

3. Горелов А.А., Конструирование и функционирование физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном процессе военно-учебного заведения / А.А. Горелов, А.А. Обвинцев, В.Л. Кондаков // Теория и практика физической культуры. 2014. №9. С. 10-14.

4. Горелов А.А. Концептуальные подходы построения системы физической подготовки в Российской армии: монография / А.А. Горелов, А.И. Крылов, В.П. Сущенко. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2005. 174 с.

5. Кузнецов Б.В. Адаптация курсантов первого курса к образовательному процессу военизированных учебных заведений средствами физической культуры (на примере Воронежского института ГПС МЧС России): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.В. Кузнецов. СПб., 2014. 214 с.

6. Морозов С.А. Физическая подготовка курсантов военно-учебных заведений радиационной, химической и биологической защиты: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.А. Морозов. СПб., 2000. 167 с.

7. Отчет о НИР «Разработка концепции, перспективных форм и методов профориентационной работы, формирование военно-профессиональной направленности с целью поступления в ВВУЗ», шифр: «Синтез». Воронеж: ВАИУ, 2009. 252 с.

УДК 378.14

**ВОПРОСЫ ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ
В СРЕДЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
THE ISSUES OF PREVENTION OF ADDICTIVE BEHAVIOR AMONG
STUDENTS**

*Кулько Екатерина Ивановна, старший преподаватель
Белорусская государственная сельскохозяйственная академия,
г. Горки, Республика Беларусь
Kulko Ekaterina Ivanovna, senior lecturer
Belarusian state agricultural Academy, Gorki, Republic of Belarus
Kulko1612@yandex.ru*

Аннотация. В статье анализируются методы профилактики аддиктивного поведения в студенческой среде. Актуализируется необходимость целенаправленной работы с молодежью по вопросам пропаганды здорового образа жизни.

Abstract. The article analyzes the methods of prevention of addictive behavior among students. The necessity of purposeful work with young people on the promotion of healthy lifestyles is actualized.

Ключевые слова: профилактика, здоровый образ жизни, аддиктивное поведение, молодежь, валеологическая культура.

Index terms: prevention, healthy lifestyle, addictive behavior, youth, valeological culture.

Залогом успешного развития любого общества является социально-экономическое и морально-психологическое благополучие его граждан. Но жизнь любого общества характеризуется также наличием отклонений. Социальные отклонения, то есть аддикции присутствуют в каждой социальной системе. Поэтому умение выявлять причины таких отклонений, находить пути преодоления их негативных форм должно быть свойственным каждому современному человеку.

В Республике Беларусь в рамках реализации молодежной политики особое внимание уделяется социальному, культурному, духовному и физическому развитию молодежи, использованию ее потенциала для развития Беларуси, а также реализации общественно значимых инициатив. Цель проведенного исследования – изучение особенностей проявления аддиктивного поведения в среде студенческой молодежи в УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия», старейшем аграрном вузе республики.

По данным лаборатории социологических исследований УО БГСХА примерно у половины студентов вузов республики имеются проблемы со здоровьем. Свидетельством этому является наличие у некоторой части молодежи самых распространенных пороков современности как пьянство, алкоголизм, табакокурение, которые являются основными факторами риска для здоровья. В УО БГСХА организована целенаправленная работа по профилактике отклоняющегося поведения. В 2004 году был создан клуб «Оптималист» – клуб здорового образа жизни. Основная цель работы клуба заключается в приобщении студентов к ведению здорового образа жизни, формированию у них валеологической культуры. Это достигается путем проведения как образовательных, так и культурно-досуговых, спортивно-массовых мероприятий. Главное условие для членства в клубе – отказ от вредных привычек или постоянная работа по избавлению от них путем участия в делах клуба.

