

Дмитриева А.А.,

Студентка

1 курс, филологический факультет

Стерлитамакский филиал Башкирского Государственного университета

Республика Башкортостан г. Стерлитамак

Савченко С.В.,

Кандидат педагогических наук, доцент

Стерлитамакский филиал Башкирского Государственного университета

Республика Башкортостан г. Стерлитамак

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ, СТРАДАЮЩИХ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ, НЕВРОТИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

***Аннотация:** Напряженная учебная деятельность может вызвать у студента невротические заболевания или пристрастие к наркотическим веществам. В данной статье рассматривается то, как занятия физической культурой могут помочь студенту в реабилитации.*

***Ключевые слова:** невротические заболевания, наркотическая зависимость, физическая зависимость, реабилитация, физическая культура.*

***Annotation:** Strenuous learning activity Intense can cause a student to have neurotic diseases or addiction to narcotic substances. This article discusses how physical education classes can help a student in rehabilitation.*

***Key words:** neurotic diseases, drug addiction, physical addiction, rehabilitation, physical activity.*

Как известно, под влиянием употребления наркотических средств человек подвергается двум различным формам зависимости от них, а именно психической и физической зависимости. Если психическая зависимость предполагает употребление данных запрещенных наркотических средств в сознательном состоянии с целью избегания некоторых психических состояний или для получения определенных удовольствий, то физическая зависимость от наркотиков связана с физической болью и страданиями, требующих незамедлительного медицинского вмешательства.

Как отмечают авторы И.Ю. Воронин, Е.С. Сухорукова, С.А. Кутоманов и О.В. Воронина, большая роль средств физической культуры в реабилитации от наркотической зависимости состоит в медицинском и анатомическом обосновании. В научной практике ученые установили факт постоянного синтеза в человеческом мозге естественных наркотических веществ, меняющих состояние человека и определяющих протекание абсолютно каждого психического процесса. Другими словами, данные вещества оказывают непосредственное влияние на человеческое поведение [1, с. 204].

Общеизвестно установленный факт состоит в следующем. Употребление наркотических средств вводит ограничение, а в случае продолжительного их приема целиком подавляет биосинтез опиатов, приводя тем самым к формированию психической и физической наркотической зависимости.

В свою очередь прекрасное настроение у студентов и их двигательная активность при своевременном выполнении физических упражнений, а также после них способствует формированию в человеческом мозге так называемых нейропептидов или эндорфинов (гормона «счастья»). Данные опиаты нормализуют работы нервных центров, снижая боль, а также поднимают настроение, создавая чувство эйфории. Итак, употребление наркотических веществ является уже бессмысленным действием, поскольку студенты способны испытать психическое наслаждение, занимаясь спортом, не нанося

тем самым вреда собственному здоровью, а даже, напротив, способствуя его дальнейшему развитию.

Данное обстоятельством требует определения, какие именно физические упражнения и их комплексы будут оказывать существенное влияние, как на предупреждение, так и на снижение, а, в конечном счете, и снятие зависимости от наркотических веществ.

Как считает автор Р.В. Титаренко, к самым эффективным физическим упражнениям по профилактике употребления наркотических средств относятся ациклические, циклические и смешанные физические упражнения, в том числе нестандартные ситуационные упражнения вариативной и переменной интенсивности. К примеру, к ним относятся бег, ходьба, передвижение на велосипеде, плавание, передвижение на лыжах, метание ядра, диска и молота, прыжки с места, прыжки с шестом, гимнастические упражнения на снарядах, метание копья с разбега и так далее.

Большая значимость при проведении физических занятий со студентами отводится педагогическая личность, наставляющая студентов на оздоровление и прекращение зависимости от наркотиков. Именно благодаря неравнодушию и активности учителя возможно значительное и центральное воздействие на будущее еще формирующейся личности. В отличие от преподавателей, родители таких студентов могут вести нездоровый и даже пагубный образ жизни, а, значит, они негативно влияют на цели своего ребенка, его характер, а также представления о жизни.

Необходимо остановить внимание на том, что проведение занятий в разных секциях спортивного уклона на систематической основе является средством заполнения его свободного времени. Даже не смотря на то, что студент уже подвергся разрушительному влиянию наркотических средств, занятия, связанные с развитием в них физических качеств собственного тела, оказывает ему поддержку в отказе от наркотической зависимости. Интересные физические упражнения, осуществляемые на постоянной основе, способны

компенсировать вред, нанесенный организму наркотиками. Однако большая значимость заключается в систематическом ведений физической деятельности даже если продолжительность занятия составляет небольшое количество времени.

Еще один вопрос касается необходимости проведения физических упражнений при невротических заболеваниях, которые связаны с нарушениями в человеческом поведении, его настроении и мышлении. Данное состояние вводит ограничения в нормальную жизнь студентов и его адаптацию в социальной среде. Согласно статистике, каждый четвертый человек сталкивается на протяжении всей жизни с какой-либо формой невротического расстройства.

Вопросом интенсивности применения средств физической культуры с целью профилактики и улучшения невротического состояния занимались авторы У.А. Федорова и И.И. Кочетков. Согласно полученным результатам проведенных исследований, физические нагрузки при невротических заболеваниях должны быть не только регулярными, но и умеренными. Именно умеренные и регулярные средства физической культуры (прогулки пешком и на велосипеде, теннис, баскетбол, плавание, волейбол, танцы, бадминтон, аэробика и иные виды спорта) способствуют укреплению иммунитета студента и его психоэмоционального состояния, повышению устойчивости к стрессу и улучшению когнитивной функции мозга [2, с. 338].

Влияние средств физической культуры на невротическое состояние студентов проявляется в следующем:

- степень физической подготовки определяется положительной связью с психическим самочувствием студентов;
- благодаря физическим нагрузкам у студентов снижается чувство тревоги;
- для решения сильных нервных расстройств физические упражнения способны служить в качестве вспомогательных средств;

- физические упражнения оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние студентов.

Таким образом, физическое воспитание и образование студентов преследует цель, суть которой заключается в предотвращении и ликвидации наркотической зависимости и невротических расстройств, а также в укреплении студенческого здоровья, формирования у них активного и отношения к физической культуре. Данная цель вырабатывает соответствующие ей задачи физической культуры:

- формирование условий с целью применения в жизни основных принципов ведения здорового образа жизни;

- понимание студентами основных навыков и принципов ведения здорового образа жизни, а также их воспитание необходимости осуществления регулярных занятий физической культурой и спортом;

- укрепление здоровья студентов и его сохранение на должном уровне;

- повышение популярности физической культуры и спорта;

- применение социального опыта формирования у студентов чувства ответственности за свое здоровье как ценности;

- создание у студентов осознанного понимания в потребности занятия физической культурой, а также их приобщение к занятиям физическими упражнениями;

- донесение до студентов большей информации относительно вопросов по сохранению здоровья и его укрепления через действующую информационную, пропагандистскую и образовательную систему учебного учреждения, привлечение их к занятию физической культурой спортом, активному отдыху и туризму.

Список литературы:

1. Воронин И.Ю., Кутоманов С.А. и др. Диагностика наркотической зависимости среди студентов, занимающихся физической культурой //

Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования. – 2019. – С. 204-208.

2. Федорова У.А. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния // Молодой исследователь: от идеи к проекту. – 2021. – С. 338-340.