

ходе которой необходимо совместно с органами внутренних дел и другими заинтересованными службами реализовать предусмотренные мероприятия.

Какой будет молодежь 21 века? Чьи интересы она будет представлять сегодня? Зависит и от нас. В тот период, когда для молодого человека приобретают особую актуальность проблемы определения себя и своего места в обществе, особенно необходимо участие в его жизни.

Литература

1. Еникеева, Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков: учеб. пособие для студентов средних и высш. педагог. учеб. заведений / Д.Д. Еникеева – 2-е изд., – М.: Академия, 2006. – 144 с.

2. Левицкая, Т.Ф. Профилактическая работа в практике социального педагога / Т.Ф. Левицкая // Сацыяльна-педагагічная работа. – 2006. – № 12. – С. 40-42.

3. Рубец, С.Г. Социально-педагогические условия профилактики девиантного поведения в студенческой среде / С.Г. Рубец, Е.И. Кулько // Грани науки 2015: тезисы 4-й Всероссийс. Интернет-конф., Казань, июнь-июль 2015 г. / ФГБОУ ВПО Казан. федер. ун-т; редкол.: А.В. Герасимов [и др.]. – Казань, 2015. – С. 138-139.

УДК 371.72

ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ – ЗАБОТА И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ВЗРОСЛЫХ YOUTH HEALTH – THE CARE AND RESPONSIBILITY OF ADULTS

Рубец Сергей Григорьевич

кандидат технических наук, доцент

Белорусская государственная сельскохозяйственная академия

г. Горки, Республика Беларусь

Rubets Sergey Grigorievich

Candidate of technical Sciences, Associate Professor

Belarusian state agricultural Academy, Gorki, Republic of Belarus

sergey.rubets@yandex.by

Аннотация. Алкоголизация молодежи одна из главных проблем, с которой столкнулись исследователи в последние десятилетия. Особенную тревогу вызывает тот факт, что еще 10-20 лет назад данная проблема касалась исключительно людей средних и старших возрастных групп, однако в настоящее время алкоголизм превратился в катастрофу, охватившую молодёжную среду.

Abstract. Alcoholization of young people is one of the main problems faced by researchers in recent decades. Of particular concern is the fact those 10-20 years ago, this problem concerned only people of middle and older age groups, but now alcoholism has turned into a disaster that engulfed the youth environment.

Ключевые слова: молодежь, система ценностей, деятельность личности, здоровый образ жизни, профилактика.

Index terms: youth, value system, personal activity, healthy lifestyle, prevention.

Сознание молодого человека обладает особой восприимчивостью, способностью перерабатывать и усваивать огромный поток информации. В этот период развиваются критичность мышления, стремление дать собственную оценку разным явлениям, поиск аргументации, оригинального мышления. Вместе с тем в этом возрасте ещё сохраняются некоторые установки и стереотипы, свойственные предшествующему поколению. Отсюда в поведении молодёжи парадоксальное сочетание противоречивых качеств и черт: стремление к идентификации и обособление, конформизм и негативизм, подражание и отрицание общепринятых норм, стремление к общению и уход, отрешённость от внешнего мира. Неустойчивость и противоречивость молодёжного сознания оказывают влияние на многие формы поведения и деятельность личности [2].

В кризисных условиях больше всего подвержена крушению идеалов, обострению нигилизма, апатии именно молодёжь, т.к. система ценностей данной категории населения подвижна, мировоззрение не устоявшееся, что приводит, в свою очередь, к потере нравственного и духовного здоровья нации.

Одной из самых острых проблем современной молодёжи является приверженность к злоупотреблению спиртными напитками. Особенно тревожит тот факт, что средний возраст приверженцев алкоголя постоянно снижается. Даже, несмотря на высокий уровень информированности и образованности большей части молодого поколения, распитие спиртных напитков все же является в молодёжных кругах популярным времяпрепровождением. Кроме того, алкоголь усугубляет положение молодёжи и становится катализатором для распространения таких явлений в молодёжной среде, как наркомания, проституция, преступность и др.

Первое знакомство молодёжи с алкоголем в последнее время относится к подростковому возрасту, и всё чаще подростки оценивают его как «новый стиль жизни», отсюда и «культивирование» состояния опьянения.

При регулярном употреблении алкоголя (до 2–3 раз в месяц) устойчивость подростка к действию алкоголя начинает возрастать. Это воспринимается в компании сверстников как признак особой «силы и крепости», отличающий лидера. Стиль жизни, принятый в «алкогольной» компании, ошибочно воспринимается как естественный и нормальный. Нормой поведения считается употребление спиртных напитков в выходные дни, при встрече с друзьями и т.д.

Употребление спиртного становится патологически необходимым атрибутом времяпрепровождения, расширяется спектр поводов и мотивов пьянства: «пью для повышения настроения», чтобы «развеселиться», «приятно пить» и т.д. Употребление алкоголя становится практически основным смыслом жизни. Складывается такой стереотип поведения, когда все жизненные проблемы решаются и порождаются употреблением спиртного. Пьют для того, «чтобы отключиться», «забыть неприятности».

Для несовершеннолетних пьющих характерны наигранность, бесцеремонность, развязность, которые легко сменяются подавленностью, беспомощностью и пассивной подчиняемостью. Они затрудняются прогнозировать события, теряют способность реагировать на стимулы прошлого и будущего, не могут вырваться из плена сиюминутных переживаний и побуждений, живут одним днем. У них наблюдаются легковесность и поверхностность суждений, излишняя словоохотливость, повышенная самооценка.

В подростковом и юношеском возрасте организм находится в стадии формирования и устойчивость центральной нервной системы к действию алкоголя снижена, вследствие чего происходят глубокие и необратимые процессы ее разрушения. Употребление алкоголя детьми не одобряется обществом, поэтому подростки, как правило, пьют тайком, обычно без закуски, принимая всю алкогольную дозу сразу, что влечет за собой быстрое развитие запойного пьянства.

Используя опыт отечественных исследований о проблеме алкоголизации молодежи, можно отметить ряд характерных особенностей. Это влияние микросоциальной среды – родителей, друзей, окружения подростка – и внешнего влияния традиций, обычаев. С другой стороны, психиатры и психологи пытаются объяснить развитие алкоголизма у подростка преимущественно внутренними особенностями (наследственность, предрасположенность к алкоголизму). Психологи относят подростковый алкоголизм к различным биологическим сдвигам в организме или к подсознательным стремлениям человека (потребность саморазрушения).

Важным звеном в развитии алкоголизации подростков является приобщение их к алкогольным обычаям семьи и употребление спиртных напитков в группе сверстников.

А.М. Коровин подробно изучил также и характер алкоголизации подростков: что они пьют, частоту опьянения, отношение их к спиртным напиткам и др. Основные положения:

- главными пропагандистами употребления спиртных напитков среди детей являются их родители;
- сельские школьники пьют в тех же случаях, что и взрослое население - в праздники, торжества и т. п.;
- мальчики предпочитают крепкие спиртные напитки, девочки - более слабые.

Физическое здоровье молодежи остается одной из основных проблем, волнующих общество. Значительный урон здоровью молодых людей наносят вредные привычки – курение, алкоголизм. Работа, проводимая всеми заинтересованными службами по профилактике пьянства и алкоголизма среди молодежи, позволила в 2017 году достигнуть ряда положительных результатов.

В 2017 году в учреждениях образования Республики Беларусь [1]:

- количество курящих учащихся в сравнении с прошлым годом, уменьшилось на 1,4% от общего числа учащихся. Каждый пятый опрошенный

подросток курит, и с возрастом эта цифра увеличивается три раза (если в возрасте 14-16 лет доля курящих составляет 10,8 %, то в 16-18 лет уже 32,6 %);

– количество употребляющих спиртные напитки, уменьшилось на 0,6% от общего числа учащихся;

– количество учащихся, состоящих на учете у нарколога, уменьшилось на 0,4% от общего числа учащихся.

В течение 2017 года деятельность республиканских органов государственного управления, местных исполнительных и распорядительных органов, общественных объединений была направлена на пропаганду здорового образа жизни среди молодежи. Вместе с тем, данные мониторинга, проведенного Центром воспитательной работы учреждения образования «Республиканский институт профессионального образования», свидетельствуют о том, что молодые люди, отмечая сохранение и укрепление здоровья в качестве приоритетной жизненной ценности (на это указало 52,2% респондентов), сами не проявляют должной активности в этом отношении. Только 28,7% из них регулярно занимается физической культурой и спортом, большинство (46,3%) – от случая к случаю, 24,8% молодых людей не занимаются спортом вообще. Следовательно, проблема привлечения молодежи к занятиям спортом продолжает оставаться актуальной [1].

Таким образом, сегодня ни для кого не секрет, что в нашей стране широко распространено употребление алкоголя в молодежной среде. Согласно статистическим данным, употребляют спиртные напитки 82% людей в возрасте 12-22 лет. Средний возраст, в котором молодежь приобщается к вредоносному зелью, составляет 10-12 лет. Часто это происходит под присмотром родителей на семейных праздниках, где алкогольные напитки наливают сами родители.

Современное общество изо всех сил пытается бороться с пьянством и алкоголизмом, принимая законы, которые предусматривают арест и тюремное заключение нарушителей общественного порядка или запрещение производить и продавать спиртные напитки. Многообразие взглядов различных религиозных организаций в проблеме о полном воздержании мешает людям понять, в чем разница между потреблением алкоголя и злоупотреблением им. Порой люди думают, что, если спросить человека, пьет ли он, считается дурным знаком, поскольку такой вопрос подразумевает критику, а она обычно вызывает защитную враждебную реакцию. На современном этапе развития многие страдающие алкогольной зависимостью обращаются за помощью или принудительно направляются на лечение только после какого-либо жизненного кризиса, возвращение с того света.

Все мероприятия по искоренению пьянства и алкоголизма могут быть подразделены на два ведущих направления.

1. Корректирующее направление.

Оно заключается в прямом воздействии на питейные обычаи среды и алкогольное поведение отдельных лиц, на политику в отношении цен и организации торговли спиртными напитками, на административно-правовое регулирование мер предупреждения алкоголизации. Содержанием этого

направления является разрыв звеньев цепи развития алкоголизации от алкогольных обычаев до признаков алкогольной болезни, создание условий для воспитания трезвого образа жизни [2].

2. Компенсирующее направление.

Оно связано с изменением всей плоскости обыденных общественных отношений, на которой находятся алкогольные обычаи, вытеснением и заменой их более совершенными, здоровыми. Это направление проявляется формированием у подрастающего поколения таких нравственных качеств, которые противодействуют возникновению социальных отклонений в их сознании, деятельности и поведении.

Социальный опыт показывает, что проблема алкоголизма в целом решается не посредством лечения, а с позиций профилактики, которая должна осуществляться комплексом законодательных, административных, правовых и организационных мероприятий.

Профилактика – это система комплексных – государственных и общественных, социально-экономических и медико-санитарных, психолого-педагогических и психогигиенических мероприятий, направленных на предупреждение заболевания, на всемерное укрепление здоровья населения.

Реализация задач профилактики здорового образа жизни возможна лишь при участии самого населения и реализуется через диспансеризацию, широкое проведение мероприятий по гигиеническому воспитанию и санитарному просвещению, в которых наравне с медиками призваны принимать участие и социальные работники [2].

Все профилактические мероприятия делятся на три типа: первичная, вторичная и третичная профилактика (терминология Всемирной организации здравоохранения).

Первичная, или преимущественно социальная, профилактика направлена на сохранение и развитие условий, способствующих здоровью, и на предупреждение неблагоприятного воздействия, на него факторов социальной и природной среды.

Первичная профилактика алкоголизма состоит в предупреждении негативного влияния алкогольных обычаев микросоциальной среды, формирование у населения (тем более у подрастающего поколения) таких нравственных и гигиенических убеждений, которые бы исключали и вытесняли саму возможность любых форм злоупотребления спиртными напитками.

Основой первичной профилактики алкоголизма является здоровый образ жизни. Ведущая задача первичной профилактики состоит в уменьшении частоты появления новых проблем, связанных с употреблением алкоголя, прежде всего предупреждение их возникновения.

Вторичная профилактика алкоголизма состоит в выявлении групп населения, наиболее уязвимых по отношению к алкоголизму, и больных, максимально раннем, полном и комплексном осуществлении лечебных мероприятий, оздоровлении микросоциальной почвы, применением всей системы мер воспитательного воздействия в коллективе и семье.

Третичная профилактика алкоголизма направлена на предупреждение прогрессирования заболевания и его осложнений, реализуется в противорецидивной, поддерживающей терапии, в мероприятиях по социальной реабилитации.

Главное – это информированность людей о пагубном воздействии алкоголя на жизнедеятельность человека. В настоящее время печатается огромное количество статей в газетах и журналах, этой проблеме посвящаются множество фильмов и телевизионных постановок. Движение за здоровый образ жизни и усилия, направленные на снижение риска хронических заболеваний, способствуют формированию более конструктивного отношения общества к потреблению алкоголя.

Литература

1. Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016 – 2020 годы // Национальный Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Режим доступа: <http://www.pravo.by>. – Дата доступа 7.02.2019.

2. 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.

УДК 795.421

**СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО
ПРОФИЛАКТИКИ УТОМЛЕНИЯ У ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК
В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
NORDIC WALKING AS AN EFFECTIVE MEANS OF PREVENTING
FEMALE STUDENTS FATIGUE DURING STUDYING PROCESS**

Рябкова Нинель Ивановна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,

Уральский государственный юридический университет

г. Екатеринбург, Россия

Ryabkova N.I., Senior lecturer, physical education and sports chair

The Ural State Law University

Ekaterinburg, Russia

ninel47@list.ru

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по профилактике утомления у девушек-студенток в процессе учебной деятельности с применением новых видов спорта и технических новинок, таких как скандинавская ходьба.

Abstract. The article contains theoretical and methodological materials about the prevention of female students fatigue during studying process with the use of new sports and technical innovations, such as Nordic walking.