

зультатом I курса, как у юношей, так и у девушек $p < 0,05$ начиная со II курса, а на IV курсе показатели возвращаются почти к исходному уровню. Как у девушек, так и у юношей наиболее низкий результат исследуемого показателя зафиксировано на I курсе обучения. Для показателей II и III курсов обучения (как у юношей, так и у девушек) характерно улучшение индекса работоспособности, однако он остается в пределах «удовлетворительного» уровня.

Выводы. Таким образом, анализ результатов исследования динамики физического здоровья и функционального состояния организма студентов показал, что в процессе обучения на III и IV курсах исследованы показатели имеют регрессивную тенденцию, что объясняется отсутствием занятий по физическому воспитанию студентов, напряженностью учебного процесса и влиянием других факторов.

DYNAMICS OF THE FUNCTIONAL STATE OF AN ORGANISM OF STUDENTS IN THE LEARNING PROCESS

*Deyneko I.V. senior lecturer,
Khachatryan V.V. senior lecturer,
Rakytina T.I. senior lecturer,
National Aviation University
Kiev, Ukraine*

УДК 796.011.1

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Шляпникова Анна Викторовна
факультет управления процессами перевозок, гр. С-114;
Уральский государственный университет путей сообщения
Чурина Елизавета Дмитриевна
электротехнический факультет, гр. СОм-312
Уральский государственный университет путей сообщения
Мишинева Светлана Данисовна,
старший преподаватель,
Уральский государственный университет путей сообщения
Симонова Ирина Михайловна,
старший преподаватель,
Екатеринбург, Россия*

Аннотация: Статья содержит теоретические и методические материалы о влиянии физической культуры и спорта на профилактику асоциальных проявлений, наркоманию и преступность среди молодежи.

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, наркомания, преступность, молодежь, статистика, профилактика.

Abstract: The article provides a theoretical and methodological materials on the impact of physical culture and sports the prevention of asocial manifestations, drug abuse and crime among young people.

Index terms: Physical culture, sports, drug addiction, crime, youth, statistics, and prevention.

Здоровый образ жизни молодежи включает в себя основные сферы жизнедеятельности молодых людей, такие как учебной, трудовой, семейной, бытовой. Важным ориентиром этого образа жизни является формирование активности молодых людей именно в этом русле. Благодаря ему, в сознании молодого человека, закладываются правильные жизненные ценности. Как в любом вопросе, так и в этом существует «обратная сторона медали». Неверные взгляды формируются жестокостью, насилием, социальной нестабильностью в обществе, которые, к сожалению, присутствуют в жизни молодых людей. Основной проблемой является профилактика асоциальных проявлений, наркомании и преступности среди молодежи, к сожалению, она очень актуальна.

Главной задачей физической культуры, спорта, является улучшение физического воспитания с целью искоренения асоциальных проявлений, наркомании и преступности среди молодежи [3].

В настоящее время в России наблюдается устойчивая тенденция к значительному росту потребления наркотических веществ и соответственно преступности. Сложившиеся условия определяют необходимость нахождения путей противостояния наркомании среди молодежи.

Глобальный рост наркотизации в России говорит о неспособности существующих профилактических мероприятий противостоять этому социальному явлению. В настоящее время проблема распространения психотропных веществ в молодежной среде имеет ярко выраженный характер.

Число потребителей наркотиков достигло такого уровня, что среди молодежи 16-22 лет это становится обычным явлением. Заболеваемость подрастающего поколения наркоманией имеет резко выраженную устойчивую тенденцию к росту. С этой проблемой нужно бороться, но одними словами здесь не поможешь [1].

Главной задачей физической культуры и спорта является улучшение физического воспитания с целью искоренения асоциальных проявлений, наркомании и преступности среди молодежи [3].

В настоящее время в России наблюдается устойчивая тенденция к значительному росту потребления наркотических веществ и соответственно преступности.

Сложившиеся условия определяют необходимость нахождения путей противостояния наркомании среди молодежи. Одним из этих путей является формирование привлекательного имиджа здорового образа жизни, здоровая состоятельность и свободный творческий поиск, удовлетворение естественного стремления человека к экспериментированию и двигательной активности, поиску новых необычных ощущений и переживаний, которые делают занятия физической культурой и спортом реальной альтернативой миру наркотиков [4].

