

Также стоит выделить основные средства профилактики наркозависимости в разные периоды вовлечения детей и подростков в спортивную деятельность:

а) на начальном этапе – беседы, убеждения, просмотр видеофильмов о вреде наркотиков, ознакомление с особенностями и характеристиками спортивных единоборств;

б) на этапе формирования устойчивого интереса к спортивной деятельности – беседы, убеждения, контроль за посещаемостью занятий, дисциплиной, выполнением поручений тренера, участие в соревнованиях и их отсутствие и так далее;

в) на этапе стойкого сформировавшегося интереса к спортивным занятиям – контроль тренера за деятельностью учащихся, поощрения, награждения, участия в соревнованиях, ходатайство (о снятии с учета в органах милиции, если учащийся туда прикреплен).

Следовательно, мы можем говорить о том, что любые задачи профилактики наркомании средствами спортивной деятельности решаются исключительно тренером в учебно-воспитательном и в тренировочном процессе. Таким образом, мы считаем, что тренер, проводя коррекционно-педагогическую работу по профилактике наркозависимости, оказывает влияние не только на формирование культуры поведения в социальном отношении, но и на способность грамотно мыслить, а также на развитие личности спортсмена в целом.

#### **Библиографический список**

1. Криворученко, Е. Современные проблемы физической культуры и спорта / Е. Криворученко. – М.: Наука, 2014. – 365 с.
2. Раевский, Р. Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов: современные инновационные технологии / Р. Раевский. – Одесса: Изд-во АО БАХВА, 2009. – 607 с.
3. Столяров, В. Философия спорта и телесности человека / В. Столяров. – М.: Университетская книга, 2011. – 766 с.

*Е.В. Лалетина, Н.В. Люлина*

#### **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

В последнее время проблема и необходимость формирования здорового образа жизни стала более актуальна. Это связано с тем, что глобальная урбанизация, плохая экология, развитие технического

прогресса, который способствует меньшей активности человека, угрозы техногенного характера и множество других негативных факторов с каждым днем все больше вредят организму человека.

Здоровый образ жизни – важнейшая составляющая существования современного человека. Он обеспечивает всестороннее раскрытие творческих способностей, рациональное использование интеллектуальных и физических ресурсов личности в интересах общества и всестороннего удовлетворения человеческих потребностей, основанных на высоконравственной морали. [3]

Основная работа по формированию здорового образа жизни ложится на плечи здравоохранения, однако без государственной поддержки – как в правовом плане, так и в финансовом – такая программа реализуется крайне медленно. Любое государство имеет своей целью сохранение и защиту здоровья своих граждан. Государство проводит стимулирующие и запрещающие меры, в том числе на финансовом и законодательном уровне. К таким мерам можно отнести запрет на производство и использование наркотических веществ (исключая медицинские цели), их употребление и распространение, которые караются уголовной ответственностью; запрет на распространение рекламы на табачные изделия и спиртные напитки, ограничение их продаж в определенных местах, возрастные ограничения на их приобретение; стимулирование пропаганды здорового образа жизни в средствах массовой информации, введение в образовательные программы специальных курсов, направленных на пропаганду здорового образа жизни.

Важную роль имеет подключение средств массовой информации к здоровому образу жизни, которые должны активнее вести пропаганду среди населения о негативном воздействии наркотиков, табака и алкоголя на организм человека и наоборот – пропаганду поощрения и стимулирования физической культурой и спортом, а также побуждение к отказу от вредных привычек.

Формирование здорового образа жизни является не только задачей здравоохранения, как уже было указано выше, но и задачей образования (формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду), а также семейного воспитания, личного примера, и задачей социальной защиты.

В созревании здорового образа жизни могут лежать нижеследующие мотивы:

– самосохранение (человек не совершает определенные действия, так как они угрожают его здоровью и жизни);

– подчинение правилам культуры и быта (человек подчиняется правилам культуры и быта, чтобы быть равноправным членом общества);

– получение удовлетворения от самоусовершенствования (ощущение здоровья приносит человеку радость, поэтому он делает все, чтобы испытывать это чувство);

– возможность для самосовершенствования (здоровый человек сможет подняться на более высокую ступень общественной лестницы);

– сексуальная реализация (здоровье дает человеку возможность для сексуальной гармонии и достижения наибольшего комфорта). [2]