Организаторами клуба разработан проект для противодействия проявлениям аддикции в среде студенческой молодежи с использованием методики Г.А. Шичко. Сущность метода, по словам его автора, заключается в следующем: «Мой метод – педагогический, я никого не лечу, я помогаю людям перестроить сознание или, выражаясь иначе, их программу, направленную ранее на потребление спиртного и табака!.. На моих курсах пациентов не бывает – только слушатели».

Проект называется «Трезвый взгляд – наш принципиальный выбор!!!».

Цель проекта – повышение эффективности воспитательной работы по профилактике пьянства, алкоголизма и табакокурения в студенческой среде.

Задачи проекта:

1. Повышение уровня знаний студентов о вреде алкоголя, табака и других наркотических веществ;
2. Повышение эффективности профилактической работы по предотвращению и избавлению от вредных привычек;

3. Реализация практических мероприятий по организации досуга сторонников трезвого, здорового образа жизни (ТЗОЖ).

Членами клуба подготовлены разработки по темам «Алкоголь», «Табак», «Наркотики». Созданный при клубе учебно-методический кабинет укомплектован методической и научной литературой, а также аудио- и видеоматериалами по данной проблеме. Для реализации задач проекта планируется:

Организовать подготовку инструкторов – общественников по ТЗОЖ, владеющими знаниями основ собриологии (наука о трезвости) и обладающими навыками проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий коллектива.

Внедрить всеобучение студентов, начиная с 1-го курса, с целью повышения их уровня знаний об алкоголе, табаке и других наркотиках и о влиянии их на здоровье. Для этого разработаны две программы:

I. Программа «Шаг на встречу». Основной целью реализации программы является формирование у студентов сознательного отказа от употребления алкоголя, табака и других наркотиков и воспитание у них ценностно-мотивированного отношения к собственному здоровью.

Программа ориентирована на решение следующих задач:

- повышение общеобразовательного уровня студентов по АТН проблеме;
- расширение просветительско-образовательного пространства по АТН проблеме;
- повышение уровня валеологической культуры студентов;
- придание этой работе плавного системного характера.

Программа состоит из 2-х разделов.

Раздел 1. Изучение основ собриологии.

Предусматривается организация всеобуча студентов по АТН проблеме. Для этого разработана соответствующая программа. Основная форма работы по изучению собриологии – проведение со студентами 1-ых курсов всех факультетов информационно-практических занятий в соответствии с разработанной программой.

Занятия проводятся в кабинете здорового образа жизни, созданного при клубе, как преподавателями, так и студентами (членами клуба), которые прошли предварительную подготовку. Используется метод «Равный обучает равного». Раздел 2. Мероприятия по пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ).

Здоровый образ жизни – это поведение человека, который отражает определённую жизненную позицию, направленно на сохранение и укрепления здоровья и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общественной гигиены. Программа предусматривает проведение следующих мероприятий:

- чтение лекций, проведение бесед в общежитиях по семи основным условиям здорового образа жизни.

- пропагандистско-просветительская работа: индивидуальные консультации, распространение информации на бумажных и электронных носителях (книги, диски, буклеты, плакаты), участие в тематических

мероприятиях: «День здоровья», «День трезвости», «День без табака» и др., организация встреч с людьми, которые являются примером ведения трезвого, здорового образа жизни.

- проведение походов выходного дня, туристических одно- и двухдневных походов, в ходе которых комплексно решается ряд вопросов воспитательного характера;

- проведение ежегодного академического спортивно-оздоровительного слета сторонников трезвого, здорового образа жизни «Жить здорово».

II. Программа «Помоги себе сам». Цель программы – формирование у студентов группы риска убежденно-мотивированного отрицательного отношения к алкоголю и к наркотизму в целом.

Задачи программы:

- повышение общеобразовательного уровня студентов по алкогольно-табачно-наркотической проблеме;
- ознакомление с правовыми аспектами данной проблемы;
- изучение путей избавления от вредных привычек;
- содействие социальной самореабилитации данной группы студентов;
- повышение эффективности воспитательной работы по профилактике вредных привычек в студенческой среде.

