

**ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК
С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Prevention of bad habits with the help of physical culture and sports**

Е. А. Шорина, студент

Б. М. Сапаров, кандидат педагогических наук
Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Д. Р. Гареев, кандидат педагогических наук, доцент
Уральский государственный медицинский университет
(Екатеринбург, ул. Репина, 3)

Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Аннотация

В данной статье рассмотрена весьма актуальная тема - профилактика вредных привычек. Вредным привычки пагубно влияют на здоровье, особенно молодого поколения, способствуют приобретению разного вида болезней и преждевременному старению организма. Существует множество способов борьбы с зависимостями, но все же физическая культура является основой здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, профилактика, вредные привычки, физическая культура, спорт, алкоголь, курение, наркотики, гаджеты, здоровье человека.

Summary

This article discusses a very relevant topic - the prevention of bad habits. Bad habits adversely affect the health, especially of the younger generation, contribute to the acquisition of various types of diseases and premature aging of the body. There are many ways to deal with addictions, but still physical education is the foundation of a healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, prevention of bad habits, physical education, sports, alcohol, smoking, drugs, gadgets, human health.

Методы исследования: анализ научной литературы, обобщение и систематизация полученных данных, а также практическое применение полученных знаний в повседневной жизни.

Результаты исследования.

В современном мире здоровье молодого поколения постепенно ухудшается. Это связано с тем, что дети и студенты ведут малоподвижный образ жизни. У них увеличивается объем информационных нагрузок, нарушается режим сна и отдыха, приводящий к нервному и психологическому перенапряжению. Все эти факторы могут привести к возникновению вредных привычек. Именно проблема, связанная с зависимостями, является очень важной в настоящее время.

Вредная привычка – это повторяющееся негативное действие, которым человек наносит серьезный вред своему здоровью. К наиболее распространенным вредным привычкам относят курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ.

Вредные привычки возникают не просто так. Основными причинами их появления являются:

1. Любопытство. Иногда человеку интересно попробовать что-то новое, что-то до этого для него запретное. Но уже с первой затяжкой или первой дозой он ступает на скользкую дорожку, сойти с которой бывает очень трудно.

2. Получение удовольствия. Сначала человеку и правда может показаться, что при употреблении алкоголя или дозы наркотиков он получает приятные ощущения и пребывает в состоянии эйфории. Но если человек не сможет найти другие способы получения удовольствия, то в дальнейшем у него возникнет самая настоящая зависимость.

3. Уход от физического и эмоционального стресса. Нервная работа, проблемы в семье, чувство одиночества и неустроенность в жизни – все это порождает вредные привычки. Они как убежище, где можно спрятаться от всех проблем. Но это не так, и если человек не сможет избавиться от своих зависимостей, то проблемы, связанные с ними, будут уже касаться не только самого человека, но и его близких.

4. Неумение правильно использовать свободное время. Если у человека нет любимого дела, занятия, которое ему по душе, то он постоянно будет думать о своих проблемах. И чтобы хоть как-то скоротать время и забыть о трудностях, человек прибегнет к вредным привычкам.

Вредные привычки очень коварны: они быстро закрепляются, избавиться от них сложно, а иногда и невозможно. Человека полностью устраивает его положение, и он не может представить себе ни дня без рюмки спиртного или пачки сигарет.

Чрезмерное употребление алкоголя в конечном счете может привести к заболеваниям сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, аритмия, инфаркт миокарда), желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва желудка), печени (цирроз, гепатит). Курение способствует развитию пневмонии и рака легких. Наркомания ведет к крайнему истощению организма, проблемам с почками и печенью. У наркомана пропадают моральные нормы и инстинкт самосохранения, он проявляет полное безразличие к окружающему миру, становится эгоистичным, готовым на любое унижение ради получения очередной дозы. А отсутствие наркотика нередко может привести к мыслям о самоубийстве. Человек лишается своего достоинства, отдаляется от социума, его умственные и эмоциональные способности ухудшаются, а сама личность разрушается.

Еще одной вредной привычкой, которой подвержено подрастающее поколение, является долгое сидение в гаджетах. С появлением компьютеров увеличилось количество зрительной нагрузки. Поиск необходимой информации в интернете, выполнение работ в текстовых редакторах или написание курсовой – все это приковывает молодых людей к экрану ноутбука или смартфона. Но слишком долгое сидение в гаджете способствует появлению проблем со здоровьем. В первую очередь страдают глаза. Человек, глядя в экран, забывает моргать, из-за чего возникают сухость и покраснение глаз. При долгом сидении или лежании в неудобной позе страдают мышцы шеи и позвоночник. Постоянная фокусировка на экране смартфона, особенно в ночное время может вызвать головные боли и бессонницу.

Молодому поколению необходимо следить за своим здоровьем, поэтому для профилактики вредных привычек лучше всего подходят занятия физической культурой.

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности [1].

Характерной особенностью физической культуры является, лежащая в ее основе двигательная деятельность человека. Причем не любая, а оптимальная, целенаправленная деятельность, связанная с выполнением физических упражнений [2]. Поэтому у каждого человека должна

быть своя определенная, посильная для него степень физической нагрузки. Занимаясь физкультурой, студент вовлечен в оздоровительный процесс. Постепенно вредные привычки будут вытесняться, и человек забудет о них, найдя альтернативу в здоровом образе жизни.

Утренняя гимнастика – это тот обязательный минимум физической активности, который студент должен выполнять каждый день. Она пробуждает организм, дает силы и заряд энергии на целый день. Физические упражнения стимулируют кровообращение в организме, увеличивают объем легких, ускоряют газообмен, стабилизируют нервную систему и помогают справиться с психологическим напряжением.

Спорт тоже очень хорошо помогает справляться с вредными привычками. Каждый человек имеет возможности заниматься спортом, но главное – это желание им заниматься. Неважно, каким видом спорта увлекается студент – благодаря упражнениям мышцы укрепляются и становятся более сильными, развиваются скорость, выносливость, ловкость и сила.

Установлено, что динамика умственной работоспособности, сохранение высокой умственной активности у студентов на протяжении всего периода обучения в вузе зависят от объема физических нагрузок в режиме дня и учебной недели. Следовательно, наблюдается тесная связь между физической и умственной работоспособностью. Повышение физической работоспособности при систематических занятиях по физическому воспитанию сопровождается улучшением функционального состояния ЦНС, что благоприятно отражается и на умственной работоспособности студентов [3].

Таким образом, можно сказать, что физическая культура занимает ключевое место в жизни людей. Регулярные физические нагрузки плодотворно влияют на здоровье подрастающего поколения, укрепляют тело, помогают справляться со стрессом, повышают работоспособность и успеваемость студентов. Занятия спортом дают стимул жить, развиваться, добиваться поставленных целей. Предотвратить возникновение вредных привычек возможно, и физкультура – самое доступное и полезное средство профилактики, которое принесет максимум пользы, много положительных эмоций и ощутимый результат.

Библиографический список

1. *Калинина Н. Е.* Теоретические основы физической культуры и спорта (лекционный курс) / Н. Е. Калинина, А. М. Карагодина, О. Ф. Крикунова. Волгоград: Изд-во ВолгГТУ, 2022. 88 с.
2. *Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей)* / С. И. Бочкарева, О. П. Кокоулина, Н. Е. Копылова [и др.]. М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.
3. *Калина И. Г.* Теоретические и методические основы физической культуры: учебное пособие для студентов неспециализированных высших учебных заведений / И. Г. Калина, К. Б. Тумаров, В. М. Григо. Набережные Челны: Лаб. операт. полиграфии, 2009. 98 с.