

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ У ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Е.Г. Саакян

Волгоградская государственная академия физической культуры, Россия, kudinov9910@rambler.ru

Введение. Распространение наркомании в Российской Федерации приняло катастрофические размеры и приобрело черты социального бедствия, угрожающего национальной безопасности страны [1, 2]. Это явление оказывает возрастающее крайне негативное влияние на социально-психологическую атмосферу общества, экономику, политику, правопорядок, здоровье нации и затрагивает практически все сферы жизнедеятельности личности и государства.

Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать в профилактике наркомании, поскольку это наименее затратный и наиболее результативный рычаг морального и физического оздоровления подрастающего поколения [1, 3]. К сожалению, физическая культура и профилактика наркомании сосуществуют практически независимо друг от друга, достаточно редко соприкасаясь.

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

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогический эксперимент проводился в МОУ СОШ № 33 города Волгограда, в нем приняли участие 13-14-летние школьники асоциального поведения. Было создано две группы: контрольная (26 человек) и экспериментальная (27 человек).

Стратегия физкультурно-спортивной деятельности антинаркотической направленности предусматривала проведение профилактических мероприятий, направленных на: формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у подростков социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни; развитие личной позиции и активности в достижении своего здоровья и спортивных показателей; разработку эффективных форм и способов организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий.

Основные средства физической культуры и спорта, которые применяли учащиеся экспериментальной группы: упражнения преимущественно аэробной и силовой направленности; физические упражнения, ориентированные на сопряженное развитие физических и психических качеств; физические упражнения творческого характера; дыхательные упражнения; упражнения на напряжение и расслабление мышц; ритмические упражнения и танцы; игры (творческие, спортивные).

Экспериментальная программа физической культуры и спорта антинаркотической направленности способствовала улучшению результатов бега на 30 м (3,7 %, $p < 0,05$), метания набивного мяча (16,6 %, $p < 0,05$), подтягивания на перекладине (18,1 %, $p < 0,05$), 6-минутного бега (12,1 %, $p < 0,05$). Результаты прыжка в длину с места, челночного бега 3×10 м, поднимания и опускания туловища и наклона туловища вперед также улучшились, но недостаточно. В контрольной группе приросты анализируемых показателей физической подготовленности менее выражены: отмечены только существенные (пятипроцентный уровень значимости) изменения результатов метания набивного мяча (15,8 %), 6-минутного бега (10,2 %), бега на 30 м (4,2 %).

В конечном обследовании у учащихся экспериментальной группы выявлен достоверный (пятипроцентный уровень значимости) прирост оценки техники бега (10,5 %), метаний (7,4 %), элементов спортивных игр (7,0 %) и единоборств (6,4 %). В контрольной группе выставлены более низкие оценки техники владения данными упражнениями, но достоверные различия определены только в беговых видах легкой атлетики (7,8 %, $p < 0,05$).

За период исследования более выраженно улучшились результаты активности у подростков экспериментальной группы (19,4 %, $p < 0,05$). Характеристики настроения существенно улучшились в обеих группах: контрольная – 12,2 % ($p < 0,05$); экспериментальная – 14,1 % ($p < 0,05$). По показателям эмоционального состояния положительная динамика проявилась только у учащихся экспериментальной группы. Подростки этой группы с интересом занимаются физической культурой и спортом (61,8 %); они доверяют педагогу (58,2 %); видят в учителе пример для подражания (49,1 %).

Анализ показал, что у школьников контрольной и экспериментальной групп выявлены различные тенденции изменения показателей бюджета свободного времени. Учащиеся экспериментальной группы более рационально использовали свое свободное время: меньше времени проводили у экранов телевизоров, реже встречались с приятелями, занимались физическими упражнениями самостоятельно, помогали родителям по дому. За период исследования в контрольной группе анализируемые характеристики также изменялись, но в целом наблюдалась в основном негативная тенденция изменения этих показателей. В экспериментальной группе отмечается существенное увеличение (начальное обследование – 27,3 %, конечное – 45,5 %) доли учащихся, занимающихся физической культурой и спортом.

За период исследования только в экспериментальной группе увеличилось количество учеников, указавших в ответах анкеты, что для них занятия физической культурой и спортом – предпочтительный вид проведения свободного времени.

Анализ распространенности вредных привычек показывает также различную направленность изменения данных показателей. В контрольной группе увеличивается (с 13,5 до 23,1 %) число учащихся, употребляющих наркотики и вдыхающих токсические вещества. У данного контингента растет уровень пристрастия к табакокурению (с 51,9 до 57,7 %) и алкоголю (с 46,2 до 61,5 %). В экспериментальной группе заметно уменьшается число учащихся с вредными привычками, особенно пристрастных к табакокурению (с 49,1 до 27,3 %).

