

796  
Е-702

На правах рукописи  
УДК: 37.037.1:616.89 (043.3)

**ЕРЕМИН МАКСИМ ВИКТОРОВИЧ**

**ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЕТЕЙ И  
ПОДРОСТКОВ**

13.00.04 - теория и методика физического воспитания, спортивной  
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук



Самара-2003

Работа выполнена на кафедре спортивных дисциплин Самарского государственного педагогического университета

**Научный руководитель:** кандидат педагогических наук, профессор  
Карпов Владимир Юрьевич.

**Официальные оппоненты:** доктор педагогических наук, профессор  
Комков Александр Григорьевич;  
кандидат педагогических наук, доцент  
Кипрушина Ирина Игоревна.

**Ведущая организация:** Волгоградская государственная академия  
физической культуры

Защита диссертации состоится « 16 » июня 2003 г. в 13:00 часов на заседании диссертационного совета Д 212.199.16 Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена по адресу: 191186, Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, 48, корп. 5, ауд. 16.

С диссертацией можно ознакомиться в фундаментальной библиотеке. Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена

Автореферат разослан « 13 » мая 2003 г.

Ученый секретарь диссертационного совета  
доктор педагогических наук, доцент

С.О. Филиппова

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность исследования.** Огромный образовательный и воспитательный потенциал физической культуры и спорта не может быть эффективно реализован без создания социальных условий и использования новейших педагогических технологий, определения содержания, форм физкультурно-спортивной работы, направленных на социализацию детей и подростков, профилактику их возможного асоциального поведения: курения, употребления спиртных напитков и наркотиков, бродяжничества, нарушение гражданского и уголовного кодекса (С.П.Евсеев, 2002; П.А. Виноградов, 2002).

Дефицит двигательной активности, общения в культурной среде, потеря интереса к познанию мира, характерные для многих современных людей, вызывают дискомфорт в растущем организме подростка, стремление к поиску «острых» ощущений, выходу «за рамки дозволенного», что влечет за собой опасность попадания его «в группу риска» (А.П. Анашкина, 2002; Ю.Н.Синицын, Н.В. Шалахова, 2002). С этих позиций представляется очевидным, что приобщить подростка к систематическим физкультурно-спортивным занятиям, открыть для него мир спорта - значит предупредить возможность развития у него девиантного поведения, уберечь от правонарушительных действий (Н.В. Паршикова, 2002; А.А. Сучилин, 2002). В этой связи решение специфических социально-педагогических задач антинаркотической направленности средствами физической культуры и спорта, на наш взгляд, будет наиболее эффективным на основе реализации идей личностно-ориентированного образования и воспитания, выбора видов спорта, определения содержания занятий по интересам.

В настоящее время практически отсутствуют исследования по использованию средств физической культуры и спорта для профилактики наркомании в подростковой среде: научно не обоснованы принципы использования физической активности в системе профилактики и распространения наркомании в обществе, не разработаны педагогические технологии со школьни-

ками асоциального поведения.

Нерешенность многих проблем профилактической антинаркотической социальной активности средствами физической культуры и спорта, противоречивость взглядов специалистов определяют необходимость проведения дальнейших научных исследований в данном проблемном поле.

**Объект исследования:** социально-педагогическая система профилактики асоциального поведения детей и подростков.

**Предмет исследования:** физическая культура и спорт в системе профилактики наркомании в подростковой среде.

**Цель исследования:** теоретическое обоснование и построение программы физического воспитания в системе профилактики асоциального поведения подростков, склонных к употреблению наркотиков.

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что разработанные на основе закономерностей взаимосвязи биологического и социального в человеке психолого-педагогические условия организации, формирования содержания и построения методики учебных занятий по физической культуре учащихся с отклоняющимся поведением («группы риска») с учетом уровня их физического состояния, интересов, потребностей и мотивов являются центральным звеном формирования физической активности подростков, способной противостоять наркозависимости.

Для достижения поставленной цели в исследовании было определено решение следующих задач:

1. Представить характеристику асоциального поведения школьников, выявить распространенность наркотиков и вредных привычек в детской и подростковой среде.
2. Определить содержание и основные организационные формы занятий физической культурой и спортом с данным контингентом.
3. Охарактеризовать показатели морфофункционального развития и физической подготовленности детей и подростков; выявить структуру взаимо-

связи данных показателей; изучить информативность выполнения результатов отдельных упражнений в оценке физических способностей школьников.

4. Оптимизировать параметры физической нагрузки на организм школьников с асоциальным поведением в процессе физического воспитания.

5. Разработать и экспериментально обосновать профилактическую программу физического воспитания подростков в системе социальных антинаркотических воздействий.

