

*Курбатова Т.К.,  
старший преподаватель кафедры физической культуры  
Поволжского государственного университета  
телекоммуникаций и информатики  
Россия, г. Самара  
Сухрамендо Е.Д.  
студент 1 курс,  
факультет базового телекоммуникационного  
образования (ФБТО)  
Поволжский государственный университет  
телекоммуникаций и информатики  
Россия, г. Самара*

## **ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ**

**Аннотация:** В статье рассказывается о профилактике наркомании средствами физической активности и спорта у детей и подростков. Определены методы профилактики и даны советы для лучшего оздоровления молодежи.

**Ключевые слова:** здоровье, активность, физическая культура, профилактика, наркомания, проблема

**Annotation:** The article describes the prevention of drug addiction by means of physical activity and sports in children and adolescents. Prevention methods are defined and tips are given for better youth health.

**Key words:** health, activity, physical culture, prevention, addiction, problem

В последнее время наркомания стала проблемой целого общества. Многие люди, которых наркомания еще не тронула, относятся к наркотическим

веществам и наркоманам если не плохо, то хотя бы безразлично. Наркоманию можно победить только в том случае, когда все люди будут заодно. До тех пор, пока люди будут продолжать игнорировать наркоманов, распространение наркомании в обществе будет продолжаться.

Тот зависимый, который только недавно начал употребление наркотических препаратов, ни за что не признается в своей зависимости, так как он будет уверен, что контролирует весь процесс. Человек поймет, что у него есть приверженность к наркотикам, но только тогда, когда потеряет всё. Те люди, которые признают свою зависимость, уже отчаялись и поняли, какую ошибку они совершили.

Но самое страшное – это наркомания среди детей, подростков и молодежи. Одним из важнейших направлений в профилактике наркомании среди молодежи является организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства.

В последние десятилетия при ЖЭКах, школах, ПТУ стали создаваться подобные структуры. Основная направленность их деятельности заключается в отвлечении детей от асоциальных явлений микросреды, вовлечении в спортивные секции, формировании интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями и в нравственном воспитании при активном использовании средств и методов ФКС.

Однако по данным социологических исследований, более 3 млн 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.

Важным этапом профилактической работы следует считать вовлечение детей и подростков в занятия спортом, учитывая мотивы начала занятий в секции, ведущие и лимитирующие звенья в структуре различных сторон подготовленности.

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; в противном случае процесс обучения теряет свою привлекательность;

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

- важно своевременно применять методы принуждения, наказания, поощрения;

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

Важное значение в учебно-воспитательном и учебно-тренировочном процессах, направленных на профилактику приема наркотических 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);

- при неуверенности учащегося иметь несколько вариантов выполнения задания, а также поощрять подростка за трудолюбие, самостоятельность и т.п.;

- 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 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 ФКС – беседы, контроль за посещаемостью занятий, успеваемостью в школе, дисциплиной, выполнением поручений тренера-учителя, 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, ходатайство о снятии с учета в органах полиции.

Механизм реализации физического воспитания и спорта должен предусматривать:

- урочные формы занятий в образовательных учреждениях, начиная с детских садов и заканчивая высшими учебными заведениями;

- дополнительные, внеурочные формы занятий в семье, секциях, спортивных клубах и т.п.;

- спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия (туризм, спартакиады школьников и др.).

Следует развивать систему пропаганды ФКС через средства массовой информации, и особенно телевидение, поскольку для большинства детей и подростков именно оно - основной источник информации. Целесообразно увеличить время, отводимое на демонстрацию уроков по развитию силы, выносливости, ловкости, которые должны проводить известные спортсмены и тренеры. Именно такой путь будет способствовать массовому вовлечению подростков в занятия ФКС.

Федеральный закон РФ «О внесении изменений в статью 1 Федерального закона «О наркотических средствах и психотропных веществах» от 25 октября

2006 года № 170-ФЗ» дает юридическое определение профилактике наркомании и антинаркотической пропаганде:

- профилактика наркомании – совокупность мероприятий политического, экономического, правового, социального, медицинского, педагогического, культурного, физкультурно-спортивного и иного характера, направленных на предупреждение возникновения и распространения наркомании;

- антинаркотическая пропаганда – пропаганда здорового образа жизни, в том числе физической культуры и спорта, направленная на формирование в обществе негативного отношения к наркомании.

Анализ многочисленных публикаций позволяет выделить три уровня наркопрофилактического использования средств физической культуры и спорта:

- первый уровень предполагает применение различных средств, методов, форм занятий по физической культуре и спорту с молодежью с целью ее отвлечения от «вредных привычек», уменьшения вероятности приобщения к ним за счет целесообразной организации досуга, заполнения «вакуума» свободного времени, формирования социально одобряемой активности и установок, повышения стрессоустойчивости, формирования оптимистического взгляда на жизнь;

- второй уровень выражается в установках на оздоровление и приобщение к здоровому образу жизни;

- третий уровень предусматривает формирование и коррекцию основных свойств личности молодежи в процессе занятий физическими упражнениями (профилактическая работа строится на основе учета сформировавшейся ценностной концепции жизни каждого молодого человека и предполагает возможности коррекции этой концепции, тех или иных свойств личности, черт характера, направленности, мировоззрения, самосознания, эмоционально-волевой сферы и т.д.).