А также среди первоочередных задач профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта следует рассматривать:

- физическую культуру как образовательную область и учебный предмет, который должен быть включен в план всех образовательных учреждений;
- объем двигательной активности на всех возрастных этапах (он должен составлять не менее 6-8 ч в неделю).
- проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий [2].

Федеральный закон РФ «О внесении изменений в статью 1 федерального закона «О наркотических средствах и психотропных веществах» от 25 октября 2006 года № 170-ФЗ дает юридическое определение профилактике наркомании:

- профилактика наркомании – совокупность мероприятий политического, экономического, правового, социального, медицинского, педагогического, культурного, физкультурно-спортивного и иного характера, направленных на предупреждение возникновения и распространения наркомании.

Спортивно-массовые мероприятия (куда относятся и физкультурно-оздоровительные) являются, пожалуй, основным направлением профилактики негативных социальных явлений.

О выявлении степени важности физического воспитания для молодежи показало интернет-анкетирование, участниками которого были не только студенты Уральского государственного университета путей сообщения, но и преподаватели, не достигшие 35летнего возраста. Всего в интернет -анкетировании приняли участие 25 человек. 14 из них, считают, что физическая культура и спорт являются важными аспектами жизни молодежи и сами активно занимаются спортом, 9 человек убеждены, что физическая культура и спорт оказывают влияние на жизнь молодежи, но сами спортом занимаются довольно редко. Оставшиеся 2 человека, утверждают, что физическая культура и спорт не являются важным аспектом жизни. Это можно видеть на диаграмме представленной ниже (рис. 1).



Рис.1 Частота посещений занятий по физической культуре

Проанализировав роль физической культуры и спорта в профилактике асоциальных явлений среди населения, можно сделать вывод, что роль физиче-

ской культуры и спорта, в профилактике асоциальных явлений среди молодежи занимает высокую ступень в современном мире. Известно, что занятия физической культурой и спортом являются основным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний и вредных привычек. Среди населения, ведущего здоровый образ жизни и занимающегося физической культурой и спортом, асоциальные явления наблюдаются довольно редко.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Соболев Е.С.* Новые подходы к профилактике наркологических заболеваний // Психотерапия. – № 12. – 2013. – С. 39-41.
2. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие/ Волков В.Ю., Волкова Л.М., СПб.гос.техн.ун-т.Санкт-Петербург, 2009. - 97 с.
3. *Бальсевич В. К.* Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 1990. - №1 - С. 22 - 26.
4. *Баршай, В.М.* Мониторинг отношения молодежи к здоровью и наркотикам в Южном федеральном округе / В.М. Баршай // Теория и практика физической культуры. - 2004.- №10. С. 8-10.

THE LITERATURE

1. *Sobolev, E. C.* New approaches to substance abuse prevention // Psychotherapy. No. 12. - 2013. - S. 39-41.
2. Rehabilitation of the health of students by means of physical culture: a Training manual/ Volkov, C. Y., Volkov L. M., St. Petersburg.GOS.technology.University, St. Petersburg, 2009. - 97 C.
3. *Balsevich C. K.* Physical training in the nurturing of a culture of healthy life / Century because Balsevich // Theory and practice of physical culture. - 1990. No. 1 - C. 22 - 26.
4. *Barshai, C. M.* Monitoring attitudes of young people to health and drugs in the southern Federal district / C. M. Barshai // Theory and practice of physical culture. - 2004.- No. 10. C. 8-10.

CLASSES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS A MEANS OF PREVENTION OF HARMFUL HABITS OF THE STUDENT YOUTH

Shlyapnikova A.V.

*student of the faculty of management of transportation processes,
Ural State University of Railway Transport*

*Churina E.D. student at faculty of electrical engineering,
Ural State University of Railway Transport*

*Mishneva S. D., senior lecturer,
Ural State University of Railway Transport,*

*Simonova I. M., senior lecturer,
Ural State University of Railway Transport*

