

Морозова Юлия Юрьевна

преподаватель

Ростовский филиал

ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Серин Глеб Александрович

студент

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ОДИН ИЗ ПУТЕЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ

***Аннотация:** авторами рассматривается такая актуальная в наше время проблема, как алкоголизм среди российской молодёжи. Уже сегодня данная ситуация ставит под вопрос благополучие следующего поколения, поэтому нужно каким-то образом предотвратить развитие данной проблемы в дальнейшем. В статье рассматриваются причины данной проблемы, а также способы её решения.*

***Ключевые слова:** молодёжь, алкоголизм, зависимость, спорт.*

Введение

Алкоголизм среди молодого населения получил широкое распространение в наше время. Неокрепшие умом и волей ребята пробуют спиртные напитки и приобретают зависимость, о чём свидетельствует неутешительная статистика – 62% подростков употребляют алкоголь. Иными словами, более половины российских подростков подвержены пагубному воздействию алкоголя, разрушающего слабые детские организмы.

Статистика употребления алкоголя среди Российской молодёжи (от 12 до 18 лет), рис. 1.



Рис. 1

Причины развития алкогольной зависимости среди молодежи

Наследственность.

Если родственники ребенка на протяжении многих поколений подвержены зависимости, то риск развития зависимости у подростка становится крайне высоким.

Окружение.

В подростковых компаниях, когда все остальные пьют, детям нередко становится сложно просто остаться в стороне. Как правило, чтобы не выделяться, они начинают употреблять алкоголь.

Неблагополучные семьи.

Редко родители-алкоголики уделяют должное внимание своим детям. Пьющий отец часто оказывается жестоким, а мать может не замечать проблемы и потребности своего сына или дочери. Ребята из таких семей начинают искать утешение в уличных компаниях, где распитие спиртных напитков происходит регулярно.

Гиперопека.

С другой стороны, слишком заботливые родители, часто не дают своим детям побыть самостоятельными, почувствовать свободу. Как следствие – попытка этих самых детей доказать окружающим, что они, на самом деле, являются уже достаточно взрослыми и самостоятельными, используя самый лёгкий и глупый способ – алкоголь и опасные поступки.

Доступность спиртных напитков.

На витринах небольших магазинов и ларьков часто можно увидеть весь ассортимент ярко представленного алкоголя, привлекающего молодёжь. Далеко не каждый магазин следует всем законам, и нередко случаются продажи алкоголя и сигарет несовершеннолетним. Поэтому даже дети могут купить себе любой алкогольный напиток. К сожалению, в России нет жесткого контроля за данными инцидентами.

Обычно подростки в первый раз пробуют алкоголь в виде коктейля или пива. Они приятны на вкус благодаря различным вкусовым добавкам, однако очень быстро приводят к зависимости и возникновению интереса к более крепким напиткам.

Последствия употребления алкоголя молодёжью

Разумеется, что злоупотребление алкоголем сильно вредит здоровью, тем более, если его употребляет человек, ещё не окрепший телом, не достигший зрелости организма. В силу данных условий можно смело утверждать, что пагубность употребления алкоголя чрезвычайно велика и может привести к тяжёлым заболеваниям таких важных органов как почки или печень.

Кроме того, нередко алкоголизм сильно влияет и на социальные отношения человека. Когда алкоголик «уходит от реальности», то он уходит и ото всех людей, живущих в ней. Кому из нас хочется общаться с человеком, который намеренно пытается забыться в потоке крепких напитков?

Как же предупредить алкоголизм среди молодёжи?

Основная часть алкоголиков, как среди взрослого, так и среди молодого населения являются асоциальными личностями, что крайне препятствует какому-либо успешному оказанию помощи в этой ситуации.

В наше время широко практикуются различные «собрания анонимных алкоголиков», клинические беседы и непосредственная работа с самим окружением «пациентов». Однако, как я считаю, необходимо вовлечь алкоголика в сферу, в которой он *обязан* будет контактировать с остальными людьми.

Одной из таких сфер является спорт. В ходе игр, в которых требуется командная слаженность, человек просто не может оставаться в стороне: он в любом случае вносит свой вклад.

