

*Крикунов Геннадий Анатольевич, старший преподаватель КФК,  
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ**

**Аннотация:** В данной статье анализируется роль физической культуры в профилактике наркомании. Отмечается важность поиска новых методик через физическую культуру в решении проблемы зависимости человека от психотропных веществ. Дается оценка важности роли педагога общеобразовательных учреждений в формировании здорового образа жизни, учащегося.

**Ключевые слова:** наркомания, зависимость, физическая культура, здоровье, образовательный процесс.

**Annotation:** This article analyzes the role of physical culture in the prevention of drug addiction. The importance of searching for new methods through physical culture in solving the problem of human dependence on psychotropic substances is noted. The article assesses the importance of the role of a teacher in General education institutions in the formation of a healthy lifestyle of a student.

**Key words:** addiction, dependence, physical culture, health, educational process.

На сегодняшний день в Российской Федерации, по отчётам Федеральной Службы по контролю за оборотом наркотиков, употребляют или употребляли время от времени 18 миллионов россиян. И тем не менее, даже это страшная цифра увеличивается и даёт о себе знать. Также по данным Министерства Внутренних Дел РФ около 70% всех наркоманов составляют люди в возрасте от 16 до 25 лет [1].

Такие высокие темпы роста наркотизации населения страны, и в первую очередь молодежи, следует рассматривать как одну из главных угроз национальной безопасности не только государства, но практически всему спектру общественных отношений. Совершенно очевидна существование прямой зависимости между количеством наркозависимых и объемом преступности в стране.

Что же входит в содержание понятия «наркомания»? Наркомания - (от греч. *narke* – оцепенение и *mania* – безумие, восторженность) – в медицине болезнь, характеризующаяся постоянным влечением к наркотикам, приводящим к тяжелым нарушениям функций организма; в психологии – потребность употреблении какого-либо лекарственного средства или химических веществ для избежания дискомфорта, возникающего при прекращении употребления, т. е. зависимость от химических веществ; в социологии – вид отклоняющегося поведения [2]. Данное явление оказывает негативное влияние на ряд значимых факторов: ухудшение здоровья человека вплоть до смерти; ухудшение криминогенной обстановки в социуме; искажение иерархии ценностей у детей и молодежи; ухудшение демографических показателей страны в целом (понижение рождаемости и повышение смертности).

Известно, что под воздействием употребления наркотиков у человека начинается формироваться две разные формы зависимости от наркотических веществ: психическая и физическая. Психическая зависимость представляет собой сознательное употребление запрещённых веществ в целях избежания определенных психических дискомфорта или же получения удовольствия. Физическая зависимость, в свою очередь означает пристрастие к наркотическим веществам, которое обусловлено получением физической боли, страданий, и требует немедленного медицинского вмешательства.

Таким образом, по нашему мнению, к психической зависимости, в отличие от физической можно применять различные меры профилактического характера.

Как правило, профилактическая деятельность может включать в себя целый

комплекс мероприятий и обеспечиваться путем кооперирования социальных работников, прежде всего психологов, воспитателей, медицинских работников, сотрудников правоохранительных органов. Профилактика может осуществляться в различных формах, это может проведение бесед, лекций, семинаров по ресоциализации человека, зависимого от наркотиков, и многие другие виды подобной деятельности.

Также нельзя забывать про предупреждение опасности зависимости от наркотиков. Называемая деятельность может осуществляться, как и мерами, названными выше, так и занятиями физической культурой.

Мы считаем, что занятия физической культурой, оказывают воздействие не только как очевидно известно большинству на здоровье человека, но и формирует систему качественных межличностных отношений, является важным элементом культуры человеческой личности, непосредственно положительно действует на поведение человека в домашних условиях и во время учебных будней.

Наркотические средства многие воспринимают как способ отчуждения от контроля со стороны родителей, системы образования и других социальных институтов, а также главным образом для расслабления, получения сиюминутных удовольствий. Однако занятия физической деятельностью, по нашему мнению, могут быть более эффективны для достижения этих целей. В занятиях спортивной деятельностью присутствует свободный творческий поиск самого себя, развития внутреннего мира индивида.

Многие исследователи отмечают, что более половины наркоманов начали употреблять наркотики в группе людей их возраста, в то время как занятие командными видами спорта предполагает прочную конструкцию командного духа, основанной на принципах взаимодействия и взаимовыручки, коллективности и самопожертвования. Тем самым занятия спортом – это альтернатива миру наркотиков.

Ведущая роль физической культуры в предупреждении наркотической зависимости имеет под собой медико-анатомическое обоснование. Учеными установлено, что в мозге человека постоянно синтезируются естественные наркотические вещества, которые изменяют его состояние и определяют протекание всех психических процессов, то есть непосредственно влияют на поведение человека.

Как было установлено, употребление наркотиков ограничивает, а при длительном приеме полностью подавляет биосинтез опиатов, что и приводит к формированию психической, а затем и физической зависимости [3]. Систематическая двигательная активность и прекрасное настроение, вовремя и после выполнения физических упражнений, обеспечивают образование в мозге человека нейропептидов – иначе гормонов «радости», эндорфинов. Эти опиаты нормализуют деятельность нервных центров, уменьшают боль, поднимают настроение, создают состояние эйфории. Таким образом, использование наркотиков становится бессмысленным, т. к. молодой человек может получить психическое наслаждение от спортивной деятельности, к тому же не вредя своему здоровью, а наоборот сохраняя и развивая его.

В связи с этим требуется выяснить, какие именно физические упражнения и комплексы упражнений являются действенным фактором не только для предупреждения, но и уменьшения и в итоге снятия наркотической зависимости.

