

ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ЭКОЛОГИИ
И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

*Материалы III Международной
научно-практической конференции
(Череповец, 10 марта 2015 г.)*

Череповец
2015

УДК 574
ББК 20.1 + 51.1(2)
А 43

Одобрено НТС ФГБОУ ВПО ЧГУ,
протокол № 4 от 17.12.14 г.

Редакционная коллегия:

З.С. Варфоломеева – канд. пед. наук, доцент

В.Ф. Воробьев (гл. ред.) – канд. биол. наук, доцент

В.Я. Шестаков – д-р мед. наук, профессор

Н.Я. Поддубная – канд. биол. наук, доцент

А 43 **Актуальные проблемы экологии и здоровья человека:** Материалы III Междунар. науч.-практ. конф. (Череповец, 10 марта 2015 г.) / Отв. за вып. В.Ф. Воробьев. – Череповец: ФГБОУ ВПО ЧГУ, 2015. – 236 с.

ISBN 978–5–85341– 643 – 7

Сборник содержит материалы III Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы экологии и здоровья человека». Представлены статьи ученых Белоруссии, Казахстана, России и Украины, в которых изложены основные теоретико-методические и практические положения эколого-биологических исследований в естественных и антропогенных экосистемах. В сборнике раскрыты медико-биологические и психолого-педагогические аспекты физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и адаптивной физической культуры, рассмотрены вопросы укрепления здоровья человека и обеспечения безопасности жизни.

Материалы адресованы специалистам в области экологии, физической культуры и спорта, тренерам и спортсменам. Могут быть полезны преподавателям вузов, студентам бакалавриата и магистратуры различных направлений подготовки в сфере физической культуры и биологии.

УДК 574
ББК 20.1 + 51.1(2)
А 43

ISBN 978–5–85341–643–7

© Коллектив авторов, 2015
© ФГБОУ ВПО «Череповецкий государственный университет», 2015

Н.А. Шарикало

УО «Полесский государственный университет»,
г. Пинск, Белоруссия
e-mail: veg.man2009@mail.ru

Физическая культура и спорт как средство профилактики подростковой наркомании

Введение. В настоящее время наблюдается устойчивая тенденция к значительному росту потребления алкогольных напитков, наркотических и токсических веществ с одновременным снижением возраста приобщающейся к ним молодежи, что становится одной из наиболее острых социальных проблем современного общества.

Наркомания – это страшная опасность. К ней нужно быть во всеоружии готовым всегда, с ней необходимо бороться. Наркомания (от греч. *narke* – сон, оцепенение и *mania* – страсть, мания) – это резко выраженное болезненное влечение и привыкание к одному или нескольким наркотическим веществам.

Для противостояния наркомании среди детей, подростков и молодежи используют 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.

Основная направленность их деятельности заключается в отвлечении детей от асоциальных явлений микросреды, в вовлечении в спортивные секции, в формировании интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, в нравственном воспитании

при активном использовании средств и методов физической культуры и спорта.

Антинаркотическая программа средствами физической культуры и спорта состоит из трех взаимосвязанных блоков [5]:

1. Психолого-педагогической диагностики особенностей личности;
2. Средств и методов формирования интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
3. Дифференцированного применения физической культуры и спорта для коррекции психоэмоционального состояния.

Методы и организация исследования. Исследование личностных особенностей требует подбора методик, позволяющих не только изучить личностные особенности, но и установить причины, если таковые имеются, девиантного и асоциального поведения.

При подборе диагностических методик необходимо изучение: особенностей поведения подростков, их способностей, самочувствия, отношения к учебе, взаимоотношений в семье, потребностей и интересов, физического развития и физической подготовленности, отношения к физкультурно-спортивной деятельности и к приоритетным видам этой деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Методика физического воспитания подростков, склонных к употреблению психоактивных веществ, имеет свои специфические особенности, так как, наряду с задачами оздоровления организма и повышения моторного потенциала, решаются задачи коррекции психоэмоционального состояния и нравственной сферы личности.

Эти задачи решаются тренером-педагогом совместно с психологами, учителями, работниками социальных служб и правоохранительных органов, руководством учреждений [1].

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.