Методологическую базу исследования составили: системный подход (Л. фон Берталанфи); теория функциональных систем (П.К. Анохин); деятельностный подход (А.Н. Леонтьев); теории физической культуры (В.К. Бальсевич, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов); концепция личностно-ориентированного образования (В.В. Сериков); концепция индивидуализации массового физического воспитания (В.К. Бальсевич, В.Д. Сонькин, Л.И. Лубышева, В.В. Зайцева); здоровьесберегающие педагогические технологии (В.К. Бальсевич, И.И. Брехман, А.В. Шаханова), положения развития физкультурно-спортивной деятельности, направленной на профилактику асоциального поведения подростков и молодежи (П.А. Виноградов, Н.В. Паршикова, В.А. Кабачков).

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников; обобщение передового практического опыта; педагогическое наблюдение; хронометрирование; антропометрические измерения; оценка конституциональных типов; контрольные испытания; медико-биологические методы исследования; диагностика психических состояний и свойств личности; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Достоверность результатов исследования обеспечена научной обоснованностью и непротиворечивостью исходных теоретических положений, его современной методологической базой; разнообразием использованных методов и их адекватностью поставленным задачам; достаточным объемом

выборки и репрезентативностью экспериментального материала, корректной статистической обработкой данных с применением ЭВМ.

**Организация исследования.** Исследование проводилось в четыре этапа на базе спортивной школы бокса им. В. Шишова, в муниципальных образовательных учреждениях, средних общеобразовательных школах с углублённым изучением отдельных предметов № 32, 78 города Самары. В нем приняли участие 495 учащихся в возрасте 11-17 лет.

**Научная новизна** диссертации состоит в выявлении перспективных направлений перелома в негативной тенденции наркотизации молодого поколения; разработке и экспериментальной апробации новых форм организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, нацеленных на формирование здорового образа жизни в структуре личностных ценностей подростков; создание программно-методического обеспечения школьной системы физического воспитания, обеспечивающего антинаркотическую профилактику подрастающего поколения.

Доказано преимущество личностно-ориентированного подхода в формировании устойчивого интереса детей и подростков к здоровому образу жизни; уточнены компоненты, обеспечивающие их потребность в двигательной активности, а также неприятие асоциального поведения членов коллектива, вредных привычек и употребления наркотиков.

**Теоретическая значимость** диссертационного исследования заключается в том, что в работе:

- конкретизированы педагогические условия использования принципа дифференциации физического воспитания школьников, склонных к асоциальному поведению;
- теоретически обосновано содержание занятий по физической культуре школьников с девиантным поведением, определено место физкультурно-спортивных занятий в системе профилактики наркозависимости подростков;
- показана зависимость результатов физкультурно-спортивной деятель-

ности учащихся от их врожденных и социально приобретенных показателей развития психомоторики, физических качеств и функциональных возможностей организма;

- определены проблемные области знания по формированию здорового образа жизни учащихся «группы риска».

**Практическая значимость исследования** проявляется в конкретных результатах, характеризующих уровень физического развития, физической подготовленности учащихся с «нормативным» и «отклоняющимся» поведением, позволяющих дифференцировать содержание и методику физического воспитания по критерию отношения к социуму, школьной среде и своему «Я». С учетом групповых различий в социальном развитии учащихся разработана и реализована в условиях школы программа физического воспитания учащихся. В работе представлены практические рекомендации по использованию средств и методов физической культуры и спорта в системе профилактики наркомании в подростковой среде.

Результаты исследования (показатели физического развития, физической подготовленности учащихся до и после педагогического эксперимента, критерии оценки эффективности педагогического процесса в сфере физической культуры) могут быть использованы в системе школьного образования; в учреждениях, объединениях, клубах, классах дополнительного физкультурного образования; в высших и средних профессиональных учебных заведениях при организации профилактической работы со студентами, "склонными" к асоциальному поведению; на факультетах и в институтах системы поствузовского образования, готовящих управленческие кадры для сферы образования и социальной политики.

#### **Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Формирование привлекательного имиджа здорового образа жизни, здоровая состязательность и свободный творческий поиск, удовлетворение естественного стремления человека к экспериментированию и двигательной

активности, поиску новых необычных ощущений и переживаний делают занятия физической культурой и спортом реальной альтернативой миру наркотиков.

2. Программы и мероприятия массового вовлечения подростков в спортивную деятельность, активное проведение досуга, нетрадиционные формы спортивно-массовой работы, взаимодействие всех заинтересованных структур значительно усиливают профилактическую работу, непопулярность асоциального поведения, вредных привычек, употребление наркотиков.

3. Личностно-ориентированные двигательные программы формируют у детей и подростков потребность в занятиях физической культурой и спортом, нацеливают на здоровый образ жизни и физическое совершенствование, обеспечивают готовность подростка противостоять факторам риска.

4. Экстремальные виды двигательной активности наиболее притягательны для подростков «группы риска», а потому эффективны в формировании здорового образа жизни подростков; вызывают неослабевающий интерес к занятиям физической культурой и спортом, формируют привычки к спортивному образу жизни, меняют приоритеты и создают условия для появления новых жизненных целей, формируют ощущения собственной элитарности, повышают самооценку, способствуют самоутверждению личности, обеспечивают профилактику наркомании.

