

## **УДК 796.817**

**Ахромова Алла Германовна**, профессор, кандидат медицинских наук, профессор кафедры безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия. E-mail: ahromova55@mail.ru

**Завгородний Виктор Николаевич**, руководитель Центра специальной переподготовки специалистов и населения по обеспечению безопасности жизнедеятельности в экстремальных ситуациях Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия. E-mail: center-kgafk.ru

### **ЗАНЯТИЯ САМОЗАЩИТОЙ НА ОСНОВЕ РУССКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ У СТУДЕНТОВ**

**Аннотация:** С помощью анкетирования определен уровень знаний студентов о наркотиках, изучено их отношение к употреблению алкоголя и токсических средств, разработана программа профилактики употребления психоактивных веществ на основе занятий самозащитой, внедрение которой способствует формированию здорового и безопасного жизненного стиля у студентов.

**Ключевые слова:** студенты, наркомания, профилактика, самозащита, русский рукопашный бой.

Данные многочисленных социологических исследований свидетельствуют о негативных тенденциях в отношении употребления наркотических веществ подростками и молодежью. Эта тенденция в полной мере характерна и для студенческой среды. Реальные данные об употреблении наркотиков студентами неизвестны. Проводимые в вузах анкетирования не отражают истинного положения вещей, т.к. они не дают возможность студентам отвечать правду из-за опасений, что негативные ответы могут быть использованы против них. Более объективную картину дают опросы, проводимые независимыми интервьюерами на улице, когда молодые люди могут быть уверены в полной анонимности своих ответов. Данные, получаемые в ходе таких социологических исследований, свидетельствуют о том, что употребление наркотиков в студенческой среде имеет достаточно высокий уровень. В последние годы это касается не только традиционных наркотических средств, но и появившихся недавно и активно употребляемых молодежью курительных смесей спайс [1, с. 832-837].

В этой ситуации возникает особая ответственность со стороны лиц, профессиональных работающих с детьми и молодежью – преподавателей, психологов, социальных работников, врачей [2, с.8-9]. Все они нуждаются в выработке нового подхода к решению проблем профилактики наркомании и всех социально-негативных явлений, вытекающих из этой проблемы.

Цель исследования – разработать программу профилактики употребления студентами психоактивных веществ, формирования здорового и безопасного жизненного стиля у молодежи.

Задачи исследования:

1. С помощью анкетирования определить уровень знаний студентов о наркотиках, узнать отношение студентов к наркомании.

2. Разработать программу профилактики употребления студентами психоактивных веществ путем систематических занятий физической культурой и с их помощью формирования здорового жизненного стиля.

3. Внедрить разработанную программу в практику воспитательной работы со студентами Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ).

В исследовании принимали участие 42 студента 1 и 2 курсов направления подготовки «Педагогическое образование», профиль подготовки «Безопасность жизнедеятельности», квалификация - бакалавр.

Для анкетирования студентов на основе анализа материалов Интернета нами были выбраны 3 анкеты: анкета «Что ты знаешь о наркотиках» (была дополнена 3 вопросами, касающимися распространенного в молодежной среде наркотика спайс), анкета «Отношение к наркомании» и опросник «Склонность к аддиктивному поведению».

Нами была разработана программа «Выбери жизнь!» для профилактики у молодежи употребления психоактивных веществ. Целью программы стало предупреждение распространения наркомании и токсикомании в студенческой среде, создание здорового жизненного стиля. Задачами программы было формирование у студентов навыков ответственного поведения, сознательного отказа от наркотических, алкогольных и иных веществ; уменьшение количества вовлечений студентов в зависимость от вредных привычек; создание условий для личностного роста и самореализации; организация мероприятий по профилактике наркомании, противодействию незаконному обороту наркотических средств и психотропных веществ среди студентов.

В основу реализации программы «Выбери жизнь!» были заложены разнообразные формы и методы антинаркотической работы, такие как беседы, лекции, просмотр видеофильмов, различные акции и конкурсы, тренировки по самозащите на основе русского рукопашного боя, психологические тренинги, тематические и спортивные соревнования и др.

