

**О.В. ГРИБАНОВА**  
(Волгоград)

## **ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

*Рассматривается системный подход к педагогической профилактике аддиктивного поведения в студенческой среде, определяющий необходимость включения элементов профилактической работы в содержание отдельных образовательных программ.*

**Ключевые слова:** аддиктивное поведение, профилактика, физиология физической культуры и спорта

Аддиктивное поведение – одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении человека изменить свое психическое состояние с помощью приема некоторых веществ (алкоголя, наркотиков) или путем фиксации внимания на определенных предметах и видах деятельности (компьютерные игры, телесериалы и пр.) [1]. Существует большое количество различных видов аддиктивного поведения. Наиболее изученные из них: алкоголизм, наркомания, работогольная, сексуальная и пищевая аддикция, гэмбллинг, Интернет-аддикции и др. [3].

Исходной точкой в развитии аддиктивного поведения является интенсивно острое изменение психического состояния в виде эмоционального подъема, чувства радости, ощущения драматизма, риска в связи с определенными действиями (например, переживание риска в азартной игре, эмоциональный подъем при употреблении наркотического вещества). Эта взаимосвязь быстро фиксируется в сознании, после чего формируется определенная частота и последовательность использования аддиктивных агентов. Постепенно провоцировать аддиктивное поведение начинают любые события, вызывающие душевное беспокойство, тревогу, чувство психологического дискомфорта [2]. Человек в отношении собственной жизни занимает пассивную позицию, стремясь с помощью аддиктивных агентов спрятаться от реальности и существующих в ней проблем. Следствием аддиктивного поведения являются глубокие психологические деформации личности, разрушение сферы межличностных отношений, нарушение психического и физического здоровья (что особенно наглядно проявляется при использовании таких аддиктивных агентов, как алкоголь и наркотики).

Проблема усугубляется тем, что аддиктивные агенты сегодня являются не только общедоступными (компьютерные игры, Интернет, алкоголь и пр.), но и социально одобряемыми. Так, например, средства массовой информации в качестве стандарта женской красоты пропагандируют крайнюю стройность, которая может быть достигнута в основном за счет постоянного добровольного отказа человека от пищи. В результате дорога по достижению большей привлекательности уже привела многих молодых девушек к пищевой аддикции и ее крайней форме – анорексии.

В 2012 г. сотрудниками научно-методического центра «Здоровье» Волгоградского государственного социально-педагогического университета (ВГСПУ) было проведено исследование, в котором приняли участия 62 девушки 16–17 лет, обучающиеся в средних школах г. Волгограда (МОУ СОШ № 8, 20, 140). У девушек были определены два антропометрических показателя – рост и вес – и установлено соответствие этих показателей возрастным нормам. Далее среди школьниц был проведен опрос, направленный на выявление склонности к пищевой аддикции. Результаты исследования показали: 68% девушек (42 человека) недовольны своим весом, считая его избыточным; 48% девушек (30 человек) хотя бы раз пробовали придерживаться диеты с целью избавления от лишнего веса; 23% девушек (14 человек) систематически используют диету в качестве способа избавления от лишнего веса; 3% девушек (2 человека) периодически используют голодание как способ избавления от лишнего веса.

Неутешительными являются и тенденции, которые наблюдаются в отношении других видов аддиктивного поведения. Сотрудниками научно-методического центра «Здоровье» ВГСПУ совместно с сотрудниками социально-психологического центра Волгоградского государственного аграрного уни-

верситета (ВГАУ) было проведено анкетирование, направленное на выявление отношения студентов к возможности употребления психоактивных веществ. В анкетировании приняли участие 690 студентов 1–2-го курса ВГАУ. Результаты анкетирования показали, что 37,2% опрошенных употребляют различные виды психоактивных веществ, включая алкоголь более 2-х раз в неделю (с учетом слабо алкогольных коктейлей и пива). При этом более 98% опрошенных считают вполне допустимым употребление психоактивных веществ кем-то из ближайшего окружения (сокурсниками, друзьями, соседями по общежитию).