**Апробация результатов исследования.** Основные материалы диссертации докладывались на международных, всероссийских и межвузовских конференциях, в городах Самара, Волгоград; обсуждались на заседаниях кафедры спортивных дисциплин Самарского государственного педагогического университета; результаты отражены в шести печатных работах; антинаркотическая программа используется в средних общеобразовательных школах с углубленным изучением отдельных предметов № 32 и 78 г. Самары; результаты исследования внедрены в учебно-педагогический процесс по дисциплине «Теория и методика физического воспитания в школе» Волгоград-



ской государственной академии физической культуры.

**Структура и объем диссертации.** Работа состоит из введения, четырех глав, заключения, выводов, списка литературы. Диссертация изложена на 163 страницах машинописного текста, иллюстрирована 18 рисунками и 21 таблицей. Список литературы состоит из 236 наименований, из которых 11 - на иностранных языках.

### ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обосновывается актуальность темы, определяются объект, предмет, цель и гипотеза исследования, характеризуется научная новизна, теоретическая и практическая значимость, формулируются положения, выносимые на защиту.

В обзоре литературы по теме исследования (глава I) показана нерешенность многих проблем физического воспитания учащихся девиантного поведения. Отсутствие концептуальных подходов, противоречивость точек зрения специалистов обуславливают поиск перспективных направлений в данном проблемном поле.

В главе II сформулированы задачи исследования, а также описаны его методика и организация с детальной характеристикой всех этапов работы.

Глава III посвящена обоснованию эффективности средств физической культуры и спорта с целью профилактики наркомании в детской и подростковой среде. Проведенное нами обследование 11-17-летних школьников позволило выявить наркоситуацию в детской и подростковой среде. При опросе респонденты подтвердили потребление наркотиков хотя бы раз в жизни 1,2 % учащихся в возрасте 11 лет; 13,1 % - в возрасте 14 лет; 27,3% - в возрасте 17 лет. Отчетливо выражена тенденция роста лиц, зависимых от наркотических и токсических веществ (рис. 1).

Наркотики активно внедряются в подростковую среду, в тоже время есть данные, которые свидетельствуют о том, что большинство (60,7-69,4 %)

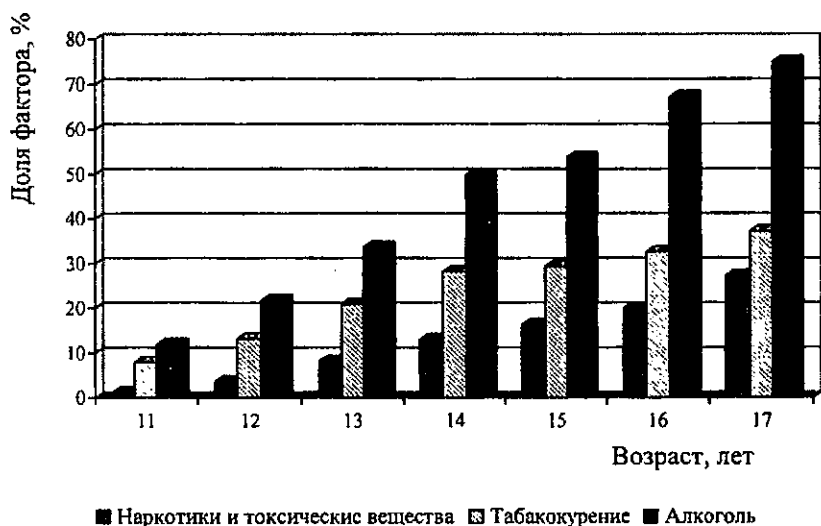


Рис. 1. Распространенность вредных привычек у школьников различного возраста.

опрашиваемых детей и подростков находится в стабильном, ровном и бодром настроении, около половины из них (48,5 – 57,6 %) мало интересуются вопросами, связанными с наркотиками.

Из всех опрошенных постоянно курят от 3,0 % (возраст 11 лет) до 21,0 % (возраст 17 лет) обследуемого контингента. До 15 лет наблюдается интенсивный рост числа лиц курящих. Вместе с тем, большинство респондентов (62,9 – 92,1 %) скрывают этот вид асоциального поведения.

Анализ потребностно-мотивационной характеристики школьников выявил необходимость, проведения соревнований по новым видам спорта: нетрадиционные виды (единоборства), роликобежный, стритбол, скейтбол. Эти виды спорта наиболее притягательны для подростков, вызывают неослабевающий интерес, особенно они популярны среди подростков «группы риска».

Среди основных причин, влияющих на распространение наркомании и токсикомании, выделяются снижение у большинства детей и подростков превентивной психологической защиты, низкий ценностный барьер, недостаточный уровень сформированности навыков здорового образа жизни.

Профилактику наркомании с использованием средств и методов физической культуры и спорта необходимо осуществлять в три этапа: побуждающий (11-12 лет), формирующий (13-14 лет) и этап совершенствования (15 - 17 лет).

Данные обследования 495 учащихся в возрасте 11-17 лет позволили выявить возрастные закономерности изменения показателей морфофункционального развития и физической подготовленности различного контингента обследуемых. Данные показатели меняются с возрастом, причем эти изменения носят гетерохронный и неравномерный характер, вариабельны и имеют асимметричность распределения результатов (табл. 1).

Среди испытуемых с девиантным поведением было выявлено 55,0% школьников, отнесенных к торакальному типу телосложения. Число лиц с мышечным типом телосложения составляет 21,6 % контингента, астеноидным – 18,3 %, дигестивным – 5,1 %. Анализ соотношения контингента занимающихся в возрасте 11-17 лет показывает, что у большинства обследуемых (72,0 %) паспортный возраст соответствует биологическому.

У многих школьников (68,4 %), паспортный возраст которых отстаёт от биологического, выявлен торакальный тип конституции: треть (36,8 %) данного контингента составили лица астеноидного типа телосложения.

Соответствие паспортного и биологического возрастов выявлено у школьников всех типов телосложения, но чаще (68,2 %) оно встречается у лиц торакального типа телосложения. Для школьников, биологический возраст которых опережает паспортный, типичен мышечный (50,0 %) тип телосложения.

Нами характеризовалась структура показателей морфофункционально-

Таблица 1

## Сравнительная характеристика морфофункционального развития различного контингента школьников

Возраст (лет)	Контингенты обследуемых											
	Школьники с «нормативным поведением»						Школьники с девиантным поведением					
	Показатели морфофункционального развития											
	Длина тела (см)	Масса тела (кг)	ОГК (см)	ЖЕЛ (мл)	Кистевая динамометрия (кг)	ЧСС в покое (уд/мин)	Длина тела (см)	Масса тела (кг)	ОГК (см)	ЖЕЛ (мл)	Кистевая динамометрия (кг)	ЧСС в покое (уд/мин)
11	141,4	35,7	64,6	2150,0	21,6	83,3	143,7	37,7	66,5	2266,7	23,2	82,7
12	146,6	40,3	67,7	2420,6	25,1	80,7	152,4	46,4	68,8	2542,4	26,7	80,3
13	156,7	48,2	70,3	2772,2	29,4	79,0	158,8	51,7	71,6	2842,9	30,8	78,1
14	166,2	57,4	74,6	3139,5	32,1	77,6	167,0	55,8	76,2	3163,9	31,7	77,2
15	170,5	62,0	79,4	3420,6	34,8	75,3	169,6	58,2	79,7	3289,2	32,7	76,4
16	172,6	64,8	83,5	3620,6	36,4	72,6	171,3	60,8	82,1	3385,7	33,3	75,3
17	174,8	66,4	85,2	3841,0	37,6	70,1	172,7	63,7	84,4	3451,4	34,9	74,6

Примечание. Выделены достоверные возрастные изменения результатов.

го развития и физической подготовленности различного контингента учащихся. В большинстве случаев анализируемые показатели представлены обособлено, особенно у учащихся с девиантным поведением (рис. 2). Выявлено от двух до трех независимых групп показателей. Количественный и содержательный состав блоков показателей существенно различается в зависимости от возраста. Это затрудняет формирование двигательных навыков и умений, не обеспечивает в должной мере развитие физических способностей, снижает эффективность оздоровления учащихся «группы риска» средствами физического воспитания.

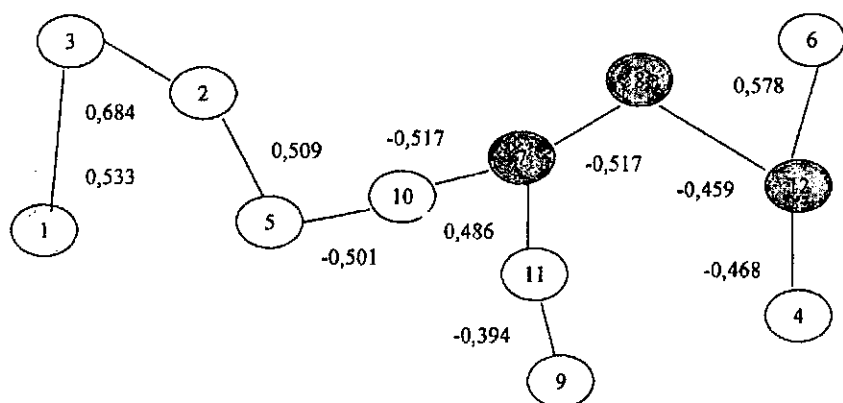
Характер изменения мышечной работоспособности и реакции сердечно-сосудистой системы 15-17-летних школьников с девиантным поведением при выполнении упражнений на выносливость (бег с интенсивностью 70 % от максимального) показал, что данное упражнение необходимо повторять 3-4 раза. Продолжительность работы в сериях неодинакова: в первой серии она колеблется в пределах 42-61 с., во второй – 27-46 с., а в пятой и шестой равнялась 13-32 с.

