

УДК 378

Средства физической культуры и спорта как основа профилактики наркомании и вредных привычек в подростковой среде

¹ Владимир Юрьевич Карпов

² Максим Викторович Еремин

³ Гия Амиранович Абрамишвили

⁴ Александр Владимирович Добежин

⁵ Наталья Анатольевна Пилюсян

¹ Сочинский государственный университет, Россия
354000, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Советская, д. 26а
Доктор педагогических наук, профессор
E-mail: vu2014@mail.ru

² Поволжская государственная социально-гуманитарная академия, Россия
443099 г. Самара, ул. М.Горького, д.63/65
Кандидат педагогических наук, доцент

³ Сочинский государственный университет, Россия
354000, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Советская, д. 26а
Кандидат педагогических наук, преподаватель

⁴ Сочинский государственный университет, Россия
354000, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Советская, д. 26а
Кандидат педагогических наук, доцент

⁵ Сочинский государственный университет, Россия
354000, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Советская, д. 26а
Кандидат педагогических наук, доцент

Аннотация. Занятия физической культурой и спортом формируют привычки к спортивному образу жизни, меняют приоритеты и создают условия для появления новых жизненных целей, формируют ощущения собственной элитарности, повышают самооценку, способствуют самоутверждению личности, обеспечивают профилактику вредных привычек в подростковой среде.

Ключевые слова: здоровье; здоровый образ жизни; созидательное поведение; физическая культура и спорт; ценностные ориентации; жизнесозидательная деятельность; социализация личности; здравотворчество; двигательная активность; физическое развитие; физическая подготовленность; профилактика; наркомания; вредные привычки.

Введение. За последние десятилетия распространение вредных привычек, наркомании в России приняло катастрофические размеры. Наркомания приводит к тяжелейшим психическим, личностным и поведенческим расстройствам, административным правонарушениям и уголовным преступлениям, уходу из образовательных учреждений, бродяжничеству, заражению венерическими заболеваниями, СПИДом (С.П. Евсеев, 2002; В.В. Ивашенко, 2002; А.А. Сучилин, 2002; В.Ю. Карпов, М.В. Еремин, 2003; М.В. Еремин, 2007).

В последние годы в России развиваются и апробируются различные направления профилактики наркотической зависимости в подростковой среде. Быстрая зависимость, трудоемкость, долговременность, низкая эффективность лечения и реабилитации наркозависимых подсказывают, что основной упор необходимо делать на предупреждение, первичную профилактику. Должна изменяться вся идеология и стратегия антинаркотической деятельности (А.Н. Сергеев, Б.П. Целинский, 2000; Р.П. Катаева, 2002; Н.В. Паршикова, 2002; В.Ю. Карпов, М.В. Еремин, 2003; В.Ю. Карпов, Г.А. Абрамишвили, В.А. Околелова, 2009).

Опыт показывает, что эффективность средств физической культуры и спорта в профилактической деятельности по охране и укреплению здоровья, в борьбе с наркоманией, табакокурением, алкоголизмом и правонарушениями исключительно высока, особенно в

подростковой среде (М.М. Барибан, 2002; П.А. Рожков, 2002; М.В. Еремин, 2006; В.Ю. Карпов, М.В. Еремин, Г.А. Абрамишвили, А.В. Добежин, 2009).

Дефицит двигательной активности, характерный для современной жизни, вызывает дискомфорт в растущем организме подростка, стремление к поиску «острых» ощущений, к выходу «за рамки дозволенного». Даже с этих позиций представляется очевидным, что вовлечь детей в систематические физкультурно-спортивные занятия, открыть им мир спорта – значит, во многом помочь избежать опасности попадания в наркоманию.

К сожалению, заложенный в физической культуре и спорте огромный профилактический антинаркотический потенциал не может быть реализован без специально разработанных педагогических технологий.

Современным детям и подросткам часто не интересны занятия физической культурой и спортом, у многих из них отсутствуют устойчивые интересы к занятиям спортом. Именно этот контингент чаще всего подвержен негативным влияниям.

В этой связи решение специфических задач антинаркотической профилактики средствами физической культурой и спорта будет наиболее эффективным на основе реализации идей личностно ориентированного образования. К сожалению, в настоящее время специалисты испытывают недостаток материалов по использованию средств физической культуры и спорта для профилактики вредных привычек, наркомании и преступности в подростковой среде, рациональным организационным формам работы с таким контингентом.

Задачи исследования:

1. Определить основные организационные формы занятий физической культурой и спортом у учащихся асоциального поведения.

2. Характеризовать показатели морфофункционального развития и физической подготовленности, выявить структуру взаимосвязи данных показателей, изучить информативность показателей физической подготовленности у различного контингента школьников.

3. Оптимизировать параметры физической нагрузки школьников асоциального поведения при выполнении упражнений различной направленности.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, обобщение передового практического опыта, педагогическое наблюдение, хронометрирование, антропометрические измерения, оценка конституциональных типов, контрольные испытания, медико-биологические методы исследования, диагностика психических состояний и свойств личности, педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты исследования. Важной проблемой являются взаимоотношения подростков в семье, формы и виды досуга школьника, его организация, контроль за проведением досуга со стороны взрослых. Анализ этой проблемы показывает, что именно здесь кроется неблагополучие, возникают те неотслеженные механизмы девиантного поведения, которые способствуют распространению вредных привычек.

Анализ потребностно-мотивационной характеристики школьников позволил выявить необходимость проведения соревнований по таким видам спорта, как нетрадиционные виды (единоборства), роликосежный, стритбол, скейтбол и др. Эти виды спорта наиболее притягательны для подростков, вызывают неослабевающий интерес, особенно они популярны среди подростков «группы риска».

Проведенные нами обследования позволили выявить возрастные закономерности изменения показателей морфофункционального развития и физической подготовленности различного контингента обследуемых. Данные показатели меняются с возрастом, причем эти изменения носят гетерохронный и неравномерный характер, переменны и имеют асимметричность распределения результатов (табл. 1).

Среди всех испытуемых «группы риска» были выявлены 55,0% школьников, отнесенных к торакальному типу телосложения. Число лиц с мышечным типом телосложения составляет 21,6% контингента, астеноидным – 18,3%, дигестивным – 5,1%. Анализ соотношения контингента занимающихся в возрасте 11–17 лет показывает, что у большинства обследуемых (72,0%) паспортный возраст соответствует биологическому.

У многих (68,4%) школьников, паспортный возраст которых отстает от биологического, выявили торакальный тип конституции, треть (36,8%) данного контингента составили лица астеноидного типа телосложения.

Соответствие паспортного и биологического возрастов выявили у школьников всех типов телосложения, но чаще (68,2%) оно встречается у лиц торакального типа телосложения. Для школьников, биологический возраст которых опережает паспортный, типичен мышечный (50,0%) тип телосложения.

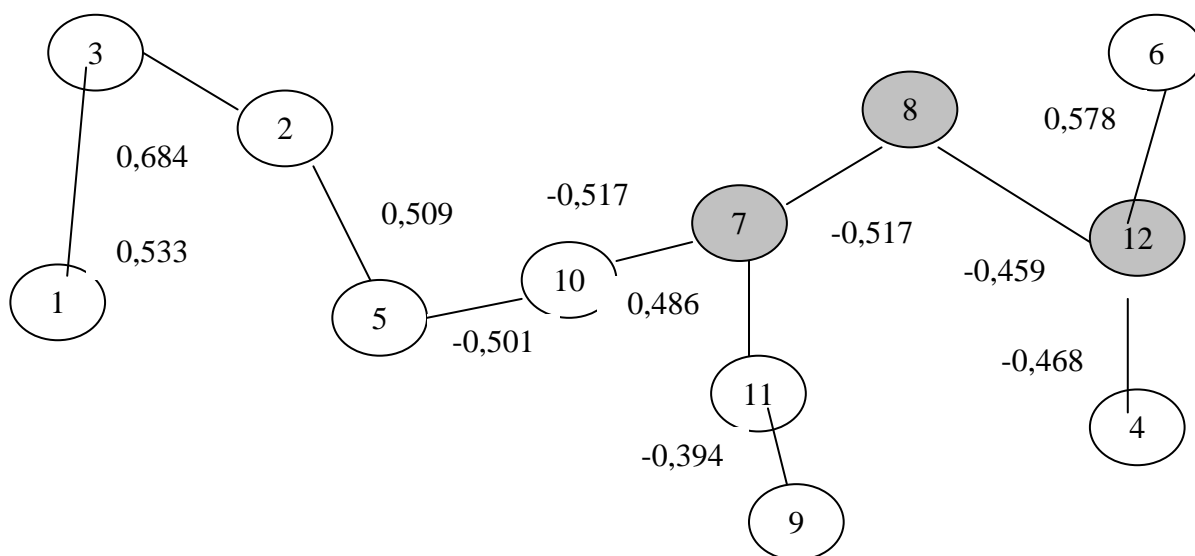
Нами характеризовалась структура физического развития и физической подготовленности различного контингента учащихся. В большинстве случаев анализируемые показатели представлены обособленно, особенно у учащихся «группы риска» (рис. 1). Выявлено от двух до трех независимых групп показателей. Количественный и содержательный состав блоков показателей существенно различается под влиянием возраста.

Таблица 1

**Возрастная динамика показателей физической подготовленности
различного контингента школьников**

Возраст, лет	Контингент обследуемых													
	Обычные школьники							«Группа риска»						
	Кол-во испытуемых	Физические упражнения						Кол-во испытуемых	Физические упражнения					
		Бег 60 м, с	Прыжок в длину с места, см	Наклон туловища вперед, см	Подтягивания на перекладине, кол-во раз	Челночный бег 3×10 м, с	Бег 1000 м, с		Бег 60 м, с	Прыжок в длину с места, см	Наклон туловища вперед, см	Подтягивания на перекладине, кол-во раз	Челночный бег 3×10 м, с	Бег 1000 м, с
11	34	10,48	171,4	3,9	2,7	8,75	286,7	33	10,35	174,5	3,8	2,9	8,78	281,4
12	34	10,25	176,5	4,2	3,6	8,55	271,5	33	10,17	182,3	4,3	3,8	8,50	263,7
13	36	9,90	188,3	5,9	4,4	8,51	259,3	35	9,85	199,3	5,6	4,8	8,44	252,4
14	38	9,72	198,5	6,4	4,7	8,20	246,4	36	9,70	205,4	6,2	5,0	8,18	248,7
15	34	9,44	202,3	7,9	5,0	7,95	239,8	37	9,51	206,3	6,6	4,9	8,15	248,3
16	34	9,05	218,2	8,1	5,2	7,83	231,5	35	9,37	209,4	6,4	4,0	8,21	246,7
17	39	8,86	215,3	8,3	5,6	7,72	224,6	37	9,21	211,1	5,8	3,3	8,23	250,2

Обычные школьники



«Группа риска»

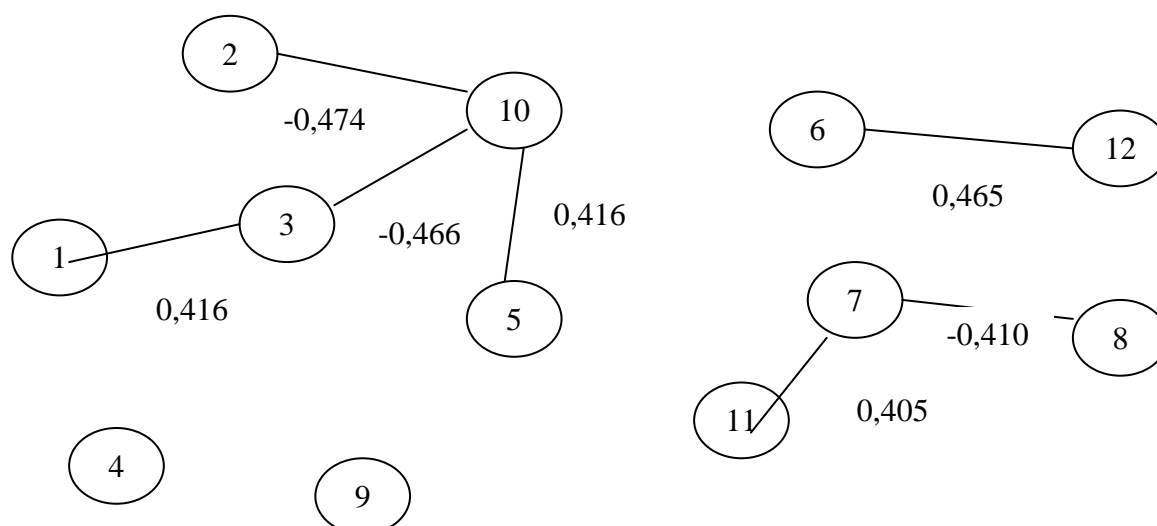


Рис. 1. Корреляционные дендрограммы распределения физических способностей 15–17 лет

Условные обозначения: 1 – длина тела; 2 – масса тела; 3 – ОГК; 4 – ЖЕЛ; 5 – кистевая динамометрия; 6 – ЧСС в покое; 7 – бег 60 м; 8 – прыжок в длину с места; 9 – наклон туловища вперед; 10 – подтягивания на перекладине; 11 – челночный бег 3×10 м; 12 – бег 1000 м.

Это затрудняет формирование двигательных навыков и умений, не обеспечивает в должной мере развитие физических способностей, снижает эффективность оздоровления учащихся «группы риска» средствами физического воспитания.

Характер изменения мышечной работоспособности и реакции сердечно-сосудистой системы при выполнении упражнений на выносливость (бег с интенсивностью 70% от максимального) показал, что данное упражнение необходимо повторять до 5–6 раз. Продолжительность работы в сериях неодинакова: в первой серии она колебалась в пределах 42–61 с, во второй – 27–46 с, а в пятой и шестой сериях равнялась 13–32 с.

При многократном повторении упражнения скоростного характера (бег на месте в течение 10 с в максимально быстром темпе) у школьников асоциального поведения можно выделить несколько стадий изменения мышечной работоспособности. В таких условиях

школьники в состоянии произвести только 4–5 повторений без снижения работоспособности.

Анализ данных о мышечной работоспособности и гемодинамике школьников с асоциальным поведением дает основание сделать вывод о том, что упражнения силового характера (подтягивание на перекладине) с допустимой нагрузкой является количество повторений упражнений до 3–4 серий с околопредельной дозировкой.

При выполнении многоскоков (пятерной прыжок на двух ногах) у школьников с асоциальным поведением наблюдается стадийное изменение мышечной работоспособности. В первой стадии (1–3 серия) результат находился примерно на одинаковом уровне, но с тенденцией к увеличению в третьей серии (2,7%). Во второй стадии (4–5 серии) наблюдалось незначительное снижение работоспособности. Изменение динамики показателей гемодинамики показывает, что наиболее рациональной дозировкой этого упражнения будет его повторение до тех пор, пока результат не снизится до 10%.

Корреляционный анализ выявил, что показатели физической подготовленности во всех возрастных группах имеют различную достоверную связь со спортивными результатами в беге, прыжках и метаниях. Наиболее существенное влияние физических качеств проявляется у 15–17-летних школьников.

У учащихся «группы риска» отчетливо выражена спецификация структуры их физической подготовленности (сравнение с обычными школьниками): даже в одном виде легкой атлетики ведущие компоненты физической подготовленности не совпадают у данного контингента. Информативность показателей физической подготовленности в видах легкой атлетики школьной программы у учащихся «группы риска» и обычных школьников в основном так же существенно различается.

Нами предлагается оценка эффективности техники выполнения упражнений, основанная на реализации двигательного потенциала. Двигательные возможности определялись комплексом наиболее информативных показателей в данном виде легкой атлетики. Составив уравнения множественной регрессии, мы получаем возможность определить должный, соответствующий двигательному потенциалу результат (табл. 2).

Если действительный и должный результаты совпадают, – это средний уровень технической подготовленности, если действительный результат превышает должный, то это высокий уровень, отстает – низкий. Данный подход позволяет находить отстающий компонент подготовленности, определить направленность подготовки. Важное место должно занимать соотношение физической и технической подготовленности.

По методике Филиппа нами проведено психологическое тестирование испытуемых: определялся общий уровень тревожности, а также различные аспекты тревожности учащихся, происходящие от контактов со сверстниками до взаимоотношений с учителями.

У учащихся «группы риска» в возрасте 11–12 лет низкий уровень тревожности наблюдался у 36,4% занимающихся, повышенный – у 31,5%, а высокая тревожность – у 32,1% контингента. У них с возрастом интенсивно повышается доля контингента с высокой (с 32,1 до 50,3%) и повышенной (с 31,5 до 39,4%) тревожностью. Уровень общей тревожности достаточно высок во всех возрастных группах: 11–12 лет – 74,5%, 13–14 лет – 86,2%, 15–17 лет – 93,7%.

Таблица 2

Двигательный потенциал учащихся различных групп в видах легкой атлетики школьной программы

№ п/п	Контингент обследуемых	Виды легкой атлетики	Возраст, лет		
			11–12	13–14	15–17
			Уравнения множественной регрессии		
1.	Обычные школьники	1	$y=1,31x_1-1,19x_2+5,14$	$y=1,41x_1-1,10x_2+4,67$	$y=1,30x_1-1,41x_2+10,95$
		2	$y=-0,59x_1+0,84x_2+5,21$	$y=-0,63x_1+0,88x_2+5,41$	$y=-0,69x_1+0,97x_2+6,26$

		3	$y=0,12x_3+0,06x_8+0,10$	$y=0,22x_2-0,16x_5+2,08$	$y=-0,59x_1+2,37x_2-1,35$
		4	$y=4,02x_2+2,63x_3+6,65$	$y=6,13x_2+1,95x_3+17,47$	$y=-1,97x_1+4,25x_3+7,41$
		5	$y=-0,57x_4-1,26x_6+931,21$	$y=-0,37x_4-1,25x_6+742,35$	$y=-0,22x_4-4,66x_6+661,3$
2.	«Группа риска»	1	$y=1,35x_1-1,07x_2+4,79$	$y=1,70x_1-0,71x_2+2,41$	$y=2,77x_1-5,12x_2+10,86$
		2	$y=-0,62x_1+1,53x_2+4,14$	$y=1,36x_2-0,57x_1+4,17$	$y=-0,32x_1+0,43x_2+4,73$
		3	$y=0,25x_1-0,11x_5+1,55$	$y=0,11x_2-0,25x_5+3,10$	$y=-0,21x_1-0,12x_5+3,18$
		4	$y=-5,76x_1+2,18x_3+48,58$	$y=5,85x_3+5,14x_7-29,36$	$y=2,15x_3-1,53x_5+23,56$
		5	$y=-0,53x_4+5,15x_7+832,03$	$y=38,73x_1-0,62x_4+756,13$	$y=-0,27x_4-0,65x_9+621,15$

Условные обозначения: y – спортивный результат (1 – бег 60 (100) м, с); 2 – прыжок в длину, м; 3 – прыжок в высоту, м; 4 – метание мяча, м; 5 – бег 1000 м, с); x_1 – бег 30 м, с; x_2 – прыжок в длину с места, м; x_3 – метание набивного мяча, м; x_4 – 6-минутный бег, м; x_5 – челночный бег 3х10 м, с; x_6 – поднимания туловища, кол-во раз; x_7 – подтягивания на низкой перекладине, кол-во раз; x_8 – наклон туловища вперед, см; x_9 – прыжки со скакалкой за 1 мин., кол-во раз.

Переживание эмоционального стресса (контакты со сверстниками) отмечалось у 48,4% учащихся «группы риска» в возрасте 11–12 лет. Еще более высокий данный показатель выявлен в возрасте 13–14 лет (57,1%) и 15–17 лет (64,2%). Неблагоприятный психологический фон выявлен у 70,7–92,6% (в зависимости от возраста) учащихся с асоциальным поведением. Страх самовыражения составил 64,5–75,1%. Также большинство (51,3–74,6%) учащихся «группы риска» испытывали тревожность при проверке знаний. С возрастом существенно увеличилось (с 44,3 до 92,7%) количество учащихся, испытывающих трудности взаимоотношений с учителями.

У испытуемых с низким уровнем развития физических способностей выявлены наиболее высокие показатели тревожности, у них чаще возникают проблемы общения со сверстниками, сложные отношения с учителями. Это убеждает нас в том, что занятия физической культурой и спортом снижают состояние тревожности, улучшают психологический фон учащихся.

Выводы. 1. Выявлен низкий уровень заинтересованности учащихся асоциального поведения заниматься традиционными видами спорта, особенно видами школьной программы. Экстремальные виды спорта (бокс, борьба, кикбоксинг, рукопашные единоборства), а также нетрадиционные (роликбежный спорт, стритбол, скейтбол и др.) наиболее популярны среди данного контингента. Перспективными для них могут быть такие виды спорта, как мотоспорт, парашютный, альпинизм, оздоровительный туризм и конный спорт.

2. У 11–17-летних учащихся асоциального поведения показатели морфофункционального развития и физической подготовленности специфически меняются с возрастом, изменения носят гетерохронный и неравномерный характер. В возрасте 11–13 лет выявлено преимущество подростков «группы риска» по анализируемым показателям, а затем постепенно оно снижается. В возрасте 15–17 лет у обычных школьников отмечено доминирование уровней развития физических способностей.

3. У 13–17-летних учащихся «группы риска» выявлена дробность распределения показателей физической подготовленности, которая усиливается с возрастом. Значимость показателей физической подготовленности в различных упражнениях у обычных школьников и учащихся асоциального поведения существенно отличается.

Примечания:

1. Барибан М.М. Спартианские игры – новая модель спортивно-оздоровительных состязаний – вклад в профилактику наркомании у детей и подростков // Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи: Мат. Всерос. науч.-практ. конф. Краснодар, 2002. С. 84–88.
2. Евсеев С.П. Роль и место физической культуры в борьбе с наркоманией // Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи: Мат. Всерос. науч.-практ. конф. Краснодар, 2002. С. 96–98.
3. Еремин М.В., Карпов В.Ю. Формирование здоровьесберегающего образовательного пространства в общеобразовательной школе // Актуальные проблемы одаренности: Мат. 4 науч.-практ. конф. Самара, 2003. С. 124–128.
4. Еремин М.В. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья школьников // Современное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути совершенствования: Труды Междунар. науч.-практ. конф. Волгоград, 2007. С. 302–306.
5. Еремин М.В. Физическое развитие школьников с различным уровнем биологического созревания // Вестник СГПУ: Институт физической культуры. Самара, 2006. С. 98–103.
6. Ивашенко В.В. Физическая культура и спорт как средство профилактики наркомании преступности среди молодежи // Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи: Мат. Всерос. науч.-практ. конф. Краснодар, 2002. С. 42–45.
7. Карпов В.Ю., Еремин М.В., Абрамишвили Г.А., Добежин А.В. Физическая культура, спорт и туризм в системе профилактики девиантного поведения детей и подростков // Вестник Сочинского государственного университета туризма и курортного дела. 2009. № 4 (10). С. 90–97.
8. Карпов В.Ю., Абрамишвили Г.А., Околелова В.А. Здоровый образ жизни как глобальная проблема современности // Вестник Сочинского государственного университета туризма и курортного дела. 2009. № 2 (8). С. 161–169.
9. Сучилин А.А., Солопов И.Н., Черкашин В.П. Использование средств физической культуры и спорта для профилактики наркомании и привития здорового образа жизни у молодежи // Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи: Мат. Всерос. науч.-практ. конф. Краснодар, 2002. С. 71–74.
10. Сергеев А.Н., Целинский Б.П. Рекомендации педагогам, родителям и сотрудникам правоохранительных органов о проведении профилактической работы по предупреждению распространения наркотиков и злоупотребления ими в молодежной и подростковой среде. М., 2000. С. 30.
11. Катаева Р.П. Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности // Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи: Мат. Всерос. науч.-практ. конф. Краснодар, 2002. С. 221–224.
12. Паршикова Н.В. Направленная физическая культура в процессе становления ребенка как личности // Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи: Мат. Всерос. науч.-практ. конф. Краснодар, 2002. С. 7–9.
13. Рожков П.А. Развитие физкультуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства // Теория и практика физической культуры. 2002. № 1. С. 2–8.

UDC 378

Physical Culture and Sports Devices as a Basis of Drug Abuse and Bad Habits Prevention in Adolescent Environment

¹ Vladimir Yu. Karpov

² Maksim V. Eremin

³ Giya A. Abramishvili

⁴ Aleksandr V. Dobezhin

⁵ Natal'ya A. Pilosyan

¹ Sochi State University, Russia
26a, Sovetskaya street, Sochi city, 354000
Dr. (Pedagogy), Professor
E-mail: vu2014@mail.ru

² Volga State Socio-Humanitarian Academy, Russia
PhD (Pedagogy)

³ Sochi State University, Russia
26a, Sovetskaya street, Sochi city, 354000
PhD (Pedagogy)

⁴ Sochi State University, Russia
26a, Sovetskaya street, Sochi city, 354000
PhD (Pedagogy)

⁵ Sochi State University, Russia
26a, Sovetskaya street, Sochi city, 354000
PhD (Pedagogy)

Abstract. Physical training and sports form habits to athletic living, change priorities and create conditions for new life goals, form the sense of self-elitism, boost self-esteem, promote self-affirmation, prevent bad habits in adolescent environment.

Keywords: health; healthy lifestyle; constructive behavior; physical culture and sports; valuable orientations; workmanship; socialization of individual; healthmaking; motor activity; physical development; physical fitness; prevention; drug addiction; bad habits.