Наиболее эффективны, по мнению Р. В. Титаренко, в профилактике физические упражнения ациклического, циклического и смешанного характера, а также нестандартные ситуационные упражнения переменной и вариативной интенсивности [4]. Это, например, ходьба, бег, плавание, передвижение на велосипеде и на лыжах, метания диска, молота, ядра, прыжки с места, гимнастические упражнения на снарядах, прыжки с шестом, метание копья с разбега и т. д.

Особое значение в деятельности по занятиям физическими упражнениями необходимо отдать личности педагога, который будет наставлять школьника или студента в сфере оздоровления, и прекращения наркотической зависимости. Активный, неравнодушный педагог может оказать существенное и центральное влияние на будущую жизнь формирующейся личности, в отличие, например, от родителей, которые могут вести вредный и пагубный образ жизни, и, следовательно, отрицательно влиять на характер, цели и представления молодого человека.

Следует обратить внимание на то, что систематические занятия в различных спортивных секциях заполняют время для досуга. Даже если девушка или юноша уже подвержены разрушающему воздействию наркотиков, то занятия по развитию физических качеств своего тела поможет ему в цели избавления, и последующего отказа от запрещённых веществ. Постоянные и интересные упражнения могут компенсировать нанесенный здоровью вред. Самое важное, по нашему мнению, это систематичность занятия спортивной деятельностью, можно заниматься понемногу, но главное — ежедневно.

Стоит отметить, что педагоги физической культуры всех типов учебных заведений испытывают нехватку методических и научных данных для постоянной и эффективной работы с профилактикой наркомании, и её предупреждения. Можно предполагать, что для решения данной проблемы, необходим обмен опытом и знаниями мер по профилактике наркомании, между специалистами в этой области из разных уровней образования. Также можно рекомендовать работу по дальнейшему прогрессу профилактики, это, например, увеличение информирования молодежи, обеспечение спортивной деятельности квалифицированными кадрами, создание системы мониторинга ситуации с уровнем наркомании в молодежной среде, включение в показатели качества образования образовательных учреждений сведений, характеризующих организацию профилактической работы средствами физической культуры;

В связи с этим возникает потребность в непосредственном грамотном государственном регулировании данного вида профилактических работ.

К сожалению, деятельность, направленная на профилактические работы против наркомании, развита в РФ на более малом уровне, чем по борьбе уже с развитой зависимостью. По нашему мнению, в программе государственной антинаркотической политики РФ до 2020 года профилактические программы по предупреждению употребления наркотиков получили недостаточно внимания.

В Российской Федерации присутствуют большие проблемы, которые ограничивают роль физической культуры и спорта в профилактике наркомании. Это прежде всего отсутствие достаточного финансирования организаций физической культуры, спорта, нехватка баз, зданий секций, и иных объектов для занятия спортом, недооценивание значения спортивной деятельности для профилактики наркомании со стороны правоохранительных органов и иных государственных институтов. Также стоит отметить недостаток пропаганды здорового образа жизни, либо низкий его уровень, например, развешивание плакатов, которые многие просто не замечают. И во многих бюджетных образовательных учреждениях отсутствует планомерная работа по физическому воспитанию, развитию спортивного духа.

Необходимо отметить факт того, что в ряде субъектов РФ, где профилактическая работа строится на основе проведения физкультурно-спортивных мероприятий, рост числа наркоманов среди несовершеннолетних из года в год не увеличивается. Однако, по данным социологических опросов, более трёх миллионов детей отлучены от занятий физической культурой в учреждениях общего образования, а в спортивных секциях занимаются не более четверти учащихся [1]. Таким образом, занятия физической культурой влияют на формирование отношения к наркотикам.

Характерно то, что родители многих обучающихся высоко оценивают значение занятий физической культурой, в процессе формирования личности,

становлении уравновешенного сильного характера, формировании системы определённых ценностей, способствует общению со сверстниками.

Президент России В. В. Путин отметил «Наша цель – привлечь к занятиям физической культурой и спортом максимальное число граждан, сформировать и укрепить в обществе ценности здорового образа жизни» [5]. Эти слова адресованы молодёжи, и становится ясно, что спортивная деятельность – это реальная и сильная альтернатива миру наркотиков.

В заключение можно сделать вывод, что роль физической культуры не ограничивается только борьбой с наркоманией, а воздействует на все асоциальные проявления, способствуя их регрессу. В Российской Федерации перед государством и обществом поставлены большие задачи, решение которых требует обдуманых, современных подходов, где здоровье и здоровый образ жизни граждан России должны стать приоритетной задачей политики нашего государства.

### **Библиографический список:**

1. Рехванова Ю. А. Профилактика наркомании среди молодежи средствами физической культуры // Наука-2020. 2016. №2 (8). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-narkomanii-sredi-molodezhi-sredstvami-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 18.05.2020).

2. Наркомания – что это? Информационно-публицистический ресурс. - URL: <http://www.medkirov.ru/site/LSPA2CD95>.

3. Наркомания – тяжелая зависимость. Электронный ресурс. - URL: <http://medbalahta.ru/page/narkomanija-tjazhelaja-zavisimost>.

4. Титаренко Р. В., Литвиненко С. Н. Педагогическая концепция использования физической культуры и спорта в профилактике наркотической зависимости подростков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2012. №2 (23). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskaya-kontseptsiya-ispolzovaniya>

fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-profilaktike-narkoticheskoy-zavisimosti-podrostkov (дата обращения: 18.05.2020).

5. О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян. Электронный ресурс. - URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/transcripts/page/511>.