



КАК ТРЕНИРОВКИ ПОМОГАЮТ НОРМАЛИЗОВАТЬ РАБОТУ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

УДК 796.839

Б.М. Сапаров ¹

Пришвицына Е.Е. ¹

¹ ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,

620000, Россия, г. Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42

Аннотация.

Актуальность. Мировое сообщество считает наркоманию самой серьезной проблемой современности, требующая немедленного решения. Самым практичным методом являются занятия спортом и, безусловно, вера в свои силы. В этой статье максимально подробно и точно даны ответы на актуальные вопросы: Как появляется наркомания, каким образом сохранить себе жизнь и не допустить собственной гибели.

Цель исследования – определить психоэмоциональный механизм физической культуры и спорта в профилактике и реабилитации наркозависимых.

Методы исследования – рассмотрены механизмы возникновения эйфории от коммуникации в процессе занятий физическими упражнениями.

Результаты исследования. Эйфория, удовольствие, наслаждение, которые являются ключевыми для бывшего наркомана, который, собственно, и был зависимым, так как отсутствовало душевное равновесие. Но спорт это компенсирует и даже заставляет этого человека жить так, как живёт каждый уважающий себя человек. Параллельно с очищением организма происходит и возврат к полноценной способности мыслить, возврат к адекватным действиям, т.е. обретение вновь рефлексивной саморегуляции. Человек начинает чувствовать! Человек начинает видеть в природе и искусстве прекрасное, он как бы соприкасается с прекрасным.

Выводы. Таким образом, бывший наркоман пользуется случаем, принимает это как вызов попробовать что-то новое, такое, что тоже приносит удовольствие, эйфорию и возможность поэкспериментировать над собой

Ключевые слова физическая культура, общество, социальные проблемы, физическая активность, здоровый образ жизни, физическая активность, спорт, человек.

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования Сапаров Б.М., Пришвицына Е.Е. Физическая культура и её влияния на решение социальных проблем // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2024. Т14. №2 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-14-2-65-71>

Дата поступления статьи: 23.04.2024.

Дата принятия статьи к публикации: 28.05.2024

Дата публикации статьи: 03.06.2024

Информация для связи с автором: mister.saparov@yandex.ru, kfis@bk.ru

PHYSICAL CULTURE AND ITS IMPACT ON SOLVING SOCIAL PROBLEMS

Bayram M. Saparov ¹

Ekaterina E. Prishvitsyna ¹

¹ Ural State Agrarian University,
42 Carl Liebkneht st., Ekaterinburg, Russia, 620000

Annotation.

Relevance. The world community considers drug addiction to be the most serious problem of our time, requiring an immediate solution. The most practical method is sports and, of course, self-confidence. In this article, answers to current issues are given in as much detail and accurately as possible: How drug addiction appears, how to save your life and prevent your own death.

The aim of the study is to determine the psychosocial mechanism of physical culture and sports in the prevention and rehabilitation of drug addicts.

Research methods – the mechanisms of the emergence of euphoria from communication in the process of physical exercise are considered.

The results of the study. Euphoria, pleasure, enjoyment, which are key for a former drug addict, who, in fact, was addicted, since there was no mental balance. But sport compensates for this and even forces this person to live the way every self-respecting person lives. In parallel with the cleansing of the body, there is also a return to a full-fledged ability to think, a return to adequate actions, i.e., the re-acquisition of reflexive self-regulation. A person begins to feel! A person begins to see beauty in nature and art, he comes into contact with the beautiful.

Conclusions. Thus, the former addict takes advantage of the opportunity, accepts it as a challenge to try something new, something that also brings pleasure, euphoria and the opportunity to experiment on himself

Keywords: physical culture, society, social problems, physical activity, healthy lifestyle, physical activity, sport, person.

