

тех, кто много работает за компьютером или проводит много времени в сидячем положении. Для них пилатес – это идеальное решение [3].

Заключение. Занятия пилатесом подходят для всех, с самым различным уровнем подготовки. Являясь реабилитационной методикой, он объединяет в себе упражнения, которые влияют на проработку глубоких мышц. Пилатес является отличным выбором для тех, кто хочет поддерживать себя в оптимальной форме. Он прекрасно подходит для людей в различном физическом состоянии.

Пилатес обеспечивает нагрузку для различных групп мышц. За счет активных упражнений улучшается осанка, укрепляется позвоночник, обеспечивается гибкость суставов, улучшается кровоснабжение внутренних органов, поднимается общий тонус организма.

Преимуществом является то, что им может заниматься любой желающий, не смотря на возраст. При этом упражнения не вызывает дискомфорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Голубев С.А. Упражнение пилатес/ Физкультура и спорт. 2008 №8, С. 22-23
2. О. Дан. Пилатес – гимнастика звезд./ Журнал «Shape», 2009. С. 12-14
3. Преображенский В.А. Гимнастика для позвоночника/Физкультура и спорт, 2008, №4, С. 18-19

THE LITERATURE

1. Golubev S. A. a Pilates Exercise/ Physical activity and sport. 2008 No. 8, p. 22-23
2. O. Dan. Pilates – gymnastics stars./ The Magazine "Shape", 2009. p. 12-14
3. Preobrazhenskaya, V. A. backbone Gymnastics/Physical culture and sport, 2008, №4, P. 18-19

PILATES – A SPORT FOR POLICE OFFICERS

Silkin N. N.

doctor of pedagogical Sciences, Professor

Professor Kosicka S.U.

lecturer, Arseniev V. A.

associate Professor of physical training and martial arts application

Saint-Petersburg University of MIA of Russia

УДК 373.037:004 (075)

ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА И НАРКОМАНИИ СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Степанова Ольга Юрьевна

преподаватель, Санкт-Петербургский университет МВД России

г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: В статье освещена проблема алкоголизма и наркомании среди подрастающего поколения в России. Рассматривается вопрос о необходимости профилактики данных негативных явлений средствами физической культуры и спорта. Одним из вариантов предлагается стимулирование современной молодежи к занятиям, посещению спортивных секций и спортивно-массовых мероприятий.

Ключевые слова: наркомания, алкоголь, несовершеннолетние, молодёжь, профилактика, физическая культура и спорт.

Abstract: In the article the problems of alcoholism and drug addiction among the younger generation in Russia. Addresses the issue of the need for prevention of these negative phenomena by means of physical culture and sports. One of the options offered encourage today's youth to study, to visit sports sections and sports events.

Keywords: addiction, alcohol, minors, youth, prevention, physical culture and sport.

Сегодня в России одним из самых распространенных асоциальных проявлений личности выступает употребление алкогольной продукции, наркотиков и психотропных средств, с одновременным снижением возраста приобщающейся к ним молодежи, что обуславливает актуальность профилактики алкоголизма и наркозависимости среди несовершеннолетних.

Темпы роста наркотизации российского общества и преступности, связанной с наркотиками, справедливо рассматриваются как одна из реальных угроз национальной безопасности страны.

Алкоголизация и наркотизация населения, в настоящее время являются социальной болезнью российского общества. В соответствии с данными Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), уровень потребления спиртных напитков начинает представлять национальную опасность. В стране в год на душу населения потребляется более 8 литров алкоголя (в переводе на чистый спирт). После этого порога начинается необратимое угасание этноса. По ориентировочным данным, реальное душевое потребление алкоголя в России составляет около 15 литров абсолютного алкоголя. По данным Роспотребнадзора, ежедневно в России потребляют алкоголь (включая пиво) 33% юношей и 20% девушек. Злоупотребление алкоголем в юности увеличивает в 5-6 раз риск развития алкоголизма и смерти, особенно насильственной.

Число людей, употребляющих наркотики с каждым годом увеличивается. Так, в 2009 году Россия заняла первое место в мире по употреблению героина – таковы официальные данные управления ООН по наркотикам и преступности (УНП ООН). По данным МВД РФ 70% всех наркоманов составляют люди в возрасте от 16 до 25 лет [2].

По мнению Л.В. Готчиной, для современной России характерен молодежный наркотизм. Первичной группой риска заболевания наркоманией, заражения ВИЧ-инфекцией, гепатитами, СПИДом являются несовершеннолетние и молодежь, допускающие немедицинское потребление наркотиков и составляющие около 3,5 млн. россиян в возрасте 14-29 лет; вторичные члены «наркотизированных семей»; третичной – лица без постоянного источника дохода или имеющие его ниже прожиточного минимума. Все перечисленные категории представляют группы риска молодежного наркотизма и наркопреступности [1, С. 12].

Совершенно очевидна связь роста социально-экономических проблем злоупотребления алкоголем и наркотиками, с одной стороны, и преступности несовершеннолетних - с другой. В состоянии опьянения подростки совершают 50% всех правонарушений.