Спортивно-массовые мероприятия (куда относятся и физкультурно-оздоровительные) являются, пожалуй, основным направлением профилактики негативных социальных явлений и антинаркотической пропаганды в сфере

физической культуры и спорта. Это и понятно, поскольку соревновательность - основополагающее качество спортивной деятельности, а спорт по своей сути есть не что иное как официальное систематически возобновляющееся соревнование, организованное в соответствии с принципом «честного соперничества» или «честной игры».

Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия - важнейшее направление профилактики негативных социальных явлений и, в частности, антинаркотической пропаганды - может принести положительный эффект только в случае их системности, периодической повторяемости и методической обеспеченности.

При этом основная цель методики проведения любых соревнований должна состоять в том, чтобы сопоставление своих способностей со способностями других формировало мотивацию к самосовершенствованию участников состязаний.

Информационно-образовательные модели антинаркотической профилактики и пропаганды нацелены на организацию учебной деятельности школьников и учащейся молодежи с целью освоения ими знаний о негативных последствиях опасных экспериментов со своим здоровьем, а также формирования умений и навыков корректировки своего психоэмоционального и физического состояния и, вообще, удовлетворения своих базисных потребностей в социально приемлемых формах (потребностей в самоактуализации, приобретения значимого социального статуса, профессионального самоопределения и др.).

Агитационно-пропагандистские акции – это технологии, напрямую реализующие содержание антинаркотической пропаганды и являющиеся важным компонентом любого профилактического мероприятия физкультурно-спортивного характера.

Анализ международного опыта профилактики наркоманий и других негативных социальных явлений с помощью средств физической культуры и

спорта показал, что используемые в различных странах технологии и модели во многом схожи с российскими и могут быть также классифицированы.

Однако механизмы их реализации крайне разнообразны и предопределены своеобразным сочетанием политических, экономических, правовых, социальных и целым рядом других факторов, характерных для каждой конкретной страны. Поэтому перенести опыт той или иной страны в деле профилактики наркоманий и антинаркотической пропаганды в условиях России весьма затруднительно.

Главная идея повышения эффективности использования средств физической культуры и спорта в профилактике наркоманий и антинаркотической пропаганде состоит в создании постоянно действующей системы такой работы, внедрении ее во все учреждения и организации, где представлена физическая культура и спорт: общеобразовательные учреждения; учреждения начального, среднего и высшего профессионального образования; учреждения дополнительного образования, спортивные клубы и федерации; места отдыха и проведения досуга, в первую очередь детей, подростков и молодежи и др.

При этом такая система должна состоять из обязательной для всех субъектов РФ части и вариативной, учитывающей реальную наркоситуацию в регионе. При этом обязательная часть должна финансироваться бюджетами различных уровней, а вариативная - целевыми программами.

В содержательном плане информационно-образовательные антинаркотические программы должны быть комплексными и включать в себя объективные сведения о наркотических ядах и их влиянии на человека (приблизительно 20 %) и о возможности удовлетворения глубинных базовых потребностей личности, коррекции своего психоэмоционального состояния с помощью средств физической культуры и спорта.

Другими словами, профилактические и пропагандистские программы и технологии должны быть заполнены не только и даже не столько запугивающей информацией, но и прежде всего конкретными предложениями по самосовершенствованию и самоактуализации в социально приемлемых формах.

Таким образом, наркомания – реальная угроза здоровью подрастающего поколения. Одним из наиболее важных аспектов борьбы с наркоманией является формирование мотивации к здоровому образу жизни у детей школьного возраста. Именно физическая культура является важным компонентом здорового образа жизни и существенным фактором сохранения и укрепления здоровья.

### **Использованные источники**

1. Наркологический центр «Нет наркотикам». [Электронный ресурс]. URL: <http://no2drugs.ru/narkomaniya/problema-narkomanii> (дата обращения 23.11.2019).
2. Использование средств физической культуры и спорта в профилактике наркомании. [Электронный ресурс]. URL: [https://studwood.ru/1122225/turizm/ispolzovanie\\_sredstv\\_fizicheskoy\\_kultury\\_sporta\\_a\\_profilaktike\\_narkomanii](https://studwood.ru/1122225/turizm/ispolzovanie_sredstv_fizicheskoy_kultury_sporta_a_profilaktike_narkomanii) (дата обращения 24.11.2019).
3. Кабачков В.А., Тюленьков С.Ю., Куренцов В.А. Социально-педагогические подходы к профилактике подростковой наркомании средствами физической культуры и спорта / Физическая культура. – 2003. – №3.
4. Физическая культура и спорт – эффективное направление профилактики наркомании подростков и молодежи // Вестник Волгоградского государственного медицинского университет. – 2006. – № 4 (20).