

# **INFLUENCE FITNESS – PROGRAM ON SPEED – ENDURANCE OF TRUNK MUSCLES UNIVERSITY STUDENTS.**

*Serova T.V. the senior teacher,  
St. Petersburg, North - Western state medical University  
named after I.I. Mechnikov*

**УДК 373.037:004(075)**

## **ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Чичерина Александра Сергеевна  
студентка*

*Орловский Государственный Аграрный Университет  
Многопрофильный колледж ФГБОУ Орел ГАУ  
Орел, Россия*

*Аннотация.* Статья содержит теоретические материалы по проблеме профилактики наркомании подростков средствами физической культуры и спорта.

*Ключевые слова:* наркомания, молодежь, профилактика, физическая культура, здоровый образ жизни.

*Abstract.* The article contains theoretical materials on the problem of teen drug abuse prevention by means of physical culture and sports.

*Index terms:* addiction, youth, prevention, physical culture, healthy lifestyle.

### **Введение**

В настоящее время в России наблюдается большой рост потребления алкогольных напитков, наркотических и токсических веществ. За последние пять лет количество молодых людей, употребляющих наркотики и психотропные вещества, увеличилось более чем в 3 раза. Растет смертность от употребления наркотиков. Высокие темпы роста наркомании и подростковой преступности показывают, что подростки составляют наиболее криминальную часть населения, и дают основание думать, что в будущем положительные сдвиги невозможны, если не будут приняты меры по улучшению системы профилактики злоупотребления наркотическими и психотропными веществами.

Наркомания – это резко выраженное влечение к наркотическим веществам, вызывающие у человека ложное ощущение эйфории. Она сопровождается очень тяжелыми нарушениями физических и психических функций, приводящими к деградации личности.

Спортом должны все заниматься. Не ставь перед собой цель побить мировой рекорд, мировых рекордсменов очень мало и будет наивно думать, что все занимающиеся спортом станут чемпионами. Поставь перед собой более простую задачу. Например, укрепить здоровье, приобрести силу и ловкость, стать более стройным и привлекательным. Этого для начала будет достаточно. Если ты при этом получишь спортивный разряд, то будет совсем хорошо. Но будет просто прекрасно, если ты почувствуешь себя более здоровым, если к тебе вернуться энергия и бодрость духа, появится естественная потребность

больше двигаться и чаще бывать на свежем воздухе и т.д. Только, пожалуйста, помни, что физические нагрузки должны соответствовать твоему возрасту и состоянию здоровья.

### **Роль физической культуры и спорта.**

Физическая культура и спорт – это хорошая замена наркомании. Ее роль в процессе формирования и развития личности неоспорима. Спорт занимает большое место в культуре молодежи. Он должен являться самым массовым увлечением молодежи.

### **Характеристика ситуации распространения наркомании.**

За последние годы проблема наркомании среди молодых людей стала одной из самых острых. Она по своим масштабам является глобальной угрозой здоровью населения и национальной безопасности России.

За последние годы количество людей в стране, потребляющих наркотики, возросло примерно в 3,5 раза. По мнению специалистов, их количество сегодня превышает уровень в шесть миллионов человек. Таким образом, под угрозой оказывается практически все новое поколение страны. Особое беспокойство вызывает распространение наркотиков среди молодежи.

### ***ЛИТЕРАТУРА***

1. Ахромова А.Г. Медико-биологические, социальные и правовые аспекты наркомании: Учебное пособие - Краснодар: Издательство Кубанской ГАФК, 2001.
2. Основные направления использования физической культуры и спорта в профилактике потребления наркотиков и асоциального поведения учащейся молодежи // Современное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути совершенствования: Материалы Международной научно-практической конференции. - Волгоград: ВГСХА, 2006.
3. Физическая культура и спорт - эффективное направление профилактики наркомании подростков и молодежи // Вестник Волгоградского государственного медицинского университета. - 2006. - № 4 (20) .
4. Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи: Материалы Всероссийской научно-практической конференции "Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи" (22-24 мая 2002 г., г. Краснодар) / Под ред. В.А. Якобашвили и А.И. Погребного. - Краснодар: КубГАФК, 2002.
5. Цетлин М. Г. Наркологическая ситуация в подростковой среде и пути выхода из нее. Учебно-методическое пособие. – М: Просвещение. – 2002.

### ***THE LITERATURE***

1. Ahromova AG Biomedical, social and legal aspects of drug addiction: Study Guide - Krasnodar Kuban GAFK Publishing, 2001.
2. The main uses of physical culture and sports in the prevention of drug use and antisocial behavior of students // Modern professional education in the field of physical culture and sports challenges and the improvement: Proceedings of the International scientific and practical conference. - Volgograd: VGSKHA, 2006.
3. Physical Culture and Sports - effective direction of drug prevention adolescents and young people // Bulletin of Volgograd State Medical University. - 2006. - № 4 (20).
4. Physical Culture and Sport in the prevention of drug abuse and youth crime: Proceedings of the All-Russian Scientific-Practical Conference "Physical Culture and Sports in the prevention of drug abuse and youth crime" (May 22-24, 2002, Krasnodar) / Ed. VA Yakobashvili and AI Pogrebnoy. - Krasnodar: KubGAFK, 2002.

5. Tsetlin MG drug situation among adolescents and ways out of it. A teaching aid. - M: Education. - 2002.

## **PREVENTION OF DRUG ABUSE AMONG ADOLESCENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

*Chicherina A. S., student*

*Orel State Agrarian University "Multi College FGBOU Eagle GAU*

**УДК 987.98**

### **ПРИМЕНЕНИЕ ЛФК И СРЕДСТВ СРОЧНОЙ ИНФОРМАЦИИ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СТРЕЛКОВ-СПОРТСМЕНОВ С ОСТЕОХОНДРОЗОМ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА**

*Горохова Дария Афанасьевна*

*магистрант 2-го курса*

*ФГАОУ ВПО «СВФУ им. М.К.Аммосова»*

*Институт физической культуры и спорта*

*Кафедра адаптивной физической культуры*

*Якутск, Россия*

Аннотация: С ростом уровня спортивных результатов в стрелковом спорте, и как следствие - ростом физических нагрузок, остро стоит вопрос о необходимости использования профилактических и реабилитационных мероприятий на основе методов ЛФК в комплексной подготовке стрелков-спортсменов.

Ключевые слова: стрелки, техника, спорт, информация

Abstract. With an increase in the level of athletic performance in shooting sports, and as a consequence - increase in physical activity, is an issue about the need for prevention and rehabilitation measures based on the methods of physical therapy in the complex preparation of athletes - shooters.

Keywords: arrows, technics, sports, the information

В работе использовались следующие методы:

1. Теоретический метод (анализ и обобщение научно-методической литературы) и архивных материалов Краснодарского краевого лечебно-физкультурного диспансера.

2. Антропометрические измерения (плечевой показатель, окружность грудной клетки).

3. Функциональные методы исследования (определение подвижности позвоночника - наклон вперед, определение статической выносливости мышц спины, брюшного пресса).

4. Педагогические наблюдения осуществлялись за спортсменами-стрелками условно распределенными в специальные медицинские группы с остеохондрозом грудного отдела позвоночника.

5. Педагогический эксперимент.

6. Методы срочной информации (на основе данных прибора «СКАТТ»

7. Методы математической статистики.