

## **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ПРОФИЛАКТИКИ НЕГАТИВНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ЯВЛЕНИЙ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ**

**Сбитнева Оксана Анатольевна**

старший преподаватель кафедры физической культуры

ФГБОУ ВО «Пермский Государственный Аграрно – Технологический Университет имени академика Д.Н. Прянишникова»

Россия, Пермь

**Аннотация:** В статье рассмотрена проблема негативных социальных явлений среди студентов, являющаяся на сегодняшний день актуальной. Раскрыта значимость физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья. Анализируется эффективность физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек, социально – негативного поведения молодежи. Доказывается роль физической культуры в физическом совершенствовании личности. Обсуждается целесообразность своевременного информирования студентов о проблеме негативных социальных явлений. Отражена потребность молодого поколения в воспитании, образовании, повышении уровня здоровья подрастающего поколения. Отмечена роль здорового образа жизни. Выявлены мотивы и причины асоциального поведения молодежи. Определены методы борьбы с вредными привычками. Выявлено отношение к негативным социальным явлениям среди молодежи. Представлен комплекс упражнений для девушек с гимнастической палкой. Представлен комплекс упражнений для юношей на гимнастической скамье. Проведено исследование в Пермском Государственном Аграрно-Технологическом Университете. Метод исследования - анкетирование. Проанализирована полученная информация. Определены пути профилактики негативных явлений. Физическая культура и спорт являются основным средством профилактики вредных привычек, гипокинезии и гиподинамии. Физическая культура и спорт обеспечивает физическое, психическое, нравственное здоровье; позволяет достигнуть высокого уровня физической подготовленности, работоспособности.

**Ключевые слова:** Физическая культура и спорт; асоциальное поведение; вредные привычки; профилактика; негативные социальные явления; физическая активность; студенты.

## **ACTIVITIES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE SYSTEM OF PREVENTION OF NEGATIVE SOCIAL PHENOMENA AMONG YOUNG PEOPLE**

**Sbitneva Oksana Anatolevna**

The senior teacher of chair of physical culture

«Perm state Agrarno – Technological University named after academician D. N. Pryanishnikova»

Russia, Perm

**Abstract:** The article deals with the problem of negative social phenomena among students, which is currently relevant. The importance of physical culture and sports for preserving and strengthening health is revealed. The article analyzes the effectiveness of physical culture and sports in preventing harmful habits and socially negative behavior of young people. The role of physical culture in the physical improvement of the individual is proved. The expediency of timely informing students about the problem of negative social phenomena is discussed. The article

reflects the need of the younger generation for upbringing, education, and improving the health of the younger generation. The role of a healthy lifestyle is noted. The motives and causes of antisocial behavior of young people are revealed. Methods of fighting bad habits are defined. The attitude to negative social phenomena among young people is revealed. A set of exercises for girls with a gymnastic stick is presented. A set of exercises for young men on the gymnastic bench is presented. A study was conducted at the Perm state Agrarian and technological University. The research method is a questionnaire. The received information is analyzed. Ways of prevention of negative phenomena are defined. Physical culture and sports are the main means of preventing bad habits, hypokinesia and hypodynamia. Physical culture and sport provides physical, mental, and moral health; allows you to achieve a high level of physical fitness and performance.

**Keywords:** Physical culture and sports; antisocial behavior; bad habits; prevention; negative social phenomena; physical activity; students.

На современных этапах развития общества молодое поколение проходит стадию социализации. Формируется потребность к воспитанию, образованию, культуре, здоровью, морально-психологическому климату в обществе. Развитие индивида происходит в сочетании с культурными ценностями. В жизни молодежи возникает бесконечная борьба за выживание. Социальные проблемы, социальная неустойчивость в обществе, безнравственность, сомнительная нестабильность ценностных ориентаций и личностных установок, отношение к окружающим, усугубляют положение. Студенческий возраст имеет определенные социально-психологические свойства. В период обучения в вузе происходит развитие процессов самосознания, профессионального самоопределения, становление мировоззрения. Молодые люди стремятся найти свое место во взрослой жизни. Студенты самостоятельно решают, как, где и с кем проводить свободное время от учебы. Студенты недостаточно рационально используют свои силы и свободное время, пытаются изменить свое поведение, осуществляют поиск в других направлениях - девиантных, асоциальных. Проблемы асоциального поведения (алкоголизм, табакокурение, наркомания) молодежи актуальны в наши дни. Распространение вредных привычек, злоупотребление ими влияет на все стороны человеческой жизни, в том числе на уровень здоровья. Под угрозой здоровье, воспитание и образование молодого поколения. Употребление алкогольной, табачной продукции, наркотических средств, влияет на физическое и умственное развитие, постепенно разрушая организм. Возникает необходимость быстрого реагирования на проблему, комплексного решения, способного противостоять заболеваниям, вредным привычкам и асоциальному поведению молодежи.