Таковыми играми являются, например, футбол или волейбол. В данном случае, спорт помогает не только наладить связь с обществом, окружающим человека, но и помогает ему отвлечься от многих проблем, вовлекая его в процесс игры и снимая стресс.

Большинство людей с лёгкостью переключаются с одного процесса на другой, а каждая отдельная сфера его жизнедеятельности влияет непосредственно на другую. Иными словами, если у вас завал на работе, то и в межличностных отношениях вам будет сложно сохранять бодрость духа. И наоборот: если у вас прекрасное настроение, то, очевидно, и на работе вам будет куда легче.

Каким именно образом физические упражнения воздействуют на психику?

Более интенсивное кровообращение и учащённое глубокое дыхание усиливают снабжение мозга кровью и кислородом. Кроме того, человек становится более сосредоточенным, а движения способствуют снятию нервного напряжения.

Гормон, отвечающий за хорошее настроение и самочувствие называется бета-эндорфин. Исследования показывают, что после пробежки уровень этого гормона в крови сильно повышается: через 10 минут – на 42%, а через 20 минут – уже на 110%. Есть предположения, что *долговременная* физическая нагрузка, развивающая выносливость, такая как, например, бег, повышает уровень содержания бета-эндорфина в большей степени, чем *кратковременная*. Бета-эндорфин является одним из веществ, называемых «нейромедиаторами», веществами, которые оказывают сильнейшее воздействие на психику человека.

Средняя спортивная активность помогает человеку: помогает бороться с некоторыми вредными привычками; минимизировать влияние стресса; улучшить самооценку; понизить тревожность и уровень депрессии и др.

Виновен ли человек в своей зависимости?

Большинство людей говорят о зависимых людях, как о преступниках «Он сам виноват.», «Она сама выбрала этот путь» и другие фразы не редкость, и это неудивительно, ведь мы сами травим этих людей, сажаем их в тюрьмы и объявляем неблагополучными. *Но это неправильно.*

Во второй половине двадцатого века было проведено исследование феномена зависимости: крысу оставляли в клетке, где было два разных сосуда: один с простой водой, а другой с примесями наркотических веществ. Крыса через некоторое время начинала пить только сосуд с примесями и умирала. Так повторялось в каждом эксперименте, пока учёные не обратили внимание на обстановку, в которой находилась сама крыса: она была совсем одна в пустой клетке.

После этого эксперимент повторили, но уже создав «рай для крыс», куда они поместили уже больше особей и добавили игрушек для животных. Крысы играли, взаимодействовали, и через некоторое время учёные обнаружили, что к сосуду с примесями наркотиков не прикоснулась ни одна крыса. Но может это правило работает только на крыс?

Нет, не только на них. Например, во времена вьетнамской войны почти 20% американских солдат принимали героин. Для них героин был лучшим средством проведения времени, когда вокруг тебя погибали твои собраты, и ты сам мог в любую минуту погибнуть. Разумеется, власти были несколько обеспокоены таким положением дел и предполагали, что в США появится много ветеранов-наркоманов. Однако по возвращении около 95% наркозависимых солдат перестали принимать наркотики. Почему? Потому что после жестоких условий войны люди попали в своеобразный рай, где были их близкие и относительно спокойная жизнь.

Конечно, берёт в руки шприц сам человек, но не стоит отбрасывать влияние той среды, в которой человек стал зависимым. Вместо того, чтобы отправлять людей в тюрьму, стоит обеспечить население более высоким уровнем жизни.

Итог

Таким образом, человек, избавляясь от депрессии путём взаимодействия с остальными людьми в командном спорте, физического и эмоциональной открытости, быстро вырвется из цепких объятий депрессии, будет чувствовать себя куда лучше, и, соответственно, если алкоголизм и не уйдёт сам, то уж точно побороть его будет куда легче.

Список литературы

1. Пивной алкоголизм у подростков / А. Погосов, Е. Аносова.
2. Алкоголизм: 100 вопросов и ответов / Э.С. Дроздов, Е.И. Зенченко.
3. Бордовская Н.В. Педагогика. Учебник для вузов / Н.В. Бордовская, А.А. Реан.
4. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): Учеб. пособ. / А.А. Щанкин, В.С. Николаев.