Программа включает два раздела: теоретический и практический.

Ее реализация осуществляется через работу курсов по избавлению от вредных привычек, организованных при клубе.

В основу занятий положен психолого-педагогический метод Г.А. Шичко. Этот метод создан для того, чтобы человек через свое сознание, мог ослабить влияние негативных программ и подвинуть их вглубь подсознания, сформировав вместо них позитивные. Для этого проводятся занятия – беседы, на которых рассказывается: почему люди пьют, как это разрушает здоровье, кому это выгодно и т.д. С помощью метода Г.А. Шичко не лечат, а учат как правильно вести здоровый (оптимальный) образ жизни. В некотором роде – это модернизированный метод психоанализа, он помогает выработать психоиммунитет к поведению, разрушающему здоровье.

Теоретическое обучение на курсах осуществляется на ежедневных двухчасовых занятиях в вечернее время в течение семи дней. В ходе его изучаются основы собриологии, различными методами проводится тестирование на химическую зависимость от психоактивных веществ, просматриваются тематические видеоматериалы, проводятся дискуссии, студенты осваивают метод Г.А. Шичко по избавлению от вредных привычек.

Состав группы для занятий 10-15 человек. Это позволяет эффективнее проводить индивидуальное собеседование и легче контролировать выполнение заданий. Занятия проводятся согласно заранее установленного плана, который представлен в таблице:

Таблица 1.

Наименование темы занятий	Количество часов
Основы собриологии.	1
Прослушивание и обсуждение видеолекции В.Г. Жданова «Алкогольный и наркотический террор против Святой Руси».	3
Алкогольная ситуация в Республике Беларусь. Пути избавления от алкогольной зависимости.	1
Информационно-практическое занятие «Алкоголь – наркотик № 1 по разрушению здоровья человека».	2
Самозащита от наркомании. Просмотр видеороликов о вреде алкоголя и табака. Домашнее задание: сочинение на тему: «Почему люди имеют вредные привычки?», подсчет затрат на алкоголь, табачные изделия за неделю, месяц, год.	2
Метод Г.А. Шичко. Методика написания антиалкогольного дневника, проведения антиалкогольного вечернего и утреннего аутотренинга. Домашнее задание: написать два дневника и два аутотренинга.	2
Методы тестирования на химическую зависимость от алкоголя и других психоактивных веществ. Заключение контракта с самим собой. Подведение итогов.	2
Итого	14 часов

Практический раздел программы направлен на закрепление полученных студентами положительных установок и на их жизненную реализацию путем вовлечения их в активную общественную жизнь с целью более рационального использования ими свободного времени. Для этого:

- студенты получают постоянные общественные поручения;
- участвуют в мероприятиях, проводимых клубом (туристические походы, вечера отдыха и др.);
- организуется для них целевая поездка в Свято-Успенский Пустынский мужской монастырь;
- поддерживается с ними постоянный контакт с целью контроля за процессом их социализации;
- проводятся со студентами индивидуальные консультации, осуществляется обмен учебно-методическими материалами.

Некоторые студенты, прошедшие обучение на курсах, становятся постоянными и активными участниками клуба.

Программа для студентов первого курса «Собриология» (наука о трезвости) реализуется с целью дать студентам правдивые знания по алкогольно-табачно-наркотической проблеме, что является защитой естественного права человека на полноту информации. Это поможет каждому студенту легче сделать выбор в пользу естественного поведения и здорового образа жизни.

Содержание дисциплины представлено в виде тем, которые характеризуются относительно укрупненными дидактическими единицами содержания обучения. Содержание тем опирается на приобретенные ранее

студентами компетенции при изучении естественнонаучных, социально-гуманитарных наук:

Таблица 2.