Физическая культура и спорт являются эффективным средством в профилактике социально-негативного поведения молодого поколения, отвечает потребностям формирующейся личности и обеспечивает ее успешную социализацию. Физическая культура обеспечивает воздействие на физиологические системы организма, является эффективным средством сохранения и укрепления здоровья. Способствует совершенствованию физических, морально-волевых, духовно-нравственных качеств, психологической устойчивости. Физическая культура и спорт влияет на повышение физической и умственной работоспособности, формирует устойчивость организма к неблагоприятным проявлениям внешней среды, помогает адекватно реагировать на внезапные изменения, адаптироваться в новых сложившихся условиях. Регулярные занятия физической культуры и спорта повышают тонус ЦНС, усиливают работу ССС, дыхательной, пищеварительной, иммунной системы, улучшают работу опорно-двигательного аппарата. Потенциал физической культуры и спорта как средство приобщения к ЗОЖ, профилактике вредных привычек, оздоровления молодежи. Проблема социально-негативных явлений (алкоголизм, табакокурение, наркомания) среди студенческой молодежи, вызывающая рост вовлеченных студентов в употреблении вредных веществ, не может быть не замечена.

С целью изучения проблемы негативных социальных явлений в молодежной среде было проведено исследование. В ходе исследования изучалась и анализировалась методическая литература по теме. Ставились задачи: Выявить мотивы и причины асоциального поведения молодежи. Определены методы борьбы с вредными привычками. Узнать отношение студентов к негативным социальным явлениям. Объектом исследования выступили студенты Пермского ГАТУ, в возрасте 17-19 лет. В анкетировании приняли участие 52 человека. Проведенный опрос выявил, что все опрошенные (100%) знают о влиянии негативных социальных явлений на организм и считают их употребление распространенными среди молодежи. Алкогольные напитки употребляют 56.6% респондентов по праздникам, 15% - 2-3 раза в неделю, 1 раз в месяц – 13.8%, 9.4% - не употребляют совсем, 5.2% - 1 раз в неделю. Выявлено, что 59.2% опрошенных студентов являются не курящими, 33.3% курят постоянно, 7.5% курят иногда. По мнению большинства студентов - 43.3%, употребление вредных веществ - это зависимость, 30% опрошенных считают, что это слабохарактерность, 14.9% - баловство, 11.8% - удовольствие. Среди причин использования вредных веществ, респонденты назвали: для снятия стресса – 47.5%, за компанию – 29.0%, считают, что это модно – 12.1%, норма – 11.4%. В ходе исследования все респонденты (100%) считают, что физическая культура и спорт являются средством профилактики негативных явлений. Опрошенными были определены методы борьбы с вредными привычками: личный пример взрослых – 35%, убеждение – 33%, запрет на употребление – 25%, обеспечение досуга молодежи – 18%, запрет на продажу вредных веществ – 16%, принудительное лечение – 10%, пропаганда ЗОЖ – 9%, профилактическая работа со специалистами (психолог, нарколог и т.д) – 7.2%. Большинство молодых людей – 56% считают, что умеренное употребление вредных веществ не влияет на здоровье, относятся положительно; отрицательное отношение к негативным социальным явлениям у 44% опрошенных, считают, что их употребление вредит здоровью. Проанализировав данные социологического опроса, в окружении студенческой молодежи распространено употребление вредных веществ, что отрицательно сказывается на молодом организме. Происходит повреждение важных жизненных органов. Замедляются процессы внимания, памяти, мышления. Возникают тяжелые заболевания, переходящие в хроническую форму. На основании имеющихся данных о существовании проблемы социально-негативных явлений (курение, алкоголизм, наркомания), необходима профилактика вредных привычек. Одним из важных средств профилактики выступает физическая культура и спорт.

