

тельности сердечно-сосудистой системы организма учащихся. В фазе значительного снижения работоспособности возникают дискоординация между временными характеристиками работы и изучаемыми сдвигами, сигнализируя о наступлении развивающегося утомления.

4. Результаты педагогических и медико-биологических наблюдений позволили определить допустимые нагрузки при многократном выполнении физических упражнений различного характера учащимися девярых классов Забайкальского края.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. 293с.

2. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Питер, 2011. 352с.

3. Лях В.Н. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте. – // Теория и практика физической культуры. 1999. №5. - С.40-46.

4. Фарель В.С. Двигательные способности // Теория и практика физической культуры. 1977. №12. - С.27-30

УДК 796

### **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ**

*Бородачева Светлана Евгеньевна, старший преподаватель,  
Мезенцева Вера Анатольевна, старший преподаватель,  
Ишкина Ольга Александровна, старший преподаватель,  
Самарская государственная сельскохозяйственная академия  
г. Самара, Россия*

*Аннотация:* Рассматривается влияние физической культуры и спорта на формирование здорового образа жизни молодежи. Раскрывается само понятие асоциальность. Рассмотрены основные факторы, влияющие на характер отношения молодежи к физической культуре.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, систематические занятия, здоровье, асоциальное поведение.

*Abstract:* The influence of physical culture and sports on the formation of a healthy lifestyle of young people is considered. The very concept of asociality is revealed. The main factors affecting the character of the attitude of young people to physical culture are considered.

*Index terms:* physical culture, sport, healthy lifestyle, systematic studies, health, antisocial behavior.

Социальная нестабильность, неблагоприятные семейно-бытовые отношения, чрезмерная занятость родителей и т.п. болезненно отражается на подростках. В этих условиях возникают серьезные предпосылки для зарождения у них асоциального поведения. Формы проявления этого поведения разнообразны: от незначительных проступков до общественно опасных деяний. Тенденция к отклонению от общепринятых правил поведения имеет давнюю историю, она появилась одновременно с зарождением человечества. Уже тогда общество ставило на её пути некие преграды, которые удерживали людей от поступков, противоречащих представлениям людей о правилах поведения. В нашей стране продолжает оставаться сложная социально-демографическая ситуация и положение здоровья населения.

Наиболее часто встречаемые асоциальные проявления среди населения это детский и взрослый алкоголизм, детская безнадзорность, беспризорность, сиротство, табакокурение, наркомания. Что же такое асоциальность? Асоциальность – это поведение и поступки, не соответствующие нормам и правилам поведения людей в обществе, общественной морали [3].

Понятие асоциальность стало использоваться в основном с первой половины XX века в качестве собирательного политического термина, обозначающего неблагополучных людей.

Подростки не всегда справляются с возникшими проблемами, а родители, в силу различных обстоятельств, не могут уберечь их от многих негативных воздействий, сложившейся новой агрессивной среды. Слабое здоровье, множество нерешенных социальных проблем ведут к депрессиям, срывам и как следствие асоциальному поведению. Безрадостное существование и постоянная борьба за выживание оставляют клеймо на психическом здоровье подростка. Усугубляют положение окружающие сегодня жестокость, насилие, криминальные разборки, социальная нестабильность в обществе, индустрия развлечений. Все это отклонение от социальных норм.

Отметим, что физическая культура и спорт рассматриваются современной педагогической наукой как особый способ предупреждения таких асоциальных отклонений в поведении подростков, способствующий воспитанию физических и нравственных качеств, связанных с формированием всесторонне развитой личности.

Физическая культура, являясь составной частью общей культуры личности, во многом определяет ее социальный и нравственный статус и может быть решающим фактором предупреждения и преодоления отклонений в поведении подростков. Вовлечение подростков в физкультурно-оздоровительную деятельность дает возможность активно противостоять распространению вредных привычек, способствовать здоровому образу жизни и является альтернативой асоциальному поведению. Элементы асоциального поведения молодежи формируются на фоне деформации социальной и культурной жизни об-

щества, социальное неравенство, незрелость, а также недостаточный профессиональный и жизненный опыт, следовательно, и сравнительно невысокий социальный статус.