По нашим данным, у подростков экспериментальной группы улучшились характеристики дисциплинированности (10,1 %), способности к преодолению трудностей (7,8 %). В контрольной группе анализируемые показатели изменились незначительно, а отдельные характеристики (отношение к занятиям физической культурой и спортом) даже ухудшились.

В конечном обследовании у учащихся различных групп выявлены разные тенденции изменения показателей отношения к учебной деятельности, воспитательным мероприятиям: отмечается увеличение количества школьников экспериментальной группы с положительным отношением и уменьшение такого контингента в контрольной. Соответственно обратная тенденция наблюдается при анализе показателей отрицательного отношения.

За период исследования в контрольной группе не выявлено существенных изменений в структуре показателей тревожности. Вместе с тем, у учащихся экспериментальной группы снижается доля контингента с высоким (с 38,2 до 21,8 %) и повышенным (с 32,7 до 29,1 %) уровнями тревожности и увеличивается (с 29,1 до 49,1 %) с низким уровнем данной характеристики. В экспериментальной группе существенно изменились показатели, характеризующие неблагоприятный психологический фон (34,5 %), уровень сформированности межличностных отношений с учителями (23,6 %). В контрольной группе анализируемые показатели психического состояния ухудшились.

У учащихся экспериментальной группы наблюдается повышение дружелюбия при снижении направления агрессивности, изменяется представление подростков о себе и заметно уменьшается негативное представление об их взаимоотношениях. Занятия физической культурой и спортом в системе социальных антинаркотических воздействий приводят к существенному улучшению структуры самооценки, однако гармонизации её по всем аспектам достигнуть не удалось. Под влиянием инновационной программы подготовки постепенно изменяется структура мотивов. Значимые позиции продолжает занимать проблема самоутверждения в группе сверстников, отмечается проявление психофизиологических мотивов, связанных с отношением к физкультурно-спортивной деятельности.

Таким образом, занятия физической культурой и спортом в системе социальных антинаркотических воздействий существенно уменьшают последствия отрицательного влияния девиации на структуру мотивационной сферы подростков асоциального поведения. Большинство (76,4 %) занимающихся этой группы придают большое значение собственному здоровью. За период исследования у подростков экспериментальной группы существенно (однопроцентный уровень значимости) улучшились следующие показатели сформированности социальных навыков: умение сопротивляться предложениям сверстников участвовать в противозаконных действиях – 31,1 %, понимание поступков, чувств, желаний – 30,2 %, решение возникающих трудностей, проблем путем поиска альтернативных решений – 29,3 %, способность поддерживать разговор – 21,0 %.

У учащихся этой группы при пятипроцентном уровне значимости улучшились характеристики взятия ответственности за свои слова, поступки и проявления (19,5 %), принятия негативной оценки, слушая спокойно, задавая вопросы (18,9 %), веры в себя, собственные силы (16,4 %), умения давать позитивную оценку (15,7 %), умения слушать собеседника, понимать его (11,8 %).

У учащихся контрольной группы таких достоверных изменений меньше – всего три (решение возникающих трудностей, проблем путем поиска альтернативных решений – 18,8 %, понимание поступков, чувств и желаний – 17,0 %, способность поддерживать разговор – 15,3 %) и то при пятипроцентном уровне значимости. Таким образом, за период исследования у учащихся экспериментальной группы достоверно улучшились девять (из 12 возможных) показателей сформированности социальных навыков, а у школьников контрольной группы – всего три таких характеристик.

Наши исследования показали высокую эффективность использования личностно ориентированных средств и методов физической культуры и спорта антинаркотической направленности асоциального поведения.

Выводы. Средства и методы физической культуры и спорта, адекватные личностным особенностям подростков асоциального поведения, соответствующие их интересам и потребностям, на основе сопряженного развития физических способностей и психических качеств, способствуют повышению уровню физических способностей, снижению уровня тревожности, агрессивности, повышению самооценки личности, установлению межличностных взаимодействий, социально адаптируют молодых людей к условиям современной жизнедеятельности.

Литература:

1. Виноградов, П.А. Бой за будущее: физическая культура и спорт в профилактике наркомании среди молодежи / П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, В.П. Моченов, Н.В. Паршикова. – М.: Советский спорт, 2003. – 184 с.
2. Паршиков, А.Т. Физкультурно-спортивная деятельность в организации профилактики наркомании среди детей, подростков и молодежи: Методическое пособие для общеобразовательных учреждений и учреждений дополнительного

образования спортивной направленности / А.Т. Паршиков, П.А. Виноградов, Н.В. Паршикова, В.П. Моченов, С.И. Изак. – М.: Монтэс Инвест, 2002. – 112 с.

3. Профилактика наркомании в подростковой и молодежной среде средствами физической культуры и спорта: Учебное пособие для студентов физкультурных вузов и слушателей факультетов повышения квалификации педагогических работников / Под общ. ред. В.Н. Сергеева. – 3-е изд., доп., перераб. – Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2004. – 228 с.