В сложившейся ситуации, когда терпимость общества, и особенно молодежи, к аддиктивным агентам неуклонно растет, педагогическая профилактика данного поведения в первую очередь должна быть направлена на формирование личностных качеств, которые позволят человеку самостоятельно, без использования аддиктивных агентов, справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами. В числе этих качеств — понимание последствий использования аддиктивных агентов, осознание многообразия жизненных ситуаций, которые приводят к аддиктивному поведению, умение критически оценивать информацию об аддиктивных агентах, умение проводить аналогии между собственной жизненной ситуацией и жизненными ситуациями других людей, которые оказались вовлеченными в аддиктивное поведение и т.д. Все эти качества существуют в человеке не изолированно, а в определенной взаимосвязи и взаимообусловленности. А значит для их формирования недостаточно проведения отдельных профилактических мероприятий. Здесь необходима ежедневная кропотливая работа, которая может быть реализована, в том числе посредством внедрения элементов профилактической работы в содержание отдельных образовательных программ.

Исходя из вышесказанного в программу дисциплины «Физиология физической культуры и спорта» для первого курса профиля «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности» ВГСПУ были включены следующие вопросы, направленные на профилактику аддиктивного поведения.

В разделе «Физиология пищеварительной системы при занятиях спортом»:

1. Подробно рассмотрен феномен пищевой аддикции, ее формы (переедание и голодание), последствия (ожирение и анорексия).

2. Обоснована актуальность знаний о феномене пищевой аддикции для учителя физкультуры (т.к. он в своей профессиональной деятельности может столкнуться с детьми, которые страдают выраженными формами пищевой аддикции и в связи с этим до изнеможения занимаются физическими упражнениями).

3. Выделены психолого-педагогические причины развития пищевой аддикции у школьников (неадекватная самооценка, желание соответствовать модным стереотипам, отсутствие навыков объективной оценки собственного веса, отсутствие научных знаний о правилах составления суточного пищевого рациона человека).

4. Обозначены задачи, которые стоят перед учителем физической культуры по профилактике пищевой аддикции у школьников (а именно: привлечь школьников к занятиям физической культурой и спортом; акцентировать внимание школьников на том, что мода изменчива и непредсказуема; подчеркнуть, что мода быть здоровым существовала и будет существовать всегда; обучить школьников методикам объективной оценки веса человека; научить школьников правильно с научной точки зрения составлять суточный пищевой рацион человека).

В содержание раздела «Физиология обмена веществ при занятиях спортом» включен ряд предметно-познавательных задач, направленных на профилактику наркомании, как вида аддиктивного поведения. Приведем некоторые из них:

1. «Когда человек с гордостью заявляет: «Я могу много выпить и не захмелеть», означает ли это, что у него крепкий и здоровый организм? Аргументируйте свой ответ». Ответ: «Этанол - наркотическое вещество, которое включается в обмен веществ, вызывая различные нарушения. Первым признаком, определяющим меру зависимости от алкоголя, является наличие или отсутствие рвотного рефлекса. Рвотный рефлекс – это защитная реакция здорового организма, подаренная человеку вековой

эволюцией и оберегающая его от отравления ядами. Если человек сломал эту преграду, то в дальнейшем путь для злоупотребления алкоголем открыт».

2. «При употреблении человеком наркотических веществ постепенно формируется физическая зависимость от наркотика. Она выражается в том, что для относительно нормального функционирования организма необходимо постоянное присутствие в нем наркотического вещества. С физиологической точки зрения это объясняется тем, что наркотик постепенно «встраивается» в процесс обмена веществ. Обоснуйте, какие реакции организма могут последовать, если человек, употребляющий наркотики, не примет очередную «дозу». Ответ: Поскольку наркотик становится частью обмена веществ, т.е. организм приспосабливается к постоянной интоксикации, то в отсутствие наркотика он сразу дает сигнал о том, что нужна очередная доза препарата. Введение наркотика, таким образом, становится жизненно необходимым (как и введение дозы инсулина человеку, больному сахарным диабетом). Этим и объясняется стойкая физическая зависимость от наркотиков.

3. «Основной биохимической лабораторией нашего организма является печень. Здесь при участии ферментов происходит разложение целого ряда веществ, в том числе и алкоголя. Схема процесса при этом такова: на первом этапе при участии фермента алкогольдегидрогеназы этанол окисляется с образованием этанала (уравнение химической реакции студенты записывают самостоятельно). Предположите, к каким последствиям может привести накопление этанала в организме». Ответ: Накопление этанала в организме приводит к возникновению так называемого «похмельного» синдрома: головная боль, тошнота, слабость и т.д.

