

## СПОРТ КАК АЛЬТЕРНАТИВА ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

Кыштымова Е.С.

г. Орел, МБОУ СОШ № 27, 8 «Б» класс

*Ты так хотел доказать, какой  
ты взрослый и крутой,  
Когда впервые тебя угостили  
наркотой...  
Ты так упрямо твердил, что  
этот мир жесток,  
Тебя в семье не понимают и ты  
совсем одинок...  
но это НЕ ТАК!*

(Музыкальное произведение «Пока не поздно»,  
группа «Протест»)

Современное состояние здоровья школьников вызывает тревогу, поскольку почти половина обучающихся подростков имеют различные хронические заболевания. Наиболее негативные явления связаны с распространением в молодежной среде вредных привычек, наркомании и даже ВИЧ-инфекции.

Обучение в школе, да и в целом развитие и формирование подростков несовместимо с курением, употреблением алкоголя и наркотиков, поэтому пропаганда здорового образа жизни должна занимать ведущее место в образовательном процессе. В учебных классах подростки должны приобрести знания о негативных последствиях вредных привычек, о направлениях здорового образа жизни, возможностях самореализации, о том, что в мире много прекрасного, что может заполнить эту пустоту, неуверенность в себе, которую нередко заполняют вредные привычки.

**Актуальность темы исследования** обусловлена необходимостью совершенствования методов и подходов к процессу воспитания, поскольку воспитание предполагает не прямое воздействие на школьника, а именно социальное взаимодействие различных заинтересованных людей в воспитательном процессе. Невозможно воспитать патриота и гражданина только призывами к гражданской активности и гражданской ответственности. Подростков необходимо более активно включать в воспитательный процесс, осуществляя взаимодействие с различными общественными организациями, государственными и учебными заведениями, учреждениями культуры.

**Объектом исследования** является здоровый образ жизни.

**Предмет исследования** – отношение к спорту, как пропаганде здорового образа жизни.

**Цель исследовательской работы** – содействие развитию здорового образа жизни, пропаганда физической культуры, спорта, раскрытие негативных последствий от вредных привычек среди подростков.

Задачи исследования:

- раскрытие сущности и современного направления спорта в школьной образовательной среде;
- исследование значения спорта в развитии физической культуры;
- раскрытие понятия здорового образа жизни;
- исследование последствий вредных привычек;
- определение направлений воспитательного процесса в развитии спорта как фактора здорового образа жизни

В ходе исследования нами освещены основные понятия, сущность и направления развития спорта в воспитании здорового образа жизни школьников, а также раскрыты последствия от вредных привычек.

Как показало исследование, **спорт** (англ. *sport*, сокращение от первоначального англ. *disport* – «игра», «развлечение») представляет собой организованную по установленным правилам деятельность людей, направленную на развитие их физических и интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности, включая межличностные отношения, возникающие в процессе этой деятельности.

Определяя понятие «спорт», следует отметить, что он представляет собой составную часть физической культуры. Другими словами, спорт характеризуется как соревновательная деятельность и подготовка к ней. В спорте ярко проявляется стремление каждого человека к победе, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств и детей и взрослых.

Исследование массового спорта свидетельствует о том, что он предоставляет возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные способности, укрепляя здоровье и продлевая свое творческое долголетие. Рассматривая спорт в априори высших достижений, следует отметить, что это одна из моделей деятельности человека, при которой осуществляется функционирование почти всех систем организма. Такая

деятельность, например у выдающихся рекордсменов, может проявляться в зоне абсолютных физических и практических пределов здорового человека.



**Целью** организации спорта высших достижений состоит в достижении максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях различного уровня.

Основываясь на собственном опыте занятий спортивными танцами продолжительное время, отмечу, что позитивно на состояние здоровья влияет именно массовый спорт или «спорт для всех», который основывается на принципах гармонического развития личности и направлен на здоровый образ жизни.

Понятие здорового образа жизни можно охарактеризовать как образ жизни каждого человека вне зависимости от возраста с целью профилактики болезней и укрепления собственного здоровья. Исследование сущности здорового образа жизни свидетельствует о том, что его можно определить как концепцию жизнедеятельности современного человека, направленную на укрепление и сохранение здоровья с помощью рационального сбалансированного питания, физической подготовки, позитивного настроения и отказа от вредных и негативных привычек.