Так как наше исследование проводилось на базе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, спортивной основой программы стали занятия по самозащите на основе русского рукопашного боя.

Программа содержала следующие разделы и темы.

Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка.

Раздел 2. Самозащита на основе русского рукопашного боя.

Тема 1. Теоретические основы самозащиты на основе русского рукопашного боя.

Тема 2. Самозащита на основе русского рукопашного боя при нападении без оружия.

2.1. Исходные базовые стойки. Равновесие и выведение из него. Сохранение равновесия. Нижняя акробатика – кувырки, падения, переползания. Выбор дистанции взаимодействия.

2.2. Болевые и уязвимые точки организма человека, их расположение на теле. Использование точек в самозащите.

2.3. Захват как элемент атаки. Захваты за различные части тела и одежду.

2.4. Освобождение от захватов за различные части тела и удушающих захватов. Освобождение от захватов за одежду.

2.5. Освобождение от захватов с помощью подручных средств. Освобождение от захватов болевым воздействием.

2.6. Освобождение от захватов сидя, лежа, в ограниченном пространстве (лифте, коридоре, машине, общественном транспорте).

2.7. Техника выполнения ударов руками. Управление ударами руками с позиций биомеханики. Защита от ударов руками.

2.8. Техника выполнения ударов ногами. Управление ударами ногами с позиций биомеханики. Защита от ударов ногами в различных плоскостях.

Тема 3. Самозащита на основе русского рукопашного боя при угрозе холодным и огнестрельным оружием.

3.1. Понятие о холодном оружии.

3.2. Оценка боевых свойств подручных предметов, используемых нападающими (палки, заточки, ножи, топоры, лопаты).

3.3. Приемы защиты от ударов ножом, штык-ножом, малой сапёрной лопаткой.

3.4. Понятие об огнестрельном оружии.

3.5. Приемы защиты от угрозы пистолетом, ружьем и автоматом.

Тема 4. Самозащита подручными предметами.

4.1. Принципы использования подручных предметов для самозащиты.

4.2. Приемы самозащиты с помощью подручных предметов: расчески, ножниц, ключей, кошелька, книги, журнала, газеты, портфеля, дипломата, ручки, линейки, швабры, зонта и т.д.

4.3. Приемы самозащиты с помощью современных средств самозащиты – газовый баллончик, газовый пистолет, электрошокер, световой фонарь и т.д.

4.4. Правовые основы использования средств самозащиты.

4.5. Психологические основы самозащиты с помощью подручных средств.

Тема 5. Тактика и стратегия самозащиты на основе русского рукопашного боя.

5.1. Самозащита при нападении нескольких человек.

5.2. Самозащита от нескольких нападающих в ограниченном пространстве (офис, коридор, лифт, лестничная площадка).

5.3. Ориентирование и разведка, оценка обстановки. Выбор дистанции отступлением, контратакой, маневром и др. Оценка обстановки при нападении вооруженного человека

Тема 6. Основы психологической подготовки.

6.1. Предмет и задачи психологической подготовки.

6.2. Воспитание духовно-волевых качеств.

6.3. Коллектив и его морально-психологический климат.

6.4. Военно-патриотическое воспитание будущего воина.

6.5. Психологические тренинги для отработки уверенного поведения при вербальных и физических атаках противника, тренинги по отработке осанки, тембра голоса, походки, мимики, тренировки внимания, концентрации, наблюдательности.

Программа была реализована на базе Центра специальной переподготовки специалистов и населения по обеспечению безопасности жизнедеятельности в экстремальных ситуациях КГУФКСТ в течение 2013-2014 учебного года.