Conflict of interest: the authors declare that there is no conflict of interest

For citation: Saparov B.M., Prishvitsyna E.E. Physical culture and its influence on solving social problems // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2024. T14. №2. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-14-2-65-71>

Date of receipt of the article: 23.04.2024

Date of acceptance of the article for publication: 28.05.2024

Date of publication of the article: 03.06.2024

Information for contacting the author: mister.saparov@yandex.ru, kfis@bk.ru

Введение

Ещё в XIX веке Ф.М. Достоевский сказал, что красота спасёт человечество. Удивительно, но задумавшись, мы понимаем, что выражение писателя остаётся актуальным и по сей день.[1] Ведь, на сегодняшний день, оригинально изречённая мысль неоднократно воспроизводится миллионами и миллиардами людьми. Но стоит отметить, что всегда, при любых обстоятельствах, следует подчёркивать, в каком контексте вы хотите употребить то или иное слово в случае его полисемии. Необходимо уточнять его смысловые границы для правильной интерпретации слушателя. (или читателя) Так, именно слово красота имеет множество значений. Но в моём случае это будет, действительно, комплекс всех элементов, всего того, что включает в себя это существительное.

Если говорить, приукрашивая, то это сложный коктейль из сочетания внешних и

внутренних измерений человека: отражение здоровья, доброты, хорошей физической формы, внутренней гармонии, которая проявляется в ощущении душевного благополучия, процесс обретения личностных и профессиональных качеств. Красота – это также прекрасное в природе и прекрасное в искусстве.

Методы и организация исследования. Как вы можете уже заметить, к раскрытию темы своей научной статьи я стараюсь подойти максимально издалека, постепенно. Это не случайно, потому что такое явление, как наркомания сопряжено с разрушением всех элементов, которые включает себя понятие красота. Так, восприятие окружающего мира, его благолепие и безмятежность уже не приносит наркозависимым людям радости, новизны впечатлений. В значительной степени снижается жизненный тонус, активная работоспособность, в период зависимости их

даже перестаёт привлекать то, что ранее для них представляло интерес. Настроение у них всегда с оттенком раздражения, индифферентизма ко всему тому, что вне поля зрения их оскудевших интересов. Даже при общении со сверстниками они не оживляются. Напротив, контакт пронизан абсолютным безразличием друг к другу. Только ложью пропитано общение между наркоманами. На основе этого отмечу, что нельзя верить зависимым людям, если они утверждают, что «скоро» перестанут употреблять наркотики. Их слова в этот момент – это не более, чем сотрясание воздуха от колебания голосовых связок. Просто по причине регулярного употребления вредных веществ, адаптации к ним, вырабатывается новая манера поведения, своеобразная и довольно интересная концепция у наркоманов, которая подразумевает под собой цель «охватить всё и сразу», основанная на том, чтобы убедить людей, что наркотики – это важная и безобидная вещь и в скором времени всё изменится: «Я возьмусь за серьёзную работу, начну заниматься спортом, сменю имидж, у меня появится новое хобби, куда лучше и отличное от прежнего....» И так далее и тому подобное. Нет. К сожалению, это всё ложь. Исцеление от наркозависимости – очень долгий и сложный процесс. Тем не менее, такой тип поведения им вполне характерен. И они, чтобы вселить в людей доверие, применяют именно такую схему, подкреплённую силой убеждения. (Кстати говоря, подобного рода сила убеждения может быть использована и в качестве реабилитации наркоманов, о которой я дальше непосредственно расскажу, поскольку тема моей статьи должна отвечать этому требованию, а сейчас все эти слова, – это только почва, которая подготовит нас к более глубокому пониманию того, насколько принципиально важно протянуть руку помощи наркозависимым людям и как спорт оздоравливает таких людей) Так вот нередко несведущий человек может с лёгкостью попасться в сети. Вовлекаясь в игру, оппонент так восхищается энтузиазмом зависимого человека, что забывает, из чьих уст льются эти великолепные, на первый взгляд, однако заманчивые

слова.[2] Им кажется, что наркоман довольно убедительный, эмоциональный. Такое явление сравнимо, наверное с гипнозом. При общении же наркоманов с близкими им людьми, родителями, братьями/сёстрами доминируют неприятие, недовольство, грубость, злоба и даже желание, стремление нанести им душевный удар.

