как в физиологическом плане, так и в психологическом. Стремление улучшить качество жизни (заработать больше денежных средств, обустроить жилище, принести вклад в науку, воспитать подрастающее поколение и т.д.) сопровождаются большим количеством нервных стрессов. Человечество ищет различные средства, чтобы расслабиться и отдохнуть от повседневного ритма. Это могут быть наркотики и алкоголь, что приводит к ужасным последствиям, таким, как зависимость, гибель, абсолютная деградация. Подростки особенно склонны к наркотической зависимости, что впоследствии ведет к более глубокой зависимости. Одной из причин служит интерес и желание быть взрослым, выделиться из компании друзей, казаться «крутым» среди остальной молодежи. Как показывает статистика, средний возраст приобщения к наркотикам в России составляет 15-17 лет, первичное употребление наркотиков отмечается в возрасте 11-13 лет.

Физическая культура имеет важное значение в жизнедеятельности, поддержании здоровья и тела в тонусе. В настоящий момент она пользуется большой популярностью среди подрастающего поколения. Благодаря физическим упражнениям появляется возможность расслабиться, привести тело в порядок, получить выброс адреналина, а также привести мозговую деятельность в порядок.

Основное содержание работы.

Физическая культура помогает увидеть свои возможности, поверить в свои силы. Регулярные занятия положительно действуют на центральную нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую и пищеварительные системы. Физическая культура – сильное средство укрепления здоровья и повышения сопротивляемости организма человека ко многим инфекционным и неинфекционным заболеваниям. Люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями и соблюдающие правила личной гигиены, реже болеют, дольше живут, продуктивнее работают. Они обладают лучшим физическим развитием, большей физической выносливостью и более активной приспособляемостью к новым, не всегда благоприятным условиям существования. Физически тренированный человек не только быстрее приспособится к новым видам мышечной работы, но и легче перенесёт острое инфекционное заболевание. [1]

Наркотики – это сильнодействующий яд, который за короткое время разрушает нервную систему и организм подростка. Подростки особенно подвержены сильнейшему влиянию наркотиков. В подростковом возрасте складывается особая социальная ситуация в развитии подростка, а именно стремление стать взрослым, самоутвердиться. «Дисгармония» приводит к постоянным конфликтам в семье, школе. Наступает время активного по-

лового созревания и этапа социального созревания личности подростка. В подростковом возрасте происходят многочисленные изменения, которые носят характер коренной ломки прежних особенностей, интересов и отношений в жизни подростка. Неожиданно развивается бурный характер, неподдающийся влиянию взрослых. Организм перестраивается к биологической зрелости. В этом периоде особенно опасно принимать и пробовать наркотики различного вида, исходя из того, что они приводят к глубокой зависимости.

Цель исследования: повышение значения использования средств профилактики физической культуры в борьбе с наркотической зависимостью среди подростков.

Задачи исследования:

- формировать у подростков с помощью физической культуры стойкий иммунитет от наркотической зависимости;
- информировать о вреде наркотиков для здоровья подростков;
- рекомендовать меры профилактики против наркотической зависимости посредством занятий физической культурой.

Можно выделить три уровня профилактического использования средств физической культуры и спорта против наркомании:

- первый уровень предполагает применение различных средств, форм и методов занятий физической культурой и спортом с молодежью с целью ее отвлечения от «вредных привычек», уменьшения вероятности приобщения к ним за счет целесообразной организации досуга, формирования социально одобряемой активности и установок, повышения уровня стрессоустойчивости, формирования оптимистического взгляда на жизнь;
- второй уровень выражен в установках на оздоровление и приобщение к здоровому образу жизни;
- третий уровень предусматривает формирование и коррекцию основных свойств личности подростков в процессе занятий физическими упражнениями. [3]

Выводы.

В мире всевозможных информационных ресурсов и коммуникаций, нужно особенно усиленно вести пропаганду здорового образа жизни, разрабатывать специальные методики с применением физических упражнений для наркозависимых. В образовательных учреждениях необходимо ввести обязательные профилактические беседы психолога с родителями на тему вреда наркотиков для подростков, давать необходимые рекомендации.

В отдалённые муниципальные районы следует направлять квалифицированные кадры по физической культуре с целью создания методиче-

ских кабинетов и различных секций для занятости подростков. Тем самым подростки будут заняты участием в различных мероприятиях и приобретением к спорту.

Главное внимание должно быть направлено именно на подростков. Это именно тот самый возраст, когда формируется личность и подросток делает главный выбор в своей жизни: в какую сторону пойти – к здоровому образу жизни или к наркотической зависимости и гибели.

#### Библиографический список

1. Галлямова, Ч.А. Здоровье и физическая культура / Ч.А. Галлямова, Д.А. Шатунов // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки : электр. сборник ст. по мат. XVI-XVII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 9-10 (16).
2. Ерышев, О.Ф. Наркомания: проявления, лечение, профилактика / О.Ф. Ерышев. – СПб: Издательский дом «Нева», 2005. – 96 с.
3. Кабачков, В.А. Социально-педагогические подходы к профилактике подростковой наркомании средствами физической культуры и спорта / В.А. Кабачков, В.А. Куренцов, С.Ю. Тюленьков // Физическая культура. – 2003. – № 1. – С. 53-56.