В практике исследования здорового образа жизни существуют и иные точки зрения на здоровый образ жизни. К примеру, имеет место следующее высказывание: «здоровый образ жизни – это система разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие в рамках попущенной Господом земной жизни» [2].



Мы придерживаемся мнения, что здоровый образ жизни направлен на развитие активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности современного человека. С точки зрения биологического аспекта речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды на его состояние здоровья и изменениям состояний внутренней среды, влияющей на физическую культуру. Авторы, которые исследуют эту тему, включают в здоровый образ жизни разные составляющие, но большинство из них считают основными такие как:

- воспитание у детей с раннего возраста здоровых полезных привычек и навыков, повышающих физиологическую активность человека;
- факторы окружающей среды, которые должны быть безопасными и благоприятными для обитания, а также знания о влиянии внешней среды на здоровье;
- отказ от вредных и негативных привычек, таких как самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табаком), а также нелегальными веществами;
- рациональное питание, а именно, умеренность, питание отвечающее физиологическим особенностям человека, повышение информативности о качестве и полезности употребляемых человеком продуктов;
- постоянное движение, в частности, ведение физически активной жизни, с выполнением специальных физических упражнений, таких как гимнастика, с учётом возрастных и физиологических особенностей организма;
- поддержание гигиены организма человека, в том числе необходимость соблюдать правила личной и общественной гигиены, владеть навыками оказания первой помощи;
- процедура закаливания.



## Правила здорового образа жизни

Как показало исследование, на физиологическое состояние человека может оказывать большое влияние его психоэмоциональное состояние, которое зависит от его умственных установок и поставленных задач. Поэтому ряд исследователей в этой области относят к здоровому образу жизни следующие моменты:

- уровень эмоционального самочувствия человека, который предусматривает психогигиену, управление собственными эмоциями и сложными ситуациями;

- уровень интеллектуального самочувствия, под которым следует понимать способность человека познавать и применять новую информацию для оптимальных действий и принятия решений в новых сложившихся обстоятельствах;

- уровень духовного самочувствия, который предполагает наличие способности устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремление к их достижению и присутствие оптимизма.

Негативным явлением, влияющим на здоровый образ жизни школьников, являются вредные привычки.

**Под вредной привычкой** следует понимать многократно повторяющееся действие, которое является вредоносным с точки зрения общественного блага, окру-

жающих людей или здоровья самого человека, который подпал под действие той или иной вредной привычки [1]. Различает вредные привычки двух основных групп: вредные привычки, которые не полезны; вредные привычки, которые прямо вредны. Такие вредные действия могут проявляться из-за слабости воли, снижения оптимизма, наличия моральной подавленности. Если человек не может проявить силу воли, чтобы совершить прогрессивное действие, то он подпадает под силу привычки, которая возвращает его в старую колею, привычное действие [3].



Привычное действие характеризуется как привычка. Привычки могут быть хорошими и полезными, например хорошие манеры поведения, а также бывают дурные, или вредные привычки. К полезным привычкам можно отнести зарядку по

утрам, уход за руками перед едой, уборку за собой вещей на место, чистку каждый день зубов и т.п.

Среди вредных привычек выделяют курение, которое характеризуется как вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях. Как правило, применяется для употребления курительных смесей, обладающих наркотическими свойствами (табак, гашиш, марихуана, опиум, крэк и т.п.) благодаря быстрому поступлению насыщенной психоактивными веществами крови в головной мозг.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что Россия занимает седьмое место в мире по числу сигарет, выкуриваемых за год в среднем на душу населения. Лидирует по этому показателю Греция (более 3000 сигарет на человека в год).

К вредным привычкам относится алкоголизм, который является одной из распространенных вредных привычек, зачастую превращающаяся в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю, с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия.

Алкоголизм – само разрушающий тип девятного, зависимого, поведения. Возникновение и развитие алкоголизма зависит от объёма и частоты употребления алкоголя, а также индивидуальных факторов и особенностей организма. Некоторые люди подвержены большому риску развития алкоголизма ввиду специфичного социально-экономического окружения, эмоциональной и психической предраспо-

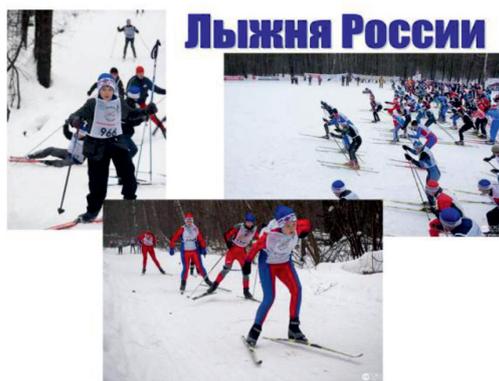
ложенности, а также наследственных причин его употребления.