Что же это получается? Даже коммуникация не приносит зависимым людям удовольствия, что очень важно людям в условиях современного мира?? Ведь человек не просто существует как биологический вид, эволюционирующая единица, но и живёт как биосоциальное существо среди себе подобных, являясь частью природы. По сути, человек, оторванный от общения, начисто превращается в животное, от которого он и произошёл. Здесь возникает вопрос, разумно ли считать наркомана животным в прямом смысле этого слова? В принципе да, целиком и полностью допустимо таким образом называть людей, подвластных психотропным веществам. Провести параллель и поставить знак равно между двумя этими субъектами вполне реально! Почему? Да хотя бы потому, что как и животное, которое постоянно находится в поиске кормовой базы, так и наркоман, словно больное голодное животное постоянно добывает себе «пищу» - наркотик. Для наркоманов это просто несбиваемый фокус в голове. В противном случае, «ломка» или абстинентный синдром (если не говорить на языке наркоманов) как нормальное проявление слабости зависимого человека от недостатка «дозы» неизбежна.

Но если животное – аналог наркомана, то имеет ли место быть конкуренция между наркоманами за «общий ресурс»? Ведь в природе так и есть. Между биоценозами, т.е. между животными (и не только животными), растениями, грибами, микроорганизмами бесперебойно происходит конкуренция, причём выражаться она может как внутривидовой борьбой (в популяции), так и межвидовой, крайним, критическим случаем конкуренции, которая протекает особенно остро, если у видов сильно перекрываются экологические ниши. Так

возможны ли подобного рода отношения и между зависимыми людьми? На самом деле, как показывает нам жизнь, соревнования в прямом смысле этого слова у наркоманов не происходит. Здесь немного иначе, но довольно схожая картина. Такие люди занимаются, что называется безобразными вещами, которые у нормальных людей вызывает осуждение, возмущение, негодование. Ради очередной «дозы» наркоман способен почти на всё, а именно: совершать мелкое уличное хулиганство – кражи, грабежи, разбои и даже серьёзное преступление перед человечеством, которое проявляется в незаконном обороте наркотических веществ. Продавая наркотики, они получают деньги, а равно и доступ к запретному плоду. Получается, что наркоманы ещё и зарабатывают нечестным путём.

Таким образом, мы должны понимать, какую величину опасности имеет наркомания не только для зависимого человека, но и для общества в целом. Эти эксцессы наркозависимого человека одинаково чреваты для всех. Сюда можно ещё отнести и аварии на дорогах, которые нередко происходят как раз по вине водителей, находящихся в состоянии наркотического опьянения. Поэтому, как я упоминала ранее, обязательный долг перед каждым человеком заключается в необходимости помочь наркозависимому человеку избавиться от тесной привязанности к запрещённым веществам.

Кроме того, естественно ухудшается здоровье наркомана – поражаются органы ЖКТ, печень, почки, мозг, нервная система, психическое состояние. Происходит буквально гниение организма. Отсутствие таких качеств, как милосердие, сострадание, доброта, - т.е. и такого типа единицы, звенья красоты утрачиваются в ходе употребления наркотических веществ!

Отсюда мы можем перейти к клинической картине психосоциального поведения наркозависимых людей: полное опустошение человека, как личности, полное безразличие, равнодушие к жизни, апатия, поэтому, такие люди и не замечают все прелести бытия, как протекает жизнь, по той

простой причине, что они не чувствуют! [3] Плюс ко всему, как завершающее звено - нарушение рефлексивной саморегуляции, которое основано на неспособности наркомана осознавать процесс реализации собственных действий. Такой человек «не отдаёт себе отчёта» в сложившейся ситуации, а также последствия своих действий, свою ответственность. Такой сбой в психике и влечёт за собой соответствующее поведение, отклоняющееся от нормы, которое в социологии называется девиантным.

Нечего и греха таить, что наркомания – это настоящий казус современного общества. Не всегда понятно, что побудило человека сделать столь неверный шаг. Непонятно лишь в том случае, когда окружающая тебя атмосфера приятная и вроде бы нет причин, острой необходимости принимать запрещённые вещества. Конечно, когда причинами являются тяжёлое детство, нажим, давление со стороны ровесников, то тут всё предельно просто и понятно. Но когда ты сам приходишь к этому, то это звучит печально как минимум. А причины? И вот давайте рассмотрим явление наркомании именно с такой любопытной стороны.

Иногда природа даёт сбой в плане совершения человеком неразумных действий, несмотря на то, что человек – Homo sapiens, Человек разумный. Порой отсутствие внутренней дисциплины, душевного равновесия, кризис идентичности как проростки тех мыслей, которые внушает себе сам человек, что эта жизнь бессмысленна, нет счастья, этот мир ненастоящий, фальшивый и являются по сути движущими силами, которые направляют человека на верную гибель. Иногда человек противостоит слабостям, но зачастую выбивается из колеи, поддается слабостям и, к сожалению, начинает злоупотреблять наркотиками. Последствия мы рассмотрели.

И теперь стоит принять во внимание тот факт, я бы даже сказала некий феномен, парадокс, что те наркоманы, которые «со стажем», например, с опытом в 10-11 лет, всё-таки находят в себе силы бросить дурную привычку употреблять психотропные вещества и начиная выполнять

физические упражнения или даже занимаясь любительским спортом, остаются живыми. В чём секрет? Казалось бы, приличный срок, когда всё это время ты находился в наркотическом плену и после этого остался всё-таки жить?? Ведь наркотики – это далеко не волшебные средства, продлевающие жизнь и лечащие душу! И что происходит в организме бывшего наркомана при посещении ежедневных тренировок?? Какие изменения происходят внутри его внешней оболочки? Что за трансформация тела и возвращение к разуму? Всё это мне самой интересно и я постараюсь правдоподобно ответить на эти вопросы.

Насчёт того, каким же чудным образом человек не умер после длительного употребления наркотических веществ, а начав заниматься спортом даже преобразается, восстанавливается, реабилитируется, зависит, скорее от самого организма, потому что каждый организм имеет свои индивидуальные способности: некоторые отличия в анатомическом строении, определённые биологические ритмы и поэтому его реакция зачастую может быть непредсказуемой. Или же «Спасибо» нужно сказать Провидению, который спас наркомана, не оставил доживать остатки дней в обезображенном состоянии. Может он увидел в нём всё-таки сильную личность с железной волей, который со временем исправится. Может и так. Однако здесь уже вопрос больше религиозного характера. Но факт остаётся фактом. Наркоман продолжает существовать как крохотная частица на этом земном шаре, точно по инерции.

Результаты исследования и их об-суждение. Но если даже так, то как ежедневные тренировки исцеляют наркомана? Как мы знаем, самый действенный способ избавиться от любой зависимости, будь то алкоголь, никотин или наркотики, которые в данной статье нам более интересны, - это, конечно, физическая культура, просто физические упражнения, помогающие чисто избавиться от наркозависимости. Но самым прекрасным и эффективным методом будет спорт, именно ежедневные тренировки, которые приносят потрясающий результат! И давайте с точки

зрения спорта и рассмотрим данную ситуацию.

