

2. Марчук, С.А. [Анализ показателей внимания и памяти у студентов с близорукостью](#) / С.А. Марчук // [Научно-методический электронный журнал "Концепт"](#). 2023. № 2. С. 73-78.
3. Разумов, А.Н. Здоровье здорового человека: Основы восстановительной медицины / А.Н.Разумов, В.А. Пономаренко, В.А. Пискунов - Москва : Медицина, 1996. - 413 с. ISBN 5-7386-0005-3.

УДК 371.72

Мосина Н.И., Кетриш Е. В.
Mosina N.I., Ketrish E. V.
Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия
Russian state vocational Pedagogical University
Yekaterinburg, Russian Federation
kiryanova99@icloud.com

**ПРОБЛЕМЫ И ПРЕДПОСЫЛКИ ЭФФЕКТИВНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ЗАВИСИМОСТЕЙ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ В ШКОЛЕ**
**PROBLEMS AND PREREQUISITES FOR EFFECTIVE PREVENTION OF
ADDICTIONS AMONG ADOLESCENTS AT SCHOOL**

Аннотация. В данной статье автор рассматривает такие проблемы как наркотическая зависимость, интернет-зависимость, алкогольная зависимость. Основные причины, способствующие возникновению данных зависимостей среди подростков. Также в статье предложены методы эффективной профилактики данного явления в школьной среде. *Ключевые слова:* зависимость, подросток, профилактика, проблема, школа.

Ключевые слова: зависимость, подросток, профилактика, проблема, школа.

Abstract. In this article, the author examines such problems as drug addiction, Internet addiction, and alcohol addiction. The main reasons contributing to the emergence of these addictions among adolescents. The article also suggests methods for effective prevention of this phenomenon in the school environment.

Keywords: addiction, teenager, prevention, problem, school.

Проблема зависимостей подростков является достаточно серьезной и становится все более актуальной в современном мире. Любая зависимость будь то наркотическая, алкогольная, компьютерная, – большая проблема, от которой страдает молодое поколение. Именно в подростковом возрасте дети наиболее подвержены различным воздействиям, которые могут привести к различным зависимостям.

Проблема подростковой наркомании уже стала частью молодежной культуры. Это жестокая реальность, с которой сталкиваются нынешние подростки. Каждый может стать жертвой опасного «тренда», который в большинстве случаев приводит к трагическим последствиям. Основная часть подростков, попавшая на путь наркотических веществ, не осознают, что шансы дожить до 30 лет

минимальны-всего лишь 10%. В наше время 40% школьников знают, где достать наркотики [2].

Основные причины возникновения наркотической зависимости у подростков: эмоциональная незрелость, повышенная тревожность, низкая самооценка. Повышенная импульсивность, недостаточное самообладание, неверное понимание ценностей могут привести к необратимым последствиям употребления наркотических веществ. Так же могут способствовать формированию данного вида зависимости склонность к самоутверждению, и повышенная подверженность к внушениям со стороны [1].

Интернет-зависимость наиболее часто встречается в подростковом возрасте. Интернет является средством коммуникации, которое оказывает как положительное, так и отрицательное воздействие на психику человека. Подростки, проводящие большее время в интернете, могут столкнуться с рядом проблем, таких как снижение успеваемости в учебе, нарушение сна, социальная изоляция, невозможность контролировать время, проведенное в интернете.

Причины, способствующие возникновению данной зависимости у подростков: социальные сети, онлайн игры, развлекательные сервисы. Социальные сети (ВКонтакте, telegram, WhatsApp) позволяют общаться, делиться фотографиями, это может стимулировать проводить время в сети больше. Онлайн-игры могут вызывать зависимость из-за азарта и желаний победить других игроков. Развлекательные сервисы (YouTube, TikTok, Twitch) привлекательны для подростков разнообразием контента, что может побудить подростка проводить больше времени в интернете.

Еще одной проблемой является алкогольная зависимость. У подростков, употребляющих алкоголь, нарушается работа мозга, что приводит к серьезным последствиям для физического и психического здоровья.

Основными причинами побуждающие подростков употреблять алкоголь, могут являться причины, как со стороны психологического фактора, так и со стороны медико-биологического аспекта. В список психологических факторов входят: недоразвитость моральных принципов личности, индивидуальные психологические черты, адаптационные трудности в подростковом возрасте, и личностные кризисы подростка. К генетическим факторам в медико-биологическом аспекте можно отнести наличие предрасположенности (наблюдается, что дети, чьи родители злоупотребляют алкоголем, имеют более высокий риск развития алкогольной зависимости), нарушения поведения и психические расстройства. Считается, что алкогольная зависимость чаще всего возникает у подростков после черепно-мозговой травмы, органических поражений центральной нервной системы и других факторов [3].

После проведенного нами анализа исследований нами предложены практические рекомендации эффективной профилактики наркотической, алкогольной и интернет-зависимостей у подростков в рамках школьных мероприятий.

1. Создание брошюр с полезными рекомендациями о профилактике наркотической, алкогольной и интернет-зависимостей. Брошюры должны содержать информацию о вреде употребления алкоголя, наркотических

веществ, и чрезмерном проведении времени в интернете, а также последствия, с которыми могут столкнуться подростки с данными зависимостями.

2. Организация работы психолога, нарколога, педагогов по обсуждению проблем, с которыми сталкиваются подростки. Психолог и нарколог, работая с подростком, может выявить наличие той или иной зависимости, что позволит своевременно среагировать и предотвратить развитие серьезных проблем. Также необходимо проведение индивидуальных консультаций психолога с подростками, для того чтобы помочь разобраться с эмоциями, проблемами и стрессовыми ситуациями, с которыми могут столкнуться дети в подростковом возрасте.
3. Интеграция программ по здоровому образу жизни в учебные планы и расписания уроков. Могут быть организованы мероприятия и проекты, посвященные данной тематике. Подростки получают необходимые знания о вреде наркотических веществ, алкоголя, курения, и интернет-зависимости.
4. Вовлечение родителей в процесс профилактики зависимостей, организация родительских собраний с присутствием психолога и нарколога, по вопросам поддержки детей, предотвращению и раннему выявлению различных зависимостей.
5. Организация лекций и бесед о вреде алкоголя, наркотических веществ и последствиях чрезмерного проведения времени в интернете с приглашенными специалистами, которые могут поделиться опытом, знаниями и историями случаев зависимостей среди детей подросткового возраста.
6. Проведение спортивных мероприятий. Участие в спортивных соревнованиях способствует формированию здорового образа жизни у подростков. Физическая активность способствует укреплению здоровья. Также участие в спортивных мероприятиях позволит полезно заполнить свободное время подростка.

Исходя из всего вышесказанного мы можем сделать вывод, что проблема зависимостей в подростковом возрасте является довольно-таки серьезной и требует комплексного подхода для ее решений. В решении данной проблемы должны быть задействованы специалисты, такие как психолог, нарколог, учителя и семья. Предложенные нами меры и методы будут способствовать созданию поддерживающей среды в образовательном учреждении, которая будет способствовать формированию привычек здорового образа жизни, что в свою очередь снизит риск развития зависимостей.

Библиографический список:

1. Караваев, Ф. Ф. О причинах наркотической зависимости подростков /Ф. Ф. Караваев, Т. А. Бадулина/ Психопедагогика в правоохранительных органах. 2017. №3 (70) С. 40-44. Текст: непосредственный.
2. Лисова, Е.В. Подростковая наркомания: сущность и особенности проявления /Е. В. Лисова/ Социально-гуманитарные знания. 2008. №3. Текст: непосредственный.

3. Локтева, А. В. Формирование алкогольной зависимости в подростковом возрасте (биологические и психологические аспекты) /А. В. Локтева/ Вопросы журналистики, педагогики, языкознания. 2012. №6 (125). С. 234–241. Текст: непосредственный.

УДК 371.83

Моторин Е.Д., Кетриш Е.В.
Motorin E.D., Ketrish E.V.
Российский государственный
профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия
Russian state Vocational Pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

**ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ
ВОЕННО-ПРИКЛАДНОГО РЕМЕСЛА КАК СОВРЕМЕННОЕ СРЕДСТВО
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАМКАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЕННО-
ПАТРИОТИЧЕСКОГО КЛУБА**

**GYMNASTIC OBSTACLE COURSE WITH ELEMENTS OF MILITARY
APPLIED CRAFT AS A MODERN MEANS OF PHYSICAL EDUCATION WITHIN
THE FRAMEWORK OF THE MILITARY PATRIOTIC CLUB**

Аннотация. В настоящее время существует множество различных форм и методов физического воспитания юношей допризывного возраста. Их обучают техникам по различным видам спорта, развивают их физические качества посредством выполнения различных упражнений. На уроках по физической культуре используют такое средство физического воспитания как полоса препятствий, которое направлено на выявление уровня развития всех физических качеств: силы, ловкости, гибкости, скорости и выносливости. В рамках дополнительного образования военно-патриотические клубы, согласно разработанной программе, проводят занятия по физической подготовке юнармейцев допризывного возраста. Одним из средств физического воспитания юношей допризывного возраста в рамках деятельности клуба является прохождение военизированной полосы препятствий, частью которой являются военно-прикладные элементы. В статье рассматриваются особенности занятий по физической подготовке юношей допризывного возраста военно-патриотического клуба «Алапаевцы» с использованием усовершенствованной полосы препятствий с элементами военно-прикладного ремесла. В результате эксперимента была отмечена положительная динамика уровня физической подготовленности курсантов военно-патриотического клуба «Алапаевцы» и повышение заинтересованности в занятиях физическими упражнениями и военно-прикладным искусством.

Ключевые слова: полоса препятствий, военно-прикладное ремесло, уровень физической подготовленности, военно-патриотический клуб.

Abstract. Currently, there are many different forms and methods of physical education for young men of pre-conscription age. They are taught techniques in various sports, develop their physical qualities by means of performing various exercises. Physical