Для девушек разработан комплекс упражнений с гимнастической палкой.

1. Палка за головой. Поднять палку вверх, опустить. (10-12 раз).
2. Палка перед собой. Скручивание рук. (10-12 раз).
3. Палка перед собой. Повороты туловища вправо, влево. (10-12 раз).
4. Палка сверху. Наклоны вправо, влево. (10-12 раз)
5. Палка сверху. Наклоны вперед. (10-12 раз).
6. Палка перед собой. Приседания. (10-12 раз).
7. Палка перед собой. Выпады вперед. (10-12 раз каждой ногой).
8. Палка внизу. Перешагивания через палку вперед, назад. (10-12 раз).
9. Лежа на животе, палка вперед. Упражнение «Лодочка». (10-12 раз).
10. Лежа на спине, палка за головой. Упражнение на пресс. (15-20 раз).

Движения активизируют компенсаторно-приспособительные механизмы, расширяют функциональные возможности организма, улучшают самочувствие человека [1].

Для юношей разработан комплекс упражнений на гимнастической скамье.

1. Сидя в упоре сзади, отжимания. (12-15 раз).
2. Сидя ноги врозь, упражнение «Мельница». (10-12 раз).
3. Упор лежа, ноги на скамье. Передвижение на руках вправо, влево.
4. Упражнение «Разножка» в упоре на скамье. (12-15 раз).
5. Упражнение «Лодочка». (10-12 раз).
6. Степ.
7. Прыжки через скамейку. (10-12 раз на каждую ногу).
8. Прыжки через скамейку на 2-х ногах одновременно. (10-12 раз).
9. Прыжки через скамейку правым, левым боком. (10-12 раз на каждую ногу).
10. Прыжки через скамейку правым, левым боком на 2-х ногах одновременно. (10-12 раз).

Физическая культура и спорт обеспечивает физическое, психическое здоровье, высокий уровень физического развития, физической подготовленности; позволяет достигнуть повышения работоспособности, устойчивости к различным заболеваниям, предотвращает преждевременное функциональное старение; обеспечивает гармоничное развитие личности. Двигательная активность должна быть направлена не только на устранение дефектов и недочетов, но и на профилактику, оптимизацию состояния здоровья человека. Чем раньше начаты занятия и чем регулярнее они проводятся, тем выше и стабильнее их эффект [2].

В условиях напряженного умственного труда, дефицита времени, малоподвижного образа жизни, физическая культура и спорт являются основным средством реабилитации и восстановления состояния организма, необходимой профилактикой вредных привычек; предупреждения гипокинезии и гиподинамии. Физическая активность, регламентированная в соответствии с дидактическими принципами доступности, индивидуализации, систематичности, постепенного повышения динамичности и другими педагогическими канонами – важнейшее условие формирования здорового образа жизни, она же является основой реабилитационного процесса [3]. Формирование ценностей и стиля здорового образа жизни должно идти через привлечение студентов на спортивные мероприятия, тематические праздники. Вовлечение студентов в проекты, тренинги, игры. Решать проблему можно организуя лекции, беседы, круглые столы. Действенным способом профилактики является рекламная информация (листовки, буклеты). Правильное физическое воспитание, участие в спортивно-массовых мероприятиях способствуют формированию нравственности, товарищества, коллективизма, требовательности к себе, а также укреплению воли [4]. Необходима своевременная информированность студентов о проблеме, связанной с использованием вредных веществ. Эффективно развитие волонтерского движения в вузе. Необходимо дать студентам возможность почувствовать себя востребованными, уверенными в себе, физически и духовно здоровыми.

#### **Список литературы:**

1. Цацыбин С.А. Здоровье сберегающие технологии в образовательном процессе: учеб. пособие. - Волгоград, 2007 - Текст: непосредственный.
2. Шклярова О.А. Оздоровительные технологии в педагогическом процессе: учеб. пособие. - М., 2001 - Текст: непосредственный.
3. Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе / Г.А.Гилев – Текст: непосредственный //Ученое пособие.- МГИУ, 2007.-376с.
4. Ягафарова Г.А. Педагогическое моделирование социально-нравственного развития студентов в вузе: Дисс. ...канд.пед.наук.-Н.-Новгород,2005 – Текст: непосредственный.