При многократном повторении упражнения скоростного характера (бег на месте в течение 10 с. в максимально быстром темпе) у школьников девиантного поведения можно выделить несколько стадий изменения мышечной работоспособности.

Результаты обследования показывают, что 2-4 повторения бега на месте в течение 10 секунд в максимально быстром темпе эффективны для повышения скоростных способностей.

Анализ данных о состоянии мышечной работоспособности и гемодинамики школьников с девиантным поведением дает основание сделать вывод о том, что упражнением силового характера (подтягивание на перекладине) с допустимой нагрузкой является количество повторений упражнений до 3-4 серий с околоредельной дозировкой.

## Школьники с «нормативным поведением»



## Школьники «группы риска»

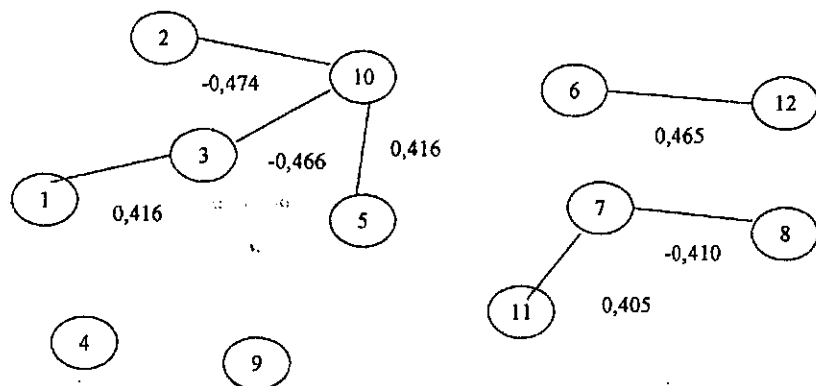


Рис. 2. Корреляционные дендрограммы распределения показателей морфофункционального развития и физической подготовленности у 15-17-летних учащихся

Условные обозначения: 1 – длина тела; 2 – масса тела; 3 – ОГК; 4 – ЖЕЛ; 5 – кистевая динамометрия; 6 – ЧСС в покое; 7 – бег 60 м; 8 – прыжок в длину с места; 9 – наклон туловища вперед; 10 – подтягивания на перекладине; 11 – челночный бег 3×10 м; 12 – бег 1000 м.

При выполнении многоскоков (пятерной прыжок на двух ногах) у данного контингента школьников наблюдается стадийное изменение их мышечной работоспособности. Оптимальной дозировкой выполнения упражнения скоростно-силового характера является уровень снижения результата до 10 % от исходного.

Корреляционный анализ выявил, что показатели физической подготовленности во всех возрастных группах имеют различную достоверную взаимосвязь со спортивными результатами в беге, прыжках и метаниях. Наиболее существенное влияние уровней развития физических способностей проявляется у 15-17-летних школьников с девиантным поведением. У данного контингента учащихся отчетливо выражена спецификация структуры их физической подготовленности. Информативность показателей физической подготовленности в различных упражнениях школьной программы у учащихся с девиантным поведением и школьников с «нормативным поведением» существенно различается.

Нами предлагается оценка эффективности техники выполнения упражнений, основанная на реализации двигательного потенциала. Двигательные возможности определяются комплексом наиболее информативных показателей в различных упражнениях. Составив уравнения множественной регрессии, мы получаем возможность определить должный, соответствующий двигательному потенциалу результат (табл. 2).

Если действительный и должный результаты совпадают – это средний уровень технической подготовленности; если действительный результат превышает должный, то это высокий уровень, отстает – низкий. Данный подход позволяет выявить отстающий компонент подготовленности учащихся с девиантным поведением, определить направленность их подготовки.

Таким образом, занятия физической культурой и спортом способствуют освоению человеческих ценностей, знаний, формируют мотивы и

Таблица 2

Двигательный потенциал учащихся различных групп в отдельных упражнениях школьной программы