Довольно серьезной проблемой является наркомания, которая характеризуется как хроническое заболевание, связанное с употреблением веществ-наркотиков. Разные наркотики по-разному влияют на возникновение зависимости. Одни из них ведут к сильной психологической зависимости, но при этом не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость одновременно.

К разновидностям зависимости относится позитивная привязанность, которая характеризуется приёмом наркотика для достижения приятного эффекта (эйфория, чувство бодрости, повышенное настроение) и негативная привязанность, которая представляет собой приём наркотика для того, чтобы избавиться от напряжения и плохого самочувствия. Физическая зависимость означает тягостные и даже мучительные ощущения, болезненное состояние при перерыве в постоянном приёме наркотиков (т.н. абстинентный синдром, ломка). От этих ощущений временно избавляет возобновление приёма наркотиков с последующей опасностью для здоровья [4].

В составе зависимостей имеет место игровая зависимость, которая связана предполагаемой формой психологической зависимости. Она проявляется в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми, а также лудомания – патологическая склонность к азартным играм. Она заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, которые доминируют в жизни человека и ведут к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей, такой человек не уделяет должного внимания своим обязанностям в этих сферах.





## Лыжня России



## Оранжевый мяч

Довольно распространенной в последние годы является интернет-зависимость, представляющая собой психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернетсети. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но её статус пока находится на неофициальном уровне.

Британские ученые считают, что излишне активный интернет-серфинг ведет к депрессии. Те люди, которые проводят много времени в онлайн, подвержены плохому настроению и чаще чувствуют себя несчастными.

Исследование показало, что интернет-зависимостью страдает около 10% пользователей во всем мире. Некоторые из них самостоятельно признают свою болезнь и сообщают, что они много времени проводят в чатах и социальных сетях. Главная проблема многих пользователей это большое количество времени, проводимого в онлайн. Многие люди не могут контролировать, сколько времени они находятся в интернете, что не позволяет им осуществлять полноценную жизнь. При этом можно отметить, что люди, страдающие интернет-зависимостью страдают и депрессией средней либо сильной степени. Однако исследователи отмечают, что интернет-зависимость сложно поддается диагностике.

Одним из выходов избавления от вредных привычек и вредной зависимости является пропаганда спорта. Исследования, проведенные по данным Орловской области, свидетельствует о том, что развитию спортивных традиций уделяется достаточно серьезное внимание. Численность систематически занимающихся жителей города в спортивных секциях в последние годы возросла примерно до 25%. Увеличение количества занимающихся в спортив-

ных секциях и клубах произошло за счет увеличения внеурочной формы работы в образовательных учреждениях, а так же повышение интереса жителей города к занятиям в фитнес-клубах. При этом согласно Федеральной программе число регулярно занимающихся спортом должно составлять в 2016 г. не менее 40% населения.

В городе Орел ежегодно организуются такие массовые соревнования как «Оранжевый мяч», «Кросс нации», «Лыжня России».

Массовое развитие спорта поддерживает спортивные традиции орловцев. За историю развития Орловской области было 10 участников и 2 призёра олимпийских игр.

**АЛЕКСАНДР ПЕТРОВ** в 1908 году стал серебряным призером IV Олимпиады в Лондоне по греко-римской борьбе.

**ПАВЛОВ ИГОРЬ ВЛАДИМИРОВИЧ.** Заслуженный мастер спорта России, участник XXVIII Олимпийских игр в Афинах (2004 г.), занявший 4-е место по прыжкам с шестом (результат 5 м 90 см), чемпион мира по прыжкам с шестом 2004 г. (г. Будапешт). Кандидат в Олимпийскую сборную команду России 2008 г. Выпускник училища олимпийского резерва г. Орла 2004 г. Тренер-преподаватель: ЗТР Чернобай А.Ф.

**ЛЕВИНА ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА.** Заслуженный мастер спорта, участница XXVIII Олимпийских игр в Афинах в 2004 г. (бег 200 м), рекордсменка двукратная чемпионка мира в эстафетном беге 4×400 м (Будапