

УДК 615.825.4:616.89-008.441.33]616-036.82

**РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕСОЦИАЛИЗАЦИЯ НАРКОЗАВИСИМЫХ
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Ермакова Марина Аркадьевна,
кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой физической культуры
Оренбургский государственный медицинский университет
г. Оренбург, Россия*

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме ресоциализации лиц, завершивших участие в реабилитационных программах средствами физической культуры и спорта, методические приемы использования циклических упражнений аэробной направленности в профилактике наркомании и физического оздоровления детей, подростков и молодежи.

Ключевые слова: реабилитация, ресоциализация, физическая культура и спорт, спортивная тренировка, профилактика наркомании.

Abstract. Article contains theoretical and methodological materials on the issue of re-socialization of persons who have completed participation in rehabilitation programs by means of physical culture and sports, instructional techniques use the cyclic aerobic exercises focus in the prevention of drug addiction and physical health of children, adolescents and young adults.

Keywords: rehabilitation, re-socialization, physical culture and sports, sports training, addiction prevention.

Сегодня одной из ключевых задач государственной антинаркотической политики, направленной на снижение спроса на наркотики и улучшение криминогенной обстановки, является создание национальной системы комплексной реабилитации и ресоциализации наркозависимых. Данная система способствует целенаправленному и системному осуществлению полноценного возврата в социум граждан, отказавшихся от потребления наркотиков.

Цель исследования – реабилитация и ресоциализация лиц, завершивших участие в реабилитационных программах средствами физической культуры и спорта.

Материалы и методы исследования – теоретический анализ психолого-педагогической и специальной литературы по проблеме исследования, контент анализ документов.

Ресоциализация - это изменение социально-психологических установок личности, усвоение новых ценностей, ролей, навыков вместо прежних, недостаточно усвоенных или устаревших, следствием которых является организация полноценной жизни в обществе без потребления психоактивных веществ. Основной целью ресоциализации является достижение успешной, полноценной здоровой жизни, включенной в здоровые сообщества. В этом плане сообщества и общественные организации, которые могут восполнить нужды тех, кто выходит в ремиссию, играют центральную роль в процессе стабилизации и закрепления ремиссии.

Одним из эффективных способов ресоциализации лиц, завершивших участие в реабилитационных программах является приобщение их к систематическим физкультурно-спортивным занятиям. Физическая культура - это специфический вид социальной деятельности, в процессе которой происходит удовле-

творение физических и духовных потребностей человека посредством целенаправленных занятий физическими упражнениями, усвоения и применения соответствующих знаний и навыков, а также участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

В исследованиях В.И. Бальсевича показано преимущество занятий физической культурой, построенных по принципам системы спортивной тренировки, установлено, что при интенсивных физических нагрузках увеличивается производство эндогенных остатков в организме, что, в конечном счете, продуктивно способствует предупреждению приема психоактивных веществ.

Одним из вариантов замены наркотиков являются циклические упражнения аэробной направленности, что имеет четкое физиологическое обоснование. Прежде всего, потому, что во время длительной малоинтенсивной ритмичной работы (бег в аэробной зоне) гипофиз выделяет в кровь гормоны - эндорфины, по своей химической структуре близкие к морфину. Эндорфины при равной концентрации действуют в несколько раз сильнее морфина, и это значит, что минимальная порция этих гормонов способна снять стрессовое состояние и влечение к наркотическим веществам.

Аэробная тренировка формирует новый стимул к жизни у бывшего наркомана, позволяет произвести переоценку системы ценностей, меняет мировоззрение в направлении здорового образа жизни. Человек, зависимый от психоактивных веществ потерял смысл и ценность жизни, в связи, с чем необходимо формирование новых ценностных здоровьесберегающих установок.

Аэробная тренировка способствует также очищению организма от ядов и токсинов, в том числе алкоголя и наркотиков. Длительная циклическая работа на выносливость улучшает деятельность центральной нервной системы, в аспекте нормализации процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий, что положительно влияет на психический статус и эмоциональное состояние реабилитируемого. В результате регулярных занятий увеличивается умственная и физическая работоспособность организма, повышается самооценка и вера в возможность полноценной жизни без психоактивных веществ, что способствует физической и социальной реабилитации наркозависимых лиц.

Таким образом, выявленные эффекты аэробной тренировки делают этот метод весьма перспективным в реабилитации и ресоциализации наркозависимых, а также для профилактики наркомании.

Циклические аэробные упражнения, обладая мощным антинаркотическим эффектом, являются также универсальным средством оздоровления, оказывают специальное влияние на сердечно-сосудистую систему, которое заключается в повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, как в состоянии покоя, так и при физических нагрузках.