№ п/п	Контингент Обследуемых	Виды легкой атлетики	Возраст (лет)		
			11-12	13-14	15-17
			Уравнения множественной регрессии		
1.	Школьники с «нормативным поведением»	1	$y=1,31x_1-1,19x_2+5,14$	$y=1,41x_1-1,10x_2+4,67$	$y=1,30x_1-1,41x_2+10,95$
		2	$y=-0,59x_1+0,84x_2+5,21$	$y=-0,63x_1+0,88x_2+5,41$	$y=-0,69x_1+0,97x_2+6,26$
		3	$y=0,12x_3+0,06x_4+0,10$	$y=0,22x_3-0,16x_4+2,08$	$y=-0,59x_3+2,37x_4-1,35$
		4	$y=4,02x_5+2,63x_6+6,65$	$y=6,13x_5+1,95x_6+17,47$	$y=-1,97x_5+4,25x_6+7,41$
		5	$y=-0,57x_7-1,26x_8+931,21$	$y=-0,37x_7-1,25x_8+742,35$	$y=-0,22x_7-4,66x_8+661,3$
2.	Школьники «группы риска»	1	$y=1,35x_1-1,07x_2+4,79$	$y=1,70x_1-0,71x_2+2,41$	$y=2,77x_1-5,12x_2+10,86$
		2	$y=-0,62x_1+1,53x_2+4,14$	$y=1,36x_2-0,57x_1+4,17$	$y=-0,32x_1+0,43x_2+4,73$
		3	$y=0,25x_3-0,11x_4+1,55$	$y=0,11x_3-0,25x_4+3,10$	$y=-0,21x_3-0,12x_4+3,18$
		4	$y=-5,76x_5+2,18x_6+48,58$	$y=5,85x_5+5,14x_6-29,36$	$y=2,15x_5-1,53x_6+23,56$
		5	$y=-0,53x_7+5,15x_8+832,03$	$y=38,73x_7-0,62x_8+756,13$	$y=-0,27x_7-0,65x_8+621,15$

61

Условные обозначения: у – спортивный результат (1 – бег 60 (100) м, с; 2 – прыжок в длину, м; 3 – прыжок в высоту, м; 4 – метание мяча (гранаты), м; 5 – бег 1000 м, с;  $x_1$  – бег 30 м, с;  $x_2$  – прыжок в длину с места, м;  $x_3$  – метание набивного мяча, м;  $x_4$  – 6-минутный бег, м;  $x_5$  – челночный бег 3х10 м, с;  $x_6$  – поднимание и опускание туловища, кол-во раз;  $x_7$  – подтягивание на перекладине, кол-во раз;  $x_8$  – наклон туловища вперед, см;  $x_9$  – прыжки со скакалкой за 1 мин., кол-во раз.



потребности в физическом развитии, отражающие интерес к здоровому образу жизни и степень сформированности личной двигательной активности. Физическая культура и спорт нужны не только для повышения физической подготовленности школьников, формирования двигательных умений и навыков, но и как фактор надежности противостояния наркомании и алкоголизму.

В главе IV экспериментально обосновывается антинаркотическая физкультурно-профилактическая подростковая программа, основу которой составили следующие положения: этапность реализации программы (побуждающий, формирующий, этап совершенствования); учебно-тренировочный процесс носит оздоровительно-профилактическую и спортивную направленность, способствует формированию интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями; средства и методы физического воспитания адекватны личностным особенностям занимающихся, отвечают их интересам и потребностям, способствуют снижению уровня тревожности, агрессивности, повышению самооценки личности; методы и педагогические приемы направлены на формирование у учащихся устойчивого интереса к двигательной активности, потребностному отношению к занятиям физической культурой и спортом.

В качестве основных средств физического воспитания использовались упражнения аэробной и силовой направленности в игровой форме организации занятий.

Механизм физкультурно-профилактической работы осуществлялся через: урочные формы занятий по предмету «Физическая культура»; дополнительные занятия физическими упражнениями и спортом; ориентированное физическое воспитание подростков, имеющих отклонение в поведении и состоянии здоровья; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня; внеклассные формы занятий (спортивные секции); занятия в спортивных школах; самостоятельные занятия; спортивно - массовые и

физкультурно-профилактические мероприятия; спортивные соревнования.

За период исследования в экспериментальной группе существенно улучшились результаты метания набивного мяча (27,2 %,  $p < 0,01$ ), подтягивания на перекладине (75,3 %,  $p < 0,05$ ), 6-минутного бега (10,7 %,  $p < 0,05$ ). В контрольной группе приросты показателей физической подготовленности менее выражены, однако следует отметить, что результаты подтягивания на перекладине улучшились на (12,3 %) при пятипроцентном уровне значимости (рис. 3).



Рис. 3. Динамика показателей физической подготовленности мальчиков за период исследования

Условные обозначения: 1- бег 30 м; 2 - прыжок в длину с места; 3 - метание набивного мяча; 4 - 6-минутный бег; 5 - челночный бег 3x10 м; 6 - поднимание туловища; 7 - подтягивание на перекладине; 8 - наклон туловища вперед.

Экспериментальная методика подготовки увеличила количество достоверных взаимосвязей между показателями физической подготовленности, усилила их значимость, обеспечила системность, повысила эффективность учебно-тренировочного процесса, выровняла уровень развития физических способностей учащихся.

Личностно-ориентированные двигательные программы увеличивают моторную плотность учебно-тренировочного занятия, повышают интенсивность учебного процесса, обеспечивают более высокий уровень морфофункционального развития, способствуют повышению здоровья школьников.

Характеризуя отношение учащихся к занятиям физической культурой, можно констатировать, что у мальчиков экспериментальной группы при однопроцентном уровне значимости повысились активность (14,5 %), желание заниматься физической культурой и спортом (23,9 %), а при пятипроцентном уровне значимости – настроение (9,9 %), способность к преодолению трудностей (11,6 %) и дисциплинированность (17,5 %). В контрольной группе анализируемые показатели изменились незначительно.

В экспериментальной группе отмечается существенное увеличение числа испытуемых, занимающихся спортом: 14,9% – начальное обследование, 80,9 % – конечное; 22 школьника этой группы стали заниматься единоборствами в школьных спортивных секциях (бокс, кикбоксинг), а 16 учащихся – в школе бокса им. В. Шишова.

Учащиеся этой группы более рационально использовали свое свободное время: меньше времени проводили у экранов телевизоров и слушали современную музыку, реже встречались с приятелями; активнее занимались самообразованием и духовным развитием, туризмом и рыбной ловлей; помогали родителям по дому.

Анализ распространенности вредных привычек среди детей и подростков показывает различную степень изменения данных показателей (табл.3). В контрольной группе увеличивается (с 24,4 до 33,3 %) число учащихся, употребляющих наркотики и вдыхающие токсические вещества. У данного контингента обнаруживается тенденция роста табакокурения (с 31,1 до 42,2 %) и применения алкоголя (с 48,9 до 53,3 %).

В экспериментальной группе заметно уменьшается число учащихся с вредными привычками (особенно заметна тенденция снижения в употреблении алкогольных напитков).

В ходе исследования отмечено, что значительное число учащихся экспериментальной группы позитивно изменило отношение к воспитательным мероприятиям и к учебной деятельности.

Результаты конечного обследования показали, что в экспериментальной группе существенно изменились показатели, характеризующие неблагоприятный психологический фон (46,8 %), проблемность взаимоотношений с учителями (27,7 %). В контрольной группе анализируемые показатели психического состояния ухудшились.

Таблица 3

Характеристика распространенности наркомании и вредных привычек у школьников различных групп за период исследования, (%)

Вредные привычки	Группы					
	Контрольная			Экспериментальная		
	Начальный	Конечный	Абсолютный прирост	Начальный	Конечный	Абсолютный прирост
Наркотики, токсические вещества	24,4	33,3	8,9	23,4	14,9	-8,5
Табачокурение	31,1	42,2	11,7	31,9	21,3	-10,6
Алкоголь	48,9	53,3	4,4	48,9	31,9	-17,0

Таким образом, средства и методы физического воспитания, адекватные личностным особенностям занимающихся, отвечают их интересам и потребностям, способствуют снижению уровня тревожности, агрессивности, повышению самооценки личности.

Результаты исследования показывают, что реальная альтернатива увлечению наркотиками – активные занятия физической культурой и спортом.

В заключении представлены общая характеристика результатов анализа материалов диссертации, концептуальные положения, определены перспективные направления дальнейших исследований по данной проблеме.

### ВЫВОДЫ

1. Вредные привычки в основном сочетанные. Очевидна связь между социально-экономическими проблемами, злоупотреблением алкоголем, наркотическими и психоактивными веществами, правонарушениями в обществе молодых людей и преступностью.

Возраст первого знакомства детей и подростков с наркотиками составляет 11-13 лет. 22,4 – 27,6 % школьников этого возраста психологически готовы к употреблению наркотических средств, а употребляют наркотики 1,2 – 8,2 %. У школьников, занимающихся спортом, распространенность вредных привычек невелика. В 14-17 лет существенно растет (с 13,1 до 27,3 %) число школьников, употребляющих наркотические и токсические вещества. К 11-12 годам вкус спиртного узнают 11,9 % школьников, а 75,2 % старшеклассников употребляют алкогольные напитки.

2. Выявлен низкий уровень интересов учащихся-девиантов к занятиям традиционными видами спорта и упражнениям школьной программы. Наиболее популярными видами спорта среди данной категории подростков являются экстремальные (бокс, дзюдо, каратэ, кикбоксинг, рукопашные единоборства) и инновационные (роликобежный спорт, стритбол, скейтбол) виды спорта. Перспективными для них могут быть мотоспорт, парашютный и конный спорт, альпинизм, оздоровительный туризм.

3. Показатели морфофункционального развития и физической подготовленности 11-17-летних учащихся девиантного поведения с возрастом специфически изменяются. Эти изменения носят гетерохронный и неравномерный характер, многие показатели переменчивы. По данным показателям в 11-13 лет выявлено количественное преобладание подростков «группы риска», а в 15-17 лет – учащихся с «нормативным поведением».

У 13-17-летних подростков девиантного поведения выявлена дробность распределения показателей физической подготовленности (от двух до трех независимых групп), которая с возрастом усиливается. Информативность показателей физической подготовленности в различных упражнениях у школьников с девиантным поведением и «нормативным» существенно различаются.

Суммарный вклад физической подготовленности учащихся девиантного поведения в результативность различных упражнений с возрастом снижается. Школьники с «нормативным поведением» имеют преимущество в реализации двигательного потенциала.

