

arus – West: Cooperation on health formation and promotion: International symposium collection of articles, Brest, October 24-28, 2007 / Brest State University; edit. board: A.N. Gerasevich [etc.]. – Brest: Alternativa, 2007. – P.90-91.

4. Glazko, T.A. The physical state of 1st-year students as the basis for organizing the conditions for health protection and health care in the course of physical education / T.A. Glazko, A.B. Glazko // Physical education, sport and health at the university: I International research-to-practice (intramural – extra-mural) conf. collection of articles December 13, 2017 – Moscow : RUT (МИТ), 2017. – P. 117 – 123.

УДУ 796

О РОЛИ МАССОВОГО СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

*Хрыкин Александр Павлович, студент
Шейко Гузель Абдулхаковна,
старший преподаватель кафедры физвоспитания
Стерлитамакский филиал Башкирского
Государственного университета
г. Стерлитамак, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос о роли спорта и физической культуры в жизни современного общества, дается анализ причина аддиктивного поведения подростков, раскрываются проблемы приобщения подростков к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: молодежь, ценностные ориентиры, личность, социальная востребованность, физические упражнения, тренировка.

Annotation. This article devoted to the problem of the role of the sport and physical education in the life of the modern society and the analysis of the teenagers addictive behavior is given and the problem of healthy life style is considered.

Key words: youth, valuable orientations, personality, social demand, physical exercise, workout.

Актуальность. Изменения и преобразования затрагивают все сферы нашего общества, и социальную в частности. Новые требования предъявляются к входящим в самостоятельную жизнь молодым людям и подросткам. Значимость человеческих ресурсов с каждым годом возрастает. Именно человеческий капитал обеспечивает прогресс. Аддиктивное поведение подростков затрудняет их социальную адаптацию. Занятия спортом и физической культурой дают возможность победить противоречия в отношении к миру и себе, реализовать себя в социуме.

Алкоголизм и наркомания составляют грань молодежной субкультуры. Злоупотребление этими веществами за последнее десятилетие приняло неприемлемые размеры, угрожая национальной безопасности страны.

Количество преступлений, совершаемых в результате наркотического опьянения или просто опьянения, растет. Курение, алкоголь и наркотики вредят здоровью молодежи.

Для выполнения своих социальных функций на разных уровнях жизни общества достижения активного долголетия человеку (личности) просто необходимо здоровье.

Формирование разносторонней личности начинается в школе, предполагает работу с ребенком и его окружением. В школьном пространстве прививаются навыки здорового образа жизни, моделируются образы успешной личности. Влияние школы на развитие личности ребенка огромно. Возможны два пути развития – благополучный, когда происходит взросление самостоятельного, социально-активного, успешного человека и второй, отражающий неудачи и низкую самооценку, неумение решать жизненные трудности. Профилактика аддиктивного поведения защищает от зависимых форм поведения.

В начале XXI века злоупотребление наркотиками приняло масштабный характер эпидемии и требует осмысления опасности наркомании и активных форм борьбы с ней. Подростки более всего подвержены влиянию наркотиков. Профилактика – это первый шаг в борьбе с отрицательными явлениями нашей жизни, давая возможность реализации себя в социуме и осознания опасности наркомании для жизни и своего будущего.

Одной из многих причин является проблема семьи. Если родители слишком опекают, то подросток ищет свободы, которой добивается при помощи наркотических средств. Есть семьи, в которых наблюдается недостаток любви и внимания со стороны родителей, или же тирания и физическое насилие. Тогда возникает желание временно укрыться от проблем.

К причинам приема наркотиков среди подростков можно отнести окружение, которое предлагает попробовать что-то новенькое.

Есть еще ряд индивидуальных личностно-психологических причин, которые включают в себя: безответственность, заниженная самооценка, стремление стать взрослым, желание убежать от проблем. Развитие личности человека, и ребенка в частности, связано с мировоззрением, которое формируется на основе интересов, мотивов, потребностей, установок, ценностных ориентиров.

Ценностные ориентиры личности наиболее остро востребованы в подростковом и юношеском возрасте, когда формирующаяся личность, думая о будущем принимает самостоятельные решения, рассчитанные на долгое время. Содержательной частью понятия «здоровый образ жизни» является физическая культура, охватывающие все уровни жизни человека. Физические упражнения помогают поддерживать определенный уровень и качество жизни

населения. Спорт рекламирует идеалы и главные ценности здоровья. Основной задачей современного спорта является воспитание здоровой нации.