В раздел «Физиология сердечно-сосудистой системы при занятиях спортом» включены вопросы, связанные с профилактикой злоупотребления психоактивными веществами на примере энергетических напитков. Энергетические напитки – это сильные стимуляторы нервной системы, которые используются в целях повышения работоспособности при значительных умственных и физических нагрузках (например, накануне ответственных спортивных соревнований).

Сотрудниками научно-методического центра «Здоровье» ВГСПУ был проведен опрос, направленный на выявление отношения студентов к употреблению энергетических напитков. В опросе приняли участие 112 студентов ВГСПУ, обучающихся по профилю «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности». Результаты опроса показали: 82% опрошенных не считают, что употребление энергетических напитков может представлять опасность для здоровья; 80% опрошенных минимум один раз пробовали энергетические напитки с целью повышения работоспособности; 78% опрошенных допускают возможность дальнейшего употребления энергетических напитков с целью повышения работоспособности; 62% опрошенных допускают возможность употребления энергетических напитков перед спортивной тренировкой и (или) ответственными соревнованиями; 9% опрошенных имели опыт употребления энергетических напитков перед спортивной тренировкой и (или) ответственными соревнованиями; 6% опрошенных допускают возможность дальнейшего использования энергетических напитков перед спортивной тренировкой и (или) ответственными соревнованиями.

В целом результаты опроса наглядно иллюстрируют актуальность научного информирования студентов о негативных последствиях употребления энергетических напитков. Исходя из вышесказанного в рамках раздела:

1. Представлены факты негативного влияния энергетических напитков на здоровье человека (например, в Америке участились случаи обращения любителей энергетических напитков к врачам с жалобами на тошноту, сильно учащенное сердцебиение).

2. Освещены результаты последних научных исследований о влиянии энергетических напитков на процесс спортивной тренировки.

3. Приведен сравнительный анализ положительных и отрицательных сторон употребления энергетических напитков. Например, с одной стороны, энергетические напитки содержат комплекс витаминов и глюкозы, необходимые при активных тренировках, но с другой стороны, употребляя энер-

гетические напитки, человек обманывает собственный организм. Сам напиток никакой энергии не содержит, а только стимулирует использование организмом его собственной энергии. Человек как бы берет у себя энергию в долг. А значит рано или поздно этот долг придется вернуть с процентами в виде снижения работоспособности, бессонницы, раздражительности и депрессии. Кроме того, безопасность использования некоторых компонентов энергетических напитков еще не доказана и требует проведения дальнейших научных исследований. В связи с этим в ряде европейских стран (Франция, Дания, Норвегия) продажа энергетических напитков разрешена только в аптеках.

4. Сформулированы правила употребления энергетических напитков: а) энергетические напитки нельзя употреблять после спортивной тренировки, т.к. входящий в их состав кофеин обладает мочегонными свойствами, а в процессе тренировки организм уже теряет много жидкости; б) энергетические напитки можно потреблять только в строгом соответствии с дозировкой; максимальная доза – 2 банки напитка в сутки; в) на протяжении 5 часов после употребления энергетического напитка нельзя употреблять другие напитки, содержащие кофеин (чай, кофе). г) энергетические напитки ни в коем случае нельзя смешивать с алкоголем.

Вопросы, связанные с профилактикой аддиктивного поведения так же включены в раздел «Физиологические особенности занятий физической культурой и спортом лицами различного возраста» в рубрику «Возрастные особенности детей подросткового возраста».

Подростковый возраст – это период полового созревания, часто период начало половой жизни и сексуального экспериментирования. В этом возрасте особенно велик риск развития сексуальной аддикции, которая характеризуется сверх-ценным отношением к сексу. При этом люди, к которым возникают сексуальные влечения, воспринимаются аддиктом не как личности со своими особенностями и стремлениями, а как сексуальный объекты. Соответственно, первостепенную значимость приобретает количество сексуальных партнеров, что создает опасность возникновения сексуальных расстройств, увеличивает риск заболевания СПИДом и венерическими заболеваниями.