Многочисленные научные, психолого-педагогические исследования, а так же педагогическая практика показали, что одним из важных факторов предупреждения асоциального поведения подростков является правильная организация досуга. Физическая культура, являясь наукой, затрагивающей физическую активность человека, накопила значительный опыт решения различных проблем, путем формирования физической культуры личности и здорового образа жизни, социализация человека средствами физической культуры и спорта, в сочетании с другими культурными ценностями. Значительный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать в профилактике вредных привычек как наиболее результативный и наименее затратный механизм эффективного оздоровления подрастающего поколения.

Жизненный опыт показывает, что средства физической культуры и спорта способствуют комплексному решению проблемы повышения уровня здоровья населения, воспитания и образования подрастающего поколения, формированию положительного морально-психологического климата в обществе. В последнее время все актуальней становится влияния физического воспитания на личностные установки человека и на его отношение к окружающим [1].

Асоциальное поведение, понимаемое нами как отклонение от социальных и нравственных норм, приобрело в последнее время массовый характер, что поставило это явление в центр внимания социологов, педагогов, психологов, медицинских работников и правоохранительных органов. Несмотря на значительные усилия специалистов в области педагогики, психологии и социологии, направленные на изучение состояния проблем общеобразовательной школы, определение теоретических основ обучения в современных условиях, внедрение новых технологий педагогического взаимодействия с учащимися.

Проблема воспитания подрастающего поколения по-прежнему остается актуальной. Назрела необходимость в комплексном изучении и педагогическом обосновании асоциального поведения, основанном на новых исследовательских подходах к изучению особенностей такого поведения подростков в современных социально-экономических условиях, к организации комплексной помощи и социальной поддержки данной категории, к формированию всесторонне развитой, социально-полноценной личности, а также к разработке воспитательно-профилактических технологий и программ, учитывающих личностные и социальные факторы. К социальным факторам относятся рост преступности, миграционные процессы, индустрия наркотиков и алкоголя, разру-

шение природной среды, безработица. Психофизические факторы определяют врожденными нарушениями в развитии и возрастными особенностями пубертатного периода в формировании личности подростков.

Существующие социальные проблемы (наркомания, агрессивность, алкоголизм и т.д.) заставляют нас задуматься о том, почему это происходит. Почему ребенок изначально открытый и устремленный к добру, взрослея, постепенно приобретает асоциальный тип поведения. Дефицит таких понятий, как милосердие, доброта, уважение друг к другу в обществе все чаще приводит к равнодушному отношению к судьбе ребёнка. Педагогические факторы, связанные с потребностями модернизации системы образования, с резким снижением количества и качества форм внешкольной работы с подростками, в частности с закрытием спортивных секций и клубов, с переводом их на коммерческие формы работы, что резко снижает процент подростков, занимающихся физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью.

Профилактика асоциального поведения подростков становится важнейшей задачей современного общества и государства. При этом в настоящее время недостаточно разработано направление работы с подростками асоциального поведения в процессе учебной и внеклассной работы с целенаправленным использованием физической культуры и спорта.

Использование физической культуры и спорта в воспитательно-профилактической работе с подростками асоциального поведения будет способствовать повышению мотивации и интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, изменению негативных эмоциональных состояний (тревожности, агрессивности), сохранению и укреплению здоровья, развитию физических и нравственно-этических качеств у асоциальных подростков.

В процессе занятий физической культурой и спортом в значительной мере ослабевает действие тревожно-агрессивных компонентов личности за счет переноса этой отрицательной энергии на стратегию борьбы и соревнования, что в значительной мере создает воспитательную и профилактическую основу, снижает риск асоциального поведения среди подростков. В современном мире заметно ослабление социальных связей, а физическая культура и спорт приобретает большое значение в связи с тем, что общение происходит вне дома и работы, и физкультурно-спортивные мероприятия приобретают статус «социально-психологических», где подростки собираются для формирования и поддержания дружеских, неформальных позитивных отношений.

Следовательно, проявление внимания по отношению к подросткам, сопереживания и сочувствия, которых они лишены в семье, позволяет компенсировать отсутствие этих эмоций, и предполагает формирование позитивного поведения. Формирование таких качеств личности, как доброта, отзывчивость, терпимость, дисциплинированность, честность, порядочность, в определенной степени зависят от правильной организации процесса физкультурно-оздоровительной деятельности.