Своим примером олимпийские чемпионы заражают подрастающее поколение заниматься спортом. Сегодня человек (личность) целенаправленно занимается преобразованием самого себя, опираясь на законы природы, исходя из потребностей и мотивов, установок и ценностных ориентиров. Педагогика спорта должна тщательно учитывать потенциал юного спортсмена, опираясь на его мотивацию. В каждом виде спорта необходимы соответствующие задатки, определяющие способности и возможности. Эффективное значение имеет выбор средств и нагрузок тренируемых. Поэтому правильно расставленные цели и задачи помогают в положительной оценке вложенных спортсменом усилий. Для подростка, занимающегося спортом, тренировки имеют личностный смысл, вызывают желание добиться максимальных результатов. Этот личностный рост, путь самоутверждения как для подростка, так и для общества является социально значимым. Профессионализм спортивных педагогов состоит в прогнозировании возможных достижений. Терпеливо в процессе тренировок, помочь осознать важность совершенствования личности за счет доступных видов спорта. Занятия должны вызывать интерес и рост спортивных результатов юных спортсменов. Неудачи из-за переоценки возможностей не должны ломать психику.

Прививая ценности физической культуры и массового спорта необходимо работать над целенаправленной мотивацией, без которой процесс оздоровления слабо эффективен. Физические упражнения несут оздоровительный характер, в процессе которого происходит психическое и физическое совершенствование личности. Происходит укрепление таких нравственных качеств подростков, как воля, решительность, выдержка, настойчивость.

Воля – осознанный контроль человеком своего поведения, она помогает преодолевать внутренние и внешние противоречия. Воля составляет постоянную готовность сосредоточить свои силы на решение поставленной задачи, преодолевая все преграды.

Другая форма воли – решительность, когда действуешь без колебаний. Решительность определяется особенностями личности.

Выдержка тормозит безнравственные поступки, которые мешают успеху дела. Настойчивость проявляется на исполнительном этапе. Настойчивость необходима в усилиях, рассчитанных на долгое время.

Воспитание воли происходит в непрерывном преодолении препятствий в повседневной, обычной жизни. Существует связь воли и сознательной дисциплины подростка. Большая роль в развитии воли принадлежит физическому воспитанию, так как с одной стороны, люди бывают безвольными в связи с отсутствием у них достаточного запаса сил к преодолению препятствий, а с другой стороны – физические упражнения, соревнования с другими позволяют выработать навыки преодоления трудностей.

Занятия спортом учат подростков преодолевать трудности, закаляют их волю, психика подростка стабилизируется, причем нравственные мотивы в структуре его внутренних установок становятся более устойчивыми. Очень важно научиться жить в мире, где есть алкоголь и наркотики, отказавшись от их употребления.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гуманитарные науки. Современное состояние и перспективы развития: сборник статей VII Международной студенческой научно-практической конференции. – Екатеринбург:Издательство «ИМПРУВ»,2017.-146с.

2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г.С.Туманян. - М.: Издательский центр «Академия»,2006.-336с.

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. -3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия». 2004. -480с.

THE LITERATURE

1. The humanities. Current state and development prospects: a collection of articles of the VII International Student Scientific and Practical Conference. - Ekaterinburg: Publishing house "IMPRUV", 2017.-146s.

2. Tumanyan G.S. Healthy lifestyle and physical perfection / GS Tumanian. - Moscow: Publishing Center "Academy", 2006.-336p.

3. Kholodov Zh.K. Theory and methods of physical education and sport / Zh.K. Kholodov, V.S. Kuznetsov. -3 th ed., Sr. - Moscow: Publishing Center "Academy", 2004.-480s.

УДК 796:378.1:371.15 (043)

ЗНАЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ УСТАНОВКИ НА УСПЕШНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

Глебов Виталий Мстиславович,

кандидат педагогических наук, доцент,

Подлесный Александр Иванович,

кандидат наук по физической культуре и спорту, доцент,

Государственный университет инфраструктуры и технологий.,

Бобр Владимир Иванович,

кандидат педагогических наук, доцент,

Национальный авиационный университет

г. Киев, Украина

Аннотация. Статья содержит результаты предварительных исследований по разработке методики повышения стрессоустойчивости, морально-волевой и физической подготовки студентов гражданских ВУЗов с экстремальным характером будущих профессий (летчики, моряки). На основе оптимизации педагогической установки и успешного выполнения заданий повышенной