Принимая во внимание вышесказанное, в рамках раздела «Возрастные особенности детей подросткового возраста» сделан акцент на том, что систематические занятия физической культурой и спортом, позволяя перевести сексуальную энергию в более безопасную плоскость, на данном возрастном этапе являются мощным фактором предупреждения сексуальной аддикции.

В заключении отметим, что сотрудниками научно-методического центра «Здоровье» ВГСПУ ведется работа по разработке материалов, которые могут быть использованы в рамках обозначенной дисциплины с целью профилактики других видов аддиктивного поведения, а именно – компьютерной аддикции и Интернет-аддикции.

### Литература

1. Короленко Ц.П., Донских Т.А. Семь путей к катастрофе: деструктивное поведение в современном мире. Новосибирск, 1990.
2. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. Бехтерева. 1991. №1. С. 8–15.
3. Короленко Ц.П. Работоголизм – респектабельная форма аддиктивного поведения // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. Бехтерева. 1993. №4. С. 17–29.



### ***Prevention of addictive behavior in studying the discipline “Physiology of Physical Education and Sports”***

*There is considered the systemic approach to pedagogic prevention of addictive behavior in students' environment that determines the necessity of including the elements of preventive measures in some educational programmes.*

Key words: *addictive behavior, prevention, physiology of physical education and sports.*

**О.В. КЛЫЧКОВА**

*(Волгоград)*

## **ЭВОЛЮЦИЯ РОССИЙСКИХ НАУЧНЫХ КОНЦЕПЦИЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

*Анализируется динамика рекордов России в беге на 200 м  
у мужчин в возрастном аспекте.*

**Ключевые слова:** *российская легкая атлетика, рекорды, эволюция, динамика, мужская категория, молодежь, юниоры, юноши.*

Начало развития легкой атлетики в России связано с организацией П.П. Москвиным в 1888 г. спортивного кружка в пос. Тярлево около г. Санкт-Петербурга. Спринтерский бег в России получил распространение позже, чем в западных странах. В первых официальных соревнованиях по легкой атлетике в России состоялись в 1897 г., в программу были включены бег на 300 футов (91,5 м) и на 188,5 сажени (401,1 м) [9, С. 9–11]. Неуклонное повышение уровня развития спортивных высших достижений – исторический факт. В настоящее время рекорды возрастают, несмотря на то, что некоторые специалисты (Л.П. Матвеев, В.П. Филин, Л.С. Хоменков, В.К. Бальсевич, В.В. Платонов, Ф.П. Суслов, Ю.Г. Травин, Б.Н. Шустин, В.Г. Никитушкин) считали, что рекорды достигли своего потолка и что дальнейшее их улучшение вряд ли возможно.

Мужской спринтерский бег, особенно на короткие дистанции – 100 и 200 м, традиционно считается далеко не самым сильным видом российской легкой атлетики. Причинами неконкурентоспособности наших бегунов на короткие дистанции являются следующие: расовое различие (темнокожие спортсмены генетически более быстрые и выносливые, чем европейцы); материально-техническое оснащение (в других странах лучше условия для тренировок и соревнований, чем в нашей стране); погодно-климатические факторы (в других странах можно круглогодично тренироваться на открытых стадионах); воздействие фармакологических средств (спортсмены других стран удачно применяют эти средства, а наши спортсмены их не используют). Причина низкой результативности в российском легкоатлетическом спринтерском беге напрямую связано с отсутствием использования в практике их подготовки современных научных разработок.

На наш взгляд, для того чтобы выяснить главную причину низких результатов российских мужчин в спринтерском беге на различных международных соревнованиях необходимо провести более детальное и глубокое научное исследование. Только в случае обнаружения такой причины можно сделать обоснованные предложения по кардинальному исправлению сложившейся ситуации в легкоатлетическом спринте.

Целью нашего исследования является научное обоснование в эволюционном аспекте влияния научных концепций подготовки легкоатлетов-спринтеров Российской Федерации на их достижения в соревнованиях.

Так из отмеченных сорока одного рекорда России в беге на 200 м девятнадцать относятся к мужской возрастной категории, девять – к молодежной (возраст до 23 лет), восемь – к юниорской (возраст до 20 лет) и пять – к юношеской (возраст до 18 лет). Эти данные представлены в табл. 1.