Для формирования здорового образа жизни необходима личная мотивация каждого индивида, а также возможность его реализации как в материальном плане, так и в плане социальной оценки. Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует для развития здорового образа жизни придерживаться следующих принципов в поведении:

– формирование привычки правильного питания, которое включает отказ от пищи, содержащей большое количество животных жиров, отказ от чрезмерного потребления соли и сахара, воздержание от алкоголя. Это приводит как следствие к поддержанию нормального веса;

– воспитание активной жизни, которая включает физические упражнения, пешие прогулки, пробежки на свежем воздухе, умеренное занятие спортом в соответствии с возрастными особенностями;

– снижение уровня стрессов, поддержание психологически уравновешенного состояния, умение регулировать эмоции, направлять психологический настрой на оптимизм. Во многом на формирование этого поведения влияет социум, а также возможность гармоничного существования в нем;

– отказ от вредных привычек (алкоголь, наркотики, табакокурение).

В настоящее время в России наблюдается устойчивая тенденция к значительному росту потребления алкогольных напитков, наркотических и токсических веществ с одновременным снижением возраста приобщающихся. Но особую озабоченность вызывает употребление наркотиков молодежью, что становится одной из наиболее острых социальных проблем современного российского общества.

Молодые люди начинают употреблять наркотики часто из-за личных внутренних проблем: девушка отвернулась, кроссовки старые, неприятный разговор с родителями (для подростка это все серьезные проблемы). Некоторые начинают из любопытства. Многие школьники начинают потреблять наркотики потому, что «есть мода на них». А иногда, чтобы просто поднять настроение; получить но-

вые, необычные ощущения; вести себя раскованнее или чтобы не отстать от других и быть «как все». Часто это протест против образа жизни, против существующих отношений (в частности в семье – между родителями и близкими людьми или желание самоутвердиться и быть принятым в кругу общения. Дополнительной причиной наркомании является отсутствие разумных развлечений, которые иногда заменяются «нездоровой» литературой, телепередачами, специфическими кинофильмами, в которых рассказывается о наркоманах и об их жизни.

Спорт, физкультурно-спортивная деятельность вполне могут стать действенным средством предупреждения наркомании среди молодежи. Организация физкультурно-спортивной деятельности по месту жительства – это одна из важнейших направлений в профилактике наркомании. Основная направленность их деятельности заключается в отвлечении детей 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.

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 детских садах и яслях;
- физическую культуру как образовательную область и учебный предмет, который должен быть включен в план всех образовательных учреждений;
- объем двигательной активности на всех возрастных этапах (он должен составлять не менее 6-8 часов в неделю).

Механизм реализации физического воспитания и спорта должен предусматривать:

- урочные формы занятий в образовательных учреждениях, начиная с яслей и заканчивая вузами. Урок физической культуры – основное средство приобщения детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- дополнительные внеурочные формы занятий в семье, секциях, спортивных клубах и т.п., основная направленность деятельности которых заключается в нравственном воспитании при активном использовании средств и методов физической культуры и массового спорта;

– спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия (туризм, спартакиады школьников и др.) являются, пожалуй, основным направлением профилактики негативных социальных явлений и антинаркотической пропаганды в сфере физической культуры и спорта. [1]

Следует развивать систему пропаганды физической культуры и спорта 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 физической культурой и спортом.

Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» дает юридическое определение профилактике наркомании и антинаркотической пропаганде: антинаркотическая пропаганда – пропаганда здорового образа жизни, в том числе физической культуры и спорта, направленная на формирование в обществе негативного отношения к наркомании. Как видно, основной положительный вектор антинаркотической пропаганды направлен на формирование у сограждан здорового образа жизни, ядром которого и является оптимальная физическая активность человека, а отрицательный – на формирование негативного отношения к наркомании. Данный факт со всей очевидностью демонстрирует огромный потенциал средств физической культуры и спорта как в профилактике наркоманий, так и особенно в антинаркотической пропаганде.

Сложившиеся условия определяют необходимость нахождения путей противостояния наркомании среди детей, 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.

#### **Библиографический список**

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – Изд. 2-е, перераб.– М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014.– 336 с.
2. Мархоцкий, Я.Л. Валеология / Я. Л. Мархоцкий. – 2-е изд. – Минск: Высшая школа, 2010.– 289 с.