4. Для развития выносливости у старшеклассников девиантного поведения эффективным является повторный бег (3-4 раза) с интенсивностью 70 % от максимальной; повторный бег на месте 2-4 раза в течение 10 сек. в максимально быстром темпе эффективен для повышения их скоростных способностей. Подтягивания на перекладине (3-4 серии) с околопредельной дозировкой способствуют развитию силовых способностей; выполнение упражнений скоростно-силового характера с оптимальной дозировкой влияет на уровень снижения результата до 10 % от исходного.

5. Сформированность физической культуры подростка, обеспечивающая готовность противостоять наркомании, включает следующие компоненты:

- личностно-образовательный, формирующий позиции престижности личного уровня физического совершенствования, разносторонней физической и моторной подготовленности, способствующий формированию необходимых двигательных умений и навыков;

- программно-двигательный, обеспечивающий тренирующую направленность подготовки, способствующий коррекции двигательной сферы подростка;

- продуктивно-значимый, формирующий личностные показатели физического развития и физической подготовленности, способности противостоять факторам риска, умения самостоятельно принимать решения и действовать в различных ситуациях.

6. Наиболее эффективной организационной формой профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта является форма, включающая четыре блока: учебно-информационный, организационный, обучающий и поддерживающий.

7. Основными социально-педагогическими условиями противонаркотической физкультурно-профилактической программы являются:

- оздоровительно-профилактическая и спортивная направленность педагогического процесса;
- применение средств и методов физического воспитания, адекватных личностным особенностям учащихся; формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой, воспитание морально-волевых и нравственных качеств; коррекция психических отклонений;
- формирование ценностей физической культуры, акцентированное использование упражнений силовой и аэробной направленности, основной метод – круговой;
- организация работы в образовательных учреждениях и в сфере досуга по месту жительства, совместных мероприятий с родителями.

8. Антинаркотическая физкультурно-профилактическая программа оказала позитивное влияние на интересы и поведение школьников, повысила их уровень здоровья (13,6 %,  $p < 0,05$ ) и физической подготовленности; способствовала адаптации учащихся к реальной жизни; сформировала у них здоровый поведенческий стиль, повысила устойчивость к различным негативным социальным явлениям, увеличила число испытуемых с положительным отношением к воспитательным мероприятиям (с 23,4 до 55,3 %) и учебной деятельности (с 17,0 до 46,8 %), снизила показатели

общей тревожности (с 74,5 до 48,9 %), увеличила число подростков (с 14,9 до 80,9 %), занимающихся спортом.

## СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Еремин М.В. Структура взаимосвязи показателей физического развития и физической подготовленности школьников «группы риска». // Спорт и здоровый образ жизни. Материалы областной конференции учащейся молодежи. Волгоград: ВГАФК, 2002. – 114-116 С
2. Еремин М.В., Карпов В.Ю. Физическая культура и спорт как средство профилактики наркомании и преступности среди детей и подростков.  
// Проблемы физического воспитания, спорта и здорового образа жизни. Материалы 3 научно-практической конференции. - Самара: СГПУ, 2002. – 157-159 С.
3. Еремин М.В. Характеристика морфофункционального развития и физической подготовленности школьников «группы риска». // Спорт и здоровый образ жизни. Материалы областной конференции учащейся молодежи. Волгоград: ВГАФК, 2002. – 113-114 С.
4. Еремин М.В. Профилактика наркомании и преступности в подростковой среде средствами физической культуры и спорта: Методическая разработка для студентов факультетов физического воспитания (институтов физической культуры) педагогических вузов, преподавателей, тренеров. – Самара: СГПУ, 2003. – 39 с.
5. Еремин М.В. Физическая культура и спорт – основное направление профилактики наркомании в подростковой среде. // Инновационно-педагогические подходы в подготовке специалистов (менеджеров) для сферы физической культуры и спорта: Матер. Международ. научно-методической конференции. Волгоград: ВГАФК, часть II. 2003. – 53-57 С.



6. Карпов В.Ю., Еремин М.В. Формирование здоровьесберегающего образовательного пространства в общеобразовательной школе. // Актуальные проблемы спортивной одаренности. Материалы IV научно-практической конференции. Самара: СГПУ, 2003. – 124-128 С.

**Материалы диссертации доложены:**

- на областной конференции учащейся молодёжи «Спорт и здоровый образ жизни». Волгоград: ВГАФК (2002);
- на III научно-практической конференции «Проблемы физического воспитания, спорта и здорового образа жизни». Самара: СГПУ (21-22 октября 2002);
- на международной научно-методической конференции «Инновационно-педагогические подходы в подготовке специалистов (менеджеров) для сферы физической культуры и спорта». Волгоград: ВГАФК (2003);
- на IV научно-практической конференции «Актуальные проблемы спортивной одарённости». Самара: СГПУ (10-12 января 2003).

---

**Подписано в печать 29.04.2003 г.**  
**Заказ 2009. Тираж 100.**  
**Отпечатано ГУП «Самарабланкиздат».**