Название темы	Примерное количество часов		
	аудиторные	в том числе	
		лекции	практические занятия
История возникновения и вхождения наркотизма в жизнь людей.	1	1	
Собриология как наука.	1	1	
Причины употребления алкоголя, табака и других наркотических веществ.	1	1	
Медицинские и социальные последствия употребления алкоголя, табака и других наркотических веществ.	5	3	2
Нравственные и этические аспекты, организационные меры и методы решения алкогольно-табачно-наркотической проблемы.	4	2	2
Всего	12	8	4

В ходе реализации цели программы ставятся следующие задачи:

- развить навыки анализа информации о трезвом, здоровом образе жизни (ТЗОЖ);
- усвоить основные законы и закономерности собриологии;
- осветить причины, факторы и мотивы возникновения алкогольно-табачно-наркотической проблемы и показать межведомственный характер ее решения;
- изучить медицинские и социальные последствия употребления алкоголя, табака и других наркотических веществ;
- выработать у студентов стойкое убеждение в необходимости ТЗОЖ для себя и окружающих.

Сведения об итогах работы курсов подаются в деканаты факультетов и учитываются при рейтинговой оценке деятельности студента.

Ожидаемые результаты от реализации данной программы: расширение рядов сторонников здорового образа жизни посредством активизации творческой активности молодежи, с целью пропаганды здорового образа жизни, дальнейшей популяризации и развития массовых форм физической культуры и туризма. Практическая значимость проекта заключается в целенаправленной работе с молодежью по вопросам пропаганды здорового образа жизни, что является важнейшей составной частью в работе по противодействию аддиктивному поведению студенческой молодежи [2].

Студенчество является значимой частью белорусского общества. Кроме того, из числа сегодняшнего студенчества рекрутируется будущая «элита», и от состояния здоровья сегодняшних студентов во многом зависит благополучие нашего государства в недалеком будущем. Склонность к аддиктивному поведению препятствует успешному личностно-профессиональному становлению студентов, формированию востребованных обществом

специалистов и успешных, достойных граждан. Таким образом, изучение склонности к аддиктивному поведению в студенческой среде носит, несомненно, перспективный характер и является актуальным в современных условиях.

Литература

1. Щербакова, М.А., Бурлакова, И.Г., Величковская, И.Л. и др. Образование и здоровый образ жизни / Науч. ред. Н.Б. Стамбулова. – СПб. Центр карьеры, 2000. – 143 с.

2. Татарникова Л.Г. Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии. – СПб: СПбАППО, 2010. – 184 с.

УДК 316.012

БЛАГОПОЛУЧИЕ И ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ – ВЫСШАЯ ЦЕННОСТЬ ГОСУДАРСТВА

WELL-BEING AND HEALTH OF THE NATION - THE HIGHER VALUE OF THE STATE

*Кулько Екатерина Ивановна, старший преподаватель
Белорусская государственная сельскохозяйственная академия,
г. Горки, Республика Беларусь*

*Kulko Ekaterina Ivanovna, senior lecturer
Belarusian state agricultural Academy,
Gorki, Republic of Belarus*

Kulko1612@yandex.ru

Аннотация. Алкоголизм не перестаёт быть одновременно и медицинской и нравственной проблемой. Основной целью статьи определяется исследование влияния потребления алкоголя на развитие и здоровье.

Abstract. Alcoholism does not cease to be both a medical and a moral problem. The main purpose of the article is to study the impact of alcohol consumption on development and health.

Ключевые слова: алкоголизм, зависимость, антиалкогольная политика, профилактика, здоровье нации.

Index terms: alcoholism, dependence, alcohol policy, prevention, health of the nation.

Проблема пьянства и алкоголизма продолжает оставаться одной из самых социально значимых и актуальных. Эти негативные явления по масштабам своего распространения, величине экономических, экологических, демографических и нравственных потерь представляют серьезную угрозу стабильности и развитию общества, здоровью и благополучию нации. Алкоголизм представляет собой одну из форм токсикомании, характеризуются пристрастием к употреблению веществ, содержащих этиловый спирт, развитием психической и физической зависимости, абстинентного синдрома, психической, физической и социальной деградацией личности.