Организм очищается, это безусловно, ведь когда мы занимаемся спортом, мы интенсивно сжигаем жиры, а как известно, наркотические вещества откладываются именно в жировой ткани.[4] Но уже после пары-тройки посещения спортивного зала, попадая в кровь, со временем эти токсины удаляются из организма выделительной системой. В дальнейшем и с телом происходит удивительный, но в то же время замечательный метаморфоз. Оно преобразуется. Оно принимает хорошую подтянутую фигуру, отличную физическую форму. Это очень здорово наблюдать и очень приятно думать, что наркоман ты уже в прошлом. Хотя остаются какие-то пережитки, в душе человек продолжает оставаться наркоманом, но размер всего этого настолько крошечный и микроскопический, что уже не имеет никакого значения. Главное, что организм очищается от токсинов и это большой плюс, потому что дальше будет происходить чудо: во-первых, как я уже сказала будет происходить трансформация тела – мы увидим хорошую подтянутую фигуру. Но тут настало время вспомнить крылатое латинское выражение Децима Юния Ювенала: «В здоровом теле здоровый дух». Особенность вреда наркомании в том и состоит, что при употреблении запрещённых веществ страдает и тело, и разум. Но спорт, как спасительный круг, в корне меняет дело. И это, в самом деле, чудо!

Но тут возникает встречный вопрос: как сказать наркотикам «нет» и заставить себя начать заниматься спортом? Только силой убеждения. Как я и писала ранее про неё, только там был абсолютно противоположный случай, когда наркоманы убеждают людей в том, что запретные вещества – это по сути замечательная вещь. Вот эта магическая сила параллельно с ежедневными тренировками тоже творит чудеса. Благодаря ей, вы вселяете в себя уверенность, что спорт как средство избавиться от наркозависимости, ровно так же даёт новые ощущения, как психоактивные вещества, который также способен «подарить» человеку эйфорию, только уже

естественную эйфорию. И благодаря этой силе убеждения вы готовите себя к занятиям спортом. Или же когда другой человек обеспечивает наркозависимого видением пути, внушением, что у физических упражнений есть цель, аспектом которой является совершенствование как в умственном, так и в физическом плане. Эти упражнения бросают новый вызов, также обладают свойством блокировать душевную боль, как и наркотики и плюсом принести удовольствие от телесных напряжений, мышечной боли. И действие ежедневных тренировок на организм бесценно. Давайте подробно на этом остановимся.

Во-первых, при занятиях спортом сжигаются жиры, а значит происходит детоксикация организма, как я уже говорила об этом ранее. А именно спорт поможет эффективно вывести токсины из организма, потому что спортом люди занимаются каждый день, потому и говорят: «Поддерживать хорошую спортивную форму» Во-вторых, именно тренировки активизируют участки головного мозга, который в свою очередь выбрасывает в организм целый ряд биохимических нейромедиаторов. Так, вырабатываются такие гормоны, как дофамины, эндорфины, адреналины. Первый связан за проделанную работу, потраченную энергию. Он отвечает именно за массу положительных эмоций, состояние блаженства, за ту эйфорию, львиную долю которой получают именно люди, занимающиеся спортом, потому что спорт приносит многократную пользу в отличие от наркотиков, которые только блокируют боль и влияют на кратковременное хорошее настроение, в основном губя человека как изнутри, так и снаружи. Второй гормон отвечает за подавление боли. Аналогичное положение и у наркоманов. А последний медиатор как бы подталкивает человека «свернуть горы» в том смысле, что благодаря ему люди стремятся к нечто большему, рискуя собственной жизнью, например, занятие экстремальными видами спорта: альпинизм, Бизон-Трек-Шоу и т.д. [5] Эти гормоны выбрасываются и при употреблении наркотиков, за исключением

адреналина, но как вы понимаете, что в том, что и в другом случае они выполняют одинаковые функции, что очень важно, потому что сильнее уверяют бывшего наркомана в том, что как и при употреблении психоактивных веществ, так и при занятиях спортом происходят одинаковые процессы. Но спорт предоставляет ему возможности шире, круче. Таким образом, бывший наркоман пользуется случаем, принимает это как вызов попробовать что-то новое, такое, что тоже приносит удовольствие, эйфорию и возможность поэкспериментировать над собой.