Анкетирование студентов по анкете «Что ты знаешь о наркотиках» показало следующее. До эксперимента студенты дали от 7 до 100% правильных ответов на предложенные вопросы. Они знают, что самым распространенным наркотиком в России является алкоголь; наиболее подвержена наркотической зависимости группа людей 18-25 лет; огромный вред здоровью приносит курение; анаша в организме человека после курения остается 1 месяц. Студенты плохо знают, что наибольшую опасность для организма представляют ингалянты, а лучше всего помогает отрезветь пьяному – время.

После эксперимента правильных ответов было более 86%.

Ответы на дополнительные вопросы анкеты, касающиеся употребления молодежью курительных смесей спайс, показали, что студенты слабо

ориентируются в этой проблеме. До эксперимента только половина студентов знали, что в состав смесей входят каннабиоиды. Студенты не знают, какие вещества являются основными компонентами спайса, по-видимому, большинство из них никогда не сталкивались с этими терминами. Только на вопрос о том, какая система наиболее сильно страдает при употреблении спайсов, большинство студентов выбрали правильный ответ – центральная нервная система.

Анкетирование студентов по анкете ««Отношение к наркомании»» показало, что они единодушно считают наркоманию злом и угрозой. Студенты думают, что наркоманами становятся те, кому нечем заняться, а употребление наркотиков помогает уйти от неразрешимых проблем. Подавляющее большинство студентов считают виноватым в приеме наркотиков самого человека, но при этом только половина из них готова помогать другу бросить принимать наркотики. Большинство студентов считает, что с целью борьбы с наркоманией надо применять жесткие меры к распространителям наркотиков и расширять различные движения по борьбе с наркоманией. После эксперимента мнения студентов по данным вопросам не изменились, т.к. и до эксперимента студенты показали свою социальную зрелость.

Анкетирование по опроснику «Склонность к аддиктивному поведению», проведенное для выявления обучающихся, склонных к употреблению психоактивных веществ, показало следующее. Большинство студентов считает, что их годы это лучшее время для того, чтобы учиться, получать образование, найти хороших и верных друзей, заниматься спортом, физическим развитием. При этом никто из них не считает, что эти годы нужны, чтобы испытать острые ощущения или заработать «большие» деньги.

Наиболее серьезными проблемами для студентов являются отсутствие возможности устроиться на работу, отсутствие молодежных организаций, преступность, отношения с родителями и национальные отношения. Несколько человек считают проблемами внешнюю непривлекательность, сексуальные проблемы, отсутствие любимого человека или плохие отношения с ним, дискотеки, молодежные клубы. После эксперимента еще больше студентов выбрали ответы, характеризующие их правильную социальную позицию, и практически никто – ответы, свидетельствующие о склонности к аддиктивному поведению.

Целями в жизни большинство студентов назвали воспитание детей и обеспечение их будущего, создание семьи, многие отметили материальный достаток и профессиональную карьеру. Однако, некоторые студенты дали такие ответы, которые говорят, что есть необходимость в психолого-педагогическом воздействии на них. После эксперимента показатели несколько изменились в лучшую сторону.

Таким образом, проведенное исследование показало, что большинство студентов направления подготовки «Педагогическое образование», профиль подготовки «Безопасность жизнедеятельности» не склонны к аддиктивному поведению.

Внедрение разработанной нами программы «Выбери жизнь» для профилактики у молодежи употребления психоактивных веществ дало положительный эффект, который выразился в улучшении знаний студентов по вопросам отрицательного действия наркотиков, в том числе курительных смесей спайс, на организм. Результатом стало формирование у студентов навыков ответственного поведения, сознательного отказа от наркотических веществ.

Полученные положительные результаты позволяют рекомендовать программу для студентов других 15 специальностей и направлений подготовки, по которым в настоящее время проводится обучение в КГУФКСТ.

#### **Библиографический список**

1. Auwärter V et al. 'Spice' and other herbal blends: harmless incense or cannabinoid designer drugs? // J Mass Spectrom. - 2009. - Т. 44.- № 5.
2. Ахромова А.Г. Медико-биологические, социальные и правовые аспекты наркомании [Текст] / А.Г. Ахромова - Краснодар: КГАФК, 2008. – 121 с.