Основной эффект аэробной тренировки заключается, в расходовании энергии, пропорциональной длительности и интенсивности выполнения упражнений, и повышении устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды (стрессу, охлаждению, радиации, травме, гипоксии). В результате повышения неспецифического иммунитета формируется устойчивость к простудным заболеваниям, усиливаются механизмы общей адаптации:

нормализация функции эндокринной и центральной нервной систем, повышается энергетический потенциал организма, совершенствуются механизмы транспортировки кислорода и окислительных процессов.

Профилактика наркомании и реабилитации наркозависимых проводится, как правило, среди людей, имеющих низкий уровень физической подготовленности в связи, с чем занятия необходимо проводить по общим принципам оздоровительной тренировки, которая существенно отличается от спортивной. Целью спортивной тренировки является достижение максимально высоких результатов в избранном виде спорта, а оздоровительной – повышение уровня физической подготовки, состояния здоровья и профилактика болезней. Поэтому объем, величина и интенсивность тренировочных нагрузок должны соответствовать уровню физической подготовленности занимающихся.

Таким образом, физическая культура и спорт является универсальным механизмом для самореализации и самосовершенствования человека, для его самовыражения и развития. Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта должен, в полной мере использоваться в профилактике наркомании, поскольку это наименее затратный и наиболее результативный рычаг форсированного морального и физического оздоровления детей, подростков и молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Берестов А.В. Возвращение в жизнь /А.В.Берестов. – Донецк: Восток, 2006. – 294 с.
2. Брук Т.М. Наркомания: современные методы профилактики и реабилитации: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры / Т.М. Брук, Е.Г. Мильнер. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – 78 с.
3. Гуманизация физического воспитания студентов : монография / Н.В. Чуклова, Т. И. Меерзон, М.А. Ермакова. – Оренбург : ОГИМ, 2009. – 116 с.
4. Виру А.А. Аэробные упражнения /А.А.Виру. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 168 с.
5. Здоровьесберегающие технологии в процессе физкультурного образования : учебное пособие / Т.И. Меерзон, Л.М. Степанова, М.А. Ермакова – Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2011. – 152 с.
6. Физкультурно-спортивная деятельность в организации профилактики наркомании: программа занятий. – М.: Росспорт,2006. – 24 с.

THE LITERATURE

1. Berestov A.V. Return to life /A.V.Berestov. - Donetsk: East, 2006. - 294 p.
2. Brook T.M. Drug abuse: prevention and modern methods of rehabilitation: a teaching aid for students of higher educational institutions of physical culture / T.M. Brook, E.G. Milner. - Smolensk: SGAFKST, 2008. - 78 p.
3. Humanization of physical training of students: monograph / N.V. Chuklova, T.I. Meerzon, M.A. Ermakova. - Orenburg: OGIM, 2009. - 116 p.
4. Viru A.A. Aerobic exercise /A.A. Viru. - M. : Physical Education and Sports, 1987. - 168 p.
5. School health technology in the process of sports education: the manual / T.I. Meerzon, L.M. Stepanova, M.A. Ermakova - Orenburg: Publishing House of the OGPU, 2011. - 152 p.
6. Sport and sports activities in the organization of drug prevention: program activities. - M. : Rossport 2006. - 24 p.

REHABILITATION AND REСОЦИАЛИЗАЦИЯ THE NARCODEPENDENT PHYSICAL TRAINING AND SPORTS MEANS

*Ermakova Marina Arkadevna,
The candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer,
Managing physical training chair
The Orenburg state medical university
z Orenburg, Russia*

УДК 796

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

*Иванцова Евгения Александровна,
студент, группа химии высокомолекулярных соединений,
естественнонаучный факультет,
Севрюков Николай Николаевич,
старший преподаватель, научный руководитель
Башкирский государственный университет (Стерлитамакский филиал),
г. Стерлитамак, Россия*

Аннотация: Статья содержит теоретические материалы по дисциплине «физическая культура», виды учебной деятельности по формированию физической культуры личности студента и решение задач по курсу физического воспитания.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, формирование личности, студент, процесс обучения и учебная деятельность.

Abstract: This article contains theoretical materials on the subject "physical culture" types of training activities on the formation of physical culture of student's personality and problem solving at the rate of physical education.

Index terms: physical education, physical education, personality development, student learning and training activities.

Физическая культура, являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студентов, входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования ВУЗа, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических качеств.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. Отсюда вытекает определение понятия «физическая культура личности» – это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивной деятельности, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье. [1,4]

Физическая культура является мощным средством становления личности. Так как способна формировать интеллектуальные способности (умение анализировать, систематизировать, обобщать, делать выводы и заключения, объяснять и переносить знания на другие сферы культуры, научные дисциплины, практику).