И снова звучат слова – эйфория, удовольствие, наслаждение, которые являются ключевыми для бывшего наркомана, который, собственно, и был зависимым, так как отсутствовало душевное равновесие. Но спорт это компенсирует и даже заставляет этого человека жить так, как живёт каждый уважающий себя человек. Параллельно с очищением организма происходит и возврат к полноценной способности мыслить, возврат к адекватным действиям, т.е. обретение вновь рефлексивной саморегуляции. Человек начинает чувствовать! Человек начинает видеть в природе и искусстве прекрасное, он как бы соприкасается с прекрасным. И всё это благодаря спорту!

Выводы. Таким образом, я считаю спорт настоящим чудом, магическим эликсиром, влияющим в бывшего наркомана оживляющую силу.

Закончить свою статью я хочу призывом: Люди, уберегите своих близких от роковой ошибки, поддержите их, если они всё-таки оказались в подобной ситуации, помогите им; протяните руку помощи и другим наркозависимым людям, не дайте остальным быть затянутым в это болото смерти. Ведь даже тем людям, которые находятся в окружении наркоманов, грозит скользкая дорога к гибели. Помогите нуждающимся, если столкнулись с аналогичной ситуацией, ведь чужих людей не бывает! И помните, здоровый образ жизни, спорт только приветствуется!

© Байрам Муджевурович Сапаров, 2024
© Екатерина Евгеньевна Пришвицына, 2024
© ЕИФК, 2024

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) <https://present5.com/sovremennoe-sostoyanie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-rossii/>
- 2) <https://ppt-online.org/1100911>
- 3) <http://intjournal.ru/fizicheskaya-kultura-i-eyo-vliyanie-na-reshenie-sotsialnyh-problem/?ysclid=lqlejpduk151015287>
- 4) <https://pandia.ru/text/79/198/39174.php>
- 5) <https://books-all.ru/read/384834-psiologiya-professional-noy-prigodnosti.html>
- 6) «Социальные функции физической культуры» Ладыгина А.А., Шинкарук Л.А., Каримов Н.М., Сапаров Б.М.1, Джолиев И.М., журнал «Молодежь и наука № 5 2018» [Электронный ресурс: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35304446>].

REFERENCES

- 1) <https://present5.com/sovremennoe-sostoyanie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-rossii/>
- 2) <https://ppt-online.org/1100911>
- 3) <http://intjournal.ru/fizicheskaya-kultura-i-eyo-vliyanie-na-reshenie-sotsialnyh-problem/?ysclid=lqlejpduk151015287>
- 4) <https://pandia.ru/text/79/198/39174.php>
- 5) <https://books-all.ru/read/384834-psiologiya-professional-noy-prigodnosti.html>
- 6) "Social functions of physical culture" Ladygina A.A., Shinkaryuk L.A., Karimov N.M., Saparov B.M.1, Joliev I.M., magazine "Youth and Science No. 5 2018" [Electronic resource: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35304446>].

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Байрам Муджевурович Сапаров Кандидат педагогических наук, доцент, зав кафедрой Физвоспитания и спорта ФГБОУ ВО Уральский ГАУ Екатеринбург, Россия Вклад в работу 50% Ответственный за переписку автор	Bayram M. Saparov Cand. Sci., Assoc. Prof., Head of Department Physical education and sports Ural State Agrarian University Yekaterinburg, Russia Contribution to the work 50% The author responsible for the correspondence
Екатерина Евгеньевна Пришвицына Аспирант ФГБОУ ВО Уральский ГАУ Екатеринбург, Россия Вклад в работу 50%	Ekaterina E. Prishvitsyna Postgraduate Ural State Agrarian University Yekaterinburg, Russia Contribution to the work 50%