Основные средства вовлечения детей и подростков в физкультурно-спортивную деятельность разбиваются на этапы:

– *начальный (побуждающий) этап* – беседы, убеждения, просмотр видеофильмов, ознакомление с особенностями и характеристиками видов спорта;

– *этап формирования устойчивого интереса к физической культуре и спорту* – беседы, контроль над посещаемостью занятий, успеваемостью в школе, над дисциплиной, над выполнением поручений тренера-учителя, участие в соревнованиях и их судействе и т.д.;

– *этап стойко сформировавшегося интереса к занятиям физической культурой или виду спорта* – контроль тренера и педагогов над деятельностью подростков, поощрения, награждения, участие в соревнованиях, ходатайство о снятии с учета в органах милиции [2].

Главная идея повышения эффективности использования средств физической культуры и спорта в профилактике наркомании состоит в создании постоянно действующей системы и 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, молодежи и др. [1].

В ходе учебно-тренировочного процесса подбор средств и методов тренировок необходимо осуществлять, исходя из интересов и потребностей подростков, применяя дифференцированный подход при формировании группы занимающихся [4]:

– учебный материал должен быть понятен и доступен подросткам, но осваивать его они должны с определенным усилием, поскольку в противном случае процесс обучения теряет свою привлекательность;

– усложнение упражнений, 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 над выполнением заданий тренера, следить за дисциплиной, внешним видом, посещаемостью.

Большое значение в учебно-тренировочном процессе, направленном на профилактику приема психоактивных веществ, отводят коррекции психоэмоционального состояния детей и подростков, используя для этого следующие методические приемы [4]:

– 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, поощряя их 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 двигательных навыков.

Механизм реализации физического воспитания и спорта должен предусматривать урочные и внеурочные формы занятий (в семье, секциях, спортивных клубах и т.п.), спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия (туризм, спартакиады школьников и др.) [3].

В настоящее время уже доказано, что при интенсивных физических нагрузках увеличивается производство эндогенных опиатов в организме, особенно при занятиях экстремальными видами двигательной активности. Положительные эффекты тренировки выполняют функцию профилактики состояний фрустрации [1].

В сфере физической культуры и спорта основным направлением профилактики наркомании являются спортивно-массовые мероприятия, поскольку соревновательность является основополагаю-

щим качеством спортивной деятельности, а спорт по своей сути есть не что иное как официальное систематически возобновляющееся соревнование, организованное в соответствии с принципом «честной игры». Таким образом, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия ведут к положительному эффекту только в случае их системности, периодической повторяемости и методической обеспеченности [3].

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.

Выводы. Создание привлекательного имиджа здорового образа жизни, уменьшение вероятности приобщения к вредным привычкам за счет рациональной организации досуга, здоровая состязательность и свободный творческий поиск, удовлетворение естественного влечения человека к экспериментированию и двигательной активности, поиску новых необычных ощущений и переживаний делают занятия физической культурой и спортом реальной альтернативой миру наркотиков.

А для того чтобы предупредить возможность развития у подростка девиантного поведения, уберечь его от правонарушительных действий, необходимо открыть ему удивительный мир спорта и приобщить его к систематическим физкультурно-спортивным занятиям.

Литература

1. *Ахромова, А.Г.* Медико-биологические, социальные и правовые аспекты наркомании / А.Г. Ахромова. – Краснодар: Изд-во Кубанской ГАФК, 2001.
2. *Ахромова, А.Г.* Рекомендации для родителей по профилактике подростковой наркомании / А.Г. Ахромова, А.И. Погребной. – Краснодар: КГУФКСТ, 2003.
3. *Гордиенко, Н.Г.* Технология применения спартианских игр в профилактике наркомании среди молодежи / Н.Г. Гордиенко, А.И. Погребной. – Краснодар: КГУФКСТ, 2003.

Раздел 1. Теоретические основы и методические аспекты укрепления здоровья человека и обеспечения безопасности жизни

4. *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.

5. Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (22-24 мая 2002 г., г. Краснодар) / под ред. В.А. Якобашвили и А.И. Погребного. – Краснодар: КубГАФК, 2002. – 274 с.