Высокие темпы роста алкоголизации, наркомании и связанной с ними подростковой преступностью наглядно показывают, что подростки составляют

наиболее криминально активную часть населения, а ее ежегодный рост дает основание предполагать, что в ближайшее время положительные сдвиги маловероятны, если не будут приняты кардинальные меры по улучшению системы профилактики злоупотребления алкогольными напитками и наркотическими веществами. В то же время существующая система предупреждения распространения психоактивных веществ, включая различные виды воспитательного воздействия, уже давно стала отставать от тех явлений и процессов, которые происходят в молодежной среде, и как следствие этого утратила в полной мере готовность противостоять различным негативным явлениям. Поэтому в сложившейся ситуации поиски новых моделей, форм, методов и средств профилактики алкоголизма и наркомании нужно рассматривать как необходимое условие выхода из общего кризиса.

Безусловно существует необходимость нахождения путей противостояния алкоголизму и наркомании среди детей, подростков и молодежи, используя 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.

Однако по данным социологических исследований, более 3 млн детей отлучены от занятий физической культурой в школе, а в спортивных секциях занимаются не более 20% учащихся.

Весьма примечателен тот факт, что в ряде регионов, где профилактическая работа строится в основном с акцентом на проведении физкультурно-массовых мероприятий, рост числа наркоманов среди несовершеннолетних из года в год не увеличивается [3].

К основным причинам, сдерживающим использование физической культуры и спорта, в профилактике наркомании, следует отнести:

- отсутствие должного финансирования;
- нехватку спортивных баз;
- недооценивание возможностей спортивной деятельности со стороны госструктур вне сферы физической культуры и спорта;
- недостаток информации и пропаганды здорового образа жизни;
- снижение вклада научных и образовательных учреждений в развитие спорта и переподготовку специалистов;
- отсутствие целенаправленной работы по физическому воспитанию, особенно в дошкольных учреждениях;
- низкие темпы развития клубной системы занятий физической культурой и спортом с учетом потребностей и возможностей населения;
- недостаток квалифицированных кадров и низкий уровень их материального обеспечения.

Любые задачи профилактики алкоголизма, наркомании и какого-либо иного асоциального поведения средствами физической культуры и спорта решаются тренером-педагогом совместно с психологами, учителями, работниками социальных служб и правоохранительных органов, руководством учреждений.

Концепция профилактики алкоголизма и наркомании среди несовершеннолетних средствами физической культуры и спорта должна опираться на государственную Концепцию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, предусматривающую пути, средства и методы "формирования устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культуры и спортом, навыков здорового образа жизни, моды на спорт, особенно среди подрастающего поколения".

Важными направлениями работы по профилактике наркомании средствами физической культуры и спорта являются систематизация, обобщение и распространение передового опыта, накопленного в различных регионах России.

ЛИТЕРАТУРА

1. Готчина Л.В. Профилактика молодежного наркотизма: теория, опыт, перспективы. СПб., 2009. 312 с.
2. Наркомания статистика. - Russlav.ru. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.russlav.ru/narkotik/narkomaniya-statistika.html>
3. Социально-педагогические подходы к профилактике подростковой наркомании средствами физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/bdfbb711-38d4-41be-99fd-857ee2ed4550>

HE LITERATURE

1. Готчина L.V. preventive maintenance youth наркотизма: the theory, experience, prospects. SPb., 2009. 312 with.
2. A narcotism of the statistican. - Russlav.ru. [The Electronic resource]. - an access Mode: <http://www.russlav.ru/narkotik/narkomaniya-statistika.html>
3. Socially-pedagogical approaches to preventive maintenance of a teenage narcotism by physical training and sports means [the Electronic resource]. - an access Mode: <http://bmsi.ru/doc/bdfbb711-38d4-41be-99fd-857ee2ed4550>

PREVENTIVE MAINTENANCE OF THE ALCOHOLISM AND NARCOTISM AMONG MINORS MEANS ФИЗИЧЕКОЙ OF CULTURE AND SPORTS

Stepanova Olga Jurevna

The teacher, the St.-Petersburg university of the Ministry of Internal Affairs of Russia

St.-Petersburg, Russia

УДК 796.058

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДОСТИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ

Сулейманова И.Ф., Гумеров И.И.

ГБОУ ВПО Башкирский государственный медицинский университет

Минздрава России,

г. Уфа, Республика Башкортостан

Аннотация. Современный спорт характеризуется постоянным ростом спортивных достижений. При этом в каждом отдельном виде спорта на протяжении всей истории развития наблюдается неравномерная динамика достижений. В данной статье рассматриваются причины и факторы, непосредственно влияющие на динамику спортивных достижений. Анализ литературы, проведенный в ходе исследования, позволяет сделать выводы о том, что для достижения наилучших спортивных результатов, учебным заведениям необходимо разрабатывать индивидуальные системы занятий, применять новый инвентарь, делать упор на долгосрочные занятия с конкретными спортсменами.