Важно, также подчеркнуть, что занятия физической культурой и спортом заполняют свободное время молодого человека, прививают навыки здорового образа жизни, формируют положительные привычки.

Таким образом, целенаправленное использование физической культуры и спорта в воспитательно-профилактической работе с подростками позволяет заполнить свободное время подростков социально-значимой деятельностью, которая способствует корректировке физического, нравственного и психического состояния, что положительно сказывается на предупреждении и преодолении асоциального поведения подростков. В значительной мере этому способствует условия, обстановка и «микроклимат» спортивной секции зависящей от квалификации преподавателей физической культуры и тренеров по видам спорта, и педагогических условий учебно-тренировочных занятий. Целесообразно увеличить время, отводимое на демонстрацию занятий по развитию силы, выносливости, ловкости, которые должны проводить известные спортсмены и тренеры. Именно такой путь будет способствовать массовому вовлечению подростков в занятия спортом.

Физическая культура и спорт является эффективным средством сохранения и укрепления здоровья, физического развития, улучшения физической подготовленности и повышения работоспособности; достижения физического совершенства; формирования потребности в здоровом стиле жизни; поддержания жизненных и творческих сил людей. Физическая культура и спорт расширяет круг общения людей, дает возможность сопереживать, эстетическое и эмоциональное восприятие. Спорт рассматривается как важное социальное средство приобщение детей и молодежи к здоровому образу жизни и профилактическая работа по предупреждению их возможного асоциального поведения вредных привычек.

Физическая культура все больше проникает в жизнь людей, выполняя важные социальные функции. Говоря о функциях физической культуры, нельзя не отметить, что она представляет собой действенное средство социализации личности. Изменение социальных функций физической культуры неразрывно связаны с глубоким проникновением ее во все основные сферы жизнедеятельности – труд, отдых, учеба, охрана здоровья [2].

Можно сделать вывод, что роль физической культуры, спорта, туризма, медицинских мероприятий в профилактике асоциальных явлений среди населения занимает высокую ступень в современном мире. Среди молодежи, ведущего здоровый образ жизни и занимающегося физической культурой и спортом, не наблюдаются асоциальные явления.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Лещинский, А.А. Берегите здоровье / А. А. Лещинский. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 247с.
2. Бородачева С.Е., Мезенцева В.А. Поддержание и укрепление уровня здоровья студентов самостоятельными занятиями по физической культуре /

Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола: МарГУ 2015 № 26. – 179 с.

3. Мезенцева В.А., Бородачева С.Е. Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциальных проявлений современной молодежи /Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы V международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2016 г. ФГОУ ВО РГППУ. 2016. – 513 с

#### ***THE LITERATURE***

1. Leszczynski, A. A. take care of your health / A. A. Leszczynski. – М.: Physical culture and sport, 1991. – 247с.

2. Borodachev S.E., Mezentseva, V. A. the Maintenance and strengthening of health of students self-physical training / Physical culture, sport and health. – Yoshkar-Ola: Mari State University 2015 No. 26. – 179 p.

3. Mezentseva V. A., Borodacheva S. E. the Role of physical culture and sport in prevention of asocial manifestations of modern youth / problems of physical culture and sport development in the new Millennium: proceedings of the V international scientific and practical conference, Ekaterinburg, February 28, 2016. FGOU in RSPU. 2016. – 513 p.

УДК: 159

### **ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ СИГАРЕТ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

*Гусева Валерия Евгеньевна, студент*

*Сапова Полина Федоровна,*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург, Россия*

*Аннотация.* В статье рассмотрено влияние курения сигарет на профессиональную спортивную деятельность. Была выявлена степень влияния девиантности на психофизическое состояние и результативность профессиональных спортсменов.

*Ключевые слова:* спорт, курение, молодежь, профессионал, результаты, психофизическое состояние.

*Annotation.* The article considers the influence of smoking cigarettes on professional sports activity. The degree of influence of deviance on the psychophysical state and effectiveness of professional athletes was revealed.

*Key words:* sport, smoking, youth, professional, results, psychophysical state.

*Актуальность.* В настоящий момент, общество борется с множеством социальных проблем, но именно курение переросло в социальное бедствие. Сейчас число курильщиков характеризуется огромными цифрами, а проблема стала поистине глобальной. От этого страдает все общество, но в