Содержание

Раздел 1. Теоретические основы и методические аспекты укрепления здоровья человека и обеспечения безопасности жизни

<i>Варфоломеева З.С., Изаак С.И.</i> Электронный научно-практический журнал как средство информационного сопровождения научных исследований по проблемам физического воспитания и здоровья	7
<i>Клочко Н.В.</i> Отношение студентов к проблеме табакокурения	12
<i>Купчишин А.И., Купчишин А.А., Таипова Б.Г., Тронин Б.А., Ниязов М.Н.</i> Экспериментальные исследования пространственных распределений пучка электронов в воздухе	16
<i>Панкова Н.Б., Котенев А.В., Латанов А.В.</i> Адаптивные реакции организма к процедуре БОС-коррекции	20
<i>Попова Г.А., Сазанова М.Л., Демина Н.Л., Сазанов А.В.</i> Оценка физического здоровья студентов первого курса Вятского государственного гуманитарного университета	24
<i>Пристинская Т.Н., Федоров А.П.</i> Формирование валеологического мировоззрения школьников в процессе сюжетных подвижно-познавательных мероприятий	29
<i>Пристинский В.Н.</i> Формирование валеологического мировоззрения студентов на основе стандартов критического мышления в процессе профессионально-педагогической подготовки	33
<i>Руснак И.Т., Тащук В.К., Минтянская И.А.</i> Физическая активность и изменение способа жизни в рекомендациях по лечению артериальной гипертонии	38
<i>Сорокина С.А.</i> Развитие самостоятельности через формирование культурно-гигиенических навыков у детей раннего возраста	43
<i>Толчева А.В.</i> Укрепление опорно-двигательного аппарата студентов университетов специальной медицинской группы на внеаудиторных занятиях хатха-йогой	47
<i>Тюмасева З.И., Рупицева С.В.</i> Формирование толерантности у школьников при совместной деятельности педагога и семьи как основы здорового образа жизни	52
<i>Шарикало Н.А.</i> Физическая культура и спорт как средство профилактики подростковой наркомании	56
<i>Rusnak I.T., Tashchuk V.K., Tarnovskiyy A.I., Lazarenko O.P., Lesyuk G.Z.</i> Water and food quality as the main factors that affect human health	61

Раздел 2. Эколого-биологические исследования в естественных и антропогенных экосистемах

<i>Гостева А.В., Цветкова Ю.Н., Читова А.К.</i> Трофические связи инвазивного вида американской норки – <i>Neovison vison</i>	65
<i>Дели А.Д., Афанасьева Н.Б.</i> Онтогенетическая и возрастно-виталитетная структура популяций <i>Xanthoria parietina</i> (L.) Th. Fr. в Дарвинском заповеднике	70
<i>Есырев О.В., Купчишин А.И., Костюк Т.П., Мухамеджанов Э.К., Ходарина Н.Н.</i> Наличие тяжелых металлов в представителях флоры и фауны озера-накопителя Сорбулак	74
<i>Иванова Е.С., Поддубная Н.Я., Комов В.Т.</i> Накопление и распределение ртути в почве различных биотопов окрестностей г. Череповца	77
<i>Купчишин А.И., Есырев О.В., Ходарина Н.Н., Шаханов К.Ш.</i> Оптические исследования морфологии загрязненных тяжелыми металлами биообъектов	82
<i>Кутузов М.Н.</i> Влияние образа жизни и факторов внешней среды на репродуктивное здоровье мужчин	86
<i>Мишенева М.А., Петрова В.В.</i> Фауна паразитов плотвы (<i>Rutilus rutilus</i>) Шекснинского плеса Рыбинского водохранилища в районе поселка Вичелово	90
<i>Смелова К.В., Власова Е.А., Добрынин А.П.</i> Геоботанические особенности и продуктивность фрагментарных ильмовых лесов Вологодской области	95
<i>Шматова Ю.В., Коломийцев Н.П., Короткова Т.Б., Поддубная Н.Я.</i> Условия существования грача и серой вороны в период гнездования в городе Череповце	99

Раздел 3. Медико-биологические аспекты физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и адаптивной физической культуры

<i>Белова Е.Л., Румянцева Н.В.</i> Особенности показателей ритма сердца квалифицированных лыжников под воздействием нагрузок различной интенсивности	103
<i>Воронин Д.М.</i> Использование экспериментальной методики реабилитации баскетболистов с посттравматическим болевым синдромом пояснично-крестцового отдела	108
<i>Гришина Е.В., Солдатенкова А.И.</i> Адаптивная физическая культура в системе реабилитации дошкольников с тяжелыми нарушениями речи	113

<i>Догадова М.Ф., Солдатенкова А.И.</i> Коррекционная программа развития мелкой моторики рук у умственно отсталых детей	117
<i>Захарьева Н.Н.</i> Прогностическое значение физиологических характеристик юных игроков в настольный теннис с различной латерализацией функций	122
<i>Ильин А.Б., Ёлов А.А., Нурбеков М.К.</i> Генотипические факторы продуктивности спортивных команд	127
<i>Калюжин В.Г., Курилович О.А.</i> Адаптивная физическая культура при воспитании координационных способностей у школьников с умственной отсталостью	132
<i>Криволапчук И.А., Чернова М.Б.</i> Факторная информативность показателей физической работоспособности и двигательной подготовленности детей 11–12 лет	136
<i>Курилович О.А., Пальвинская Л.В.</i> Специфика развития координационных способностей у школьников с умственной отсталостью лёгкой степени	139
<i>Тамбовцева Р.В.</i> Лимитирующая роль факторов дыхания при кратковременных мышечных нагрузках анаэробного характера	144
<i>Колосова Е.В., Халявка Т.А.</i> Электронейромиографическая характеристика квалифицированных спортсменов, занимающихся греблей на байдарке и каноэ	147
<i>Максимихина Е.В., Меркулова Е.А.</i> К проблеме выбора нетрадиционных средств физической культуры в профилактике варикозного расширения вен нижних конечностей	152
<i>Чайко Н.А., Пальвинская Л.В.</i> Воспитание мелкой моторики у детей с умственной отсталостью средствами адаптивной физической культуры ...	156
<i>Чернякевич О.М., Бачковский Б.И.</i> Влияние последствий острого нарушения мозгового кровообращения на уровень развития мелкой моторики рук у пациентов	159
<i>Шестаков В.Я.</i> Мнительность или болезнь? Коррекция характерологических особенностей методами пролонгированно-канальной рефлексотерапии	163
<i>Яцко О.В., Пальвинская Л.В.</i> Влияние программы адаптивной физической культуры на координационные способности детей с нейросенсорной тугоухостью	167
<i>Apokin V.V., Povzun A.A.</i> Nonspecific adaptability and features in students of sports faculty in conditions of zone time offset	171
<i>Vorobjov V.F.</i> Possibility of using of simple motor tasks as standard exercises for an assessment of ability to operate muscles	176

Раздел 4. Психолого-педагогические аспекты физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и адаптивной физической культуры

<i>Богданова Т.Б.</i> Физическая культура как фактор социализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья	181
<i>Любарская Э.В.</i> Определение средств и методов развития скоростно-силовых способностей у юных бегунов на средние дистанции	186
<i>Максимова С.Ю.</i> Содержание методики коррекции ходьбы у детей 5–6 лет с задержкой психического развития	194
<i>Полторацкая А.С., Филенко И.Ю., Колотовкин В.А.</i> Совершенствование учебно-воспитательного процесса учеников 10–11 классов средствами компьютерной программы «Физическое воспитание»	198
<i>Полянская Н.В., Чернова М.Б., Герасимов М.М.</i> Срочные эффекты влияния физической нагрузки аэробного характера на психологические аспекты функционального состояния первоклассников	202
<i>Полянская О.С., Гулага О.И., Москалюк И.И.</i> Психолого-педагогические аспекты тренировки спортсменов	207
<i>Пристинская Т.Н., Ольшанская Н.А.</i> Факторы, определяющие психологическую надежность спортсмена в соревновательной деятельности	210
<i>Пристинский В.Н., Гейтенко В.В.</i> Оздоровительная функция физической культуры и спорта в социализации детей и подростков	215
<i>Саенко В.Г.</i> Рекреационный туризм в форме занятий восточными единоборствами	220
<i>Сибарнова Е.С., Мельников А.А.</i> Обзор современных коррекционных методик на основе лечебной верховой езды у детей	225
<i>Симонова Д.Ю., Приходько В.И.</i> Особенности психофизического состояния детей 5–6 лет с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью	228
<i>Филенко Л.В., Филенко И.Ю., Дедакова М.С.</i> Научно-методические основы организации учебно-тренировочного процесса студентов с нарушением здоровья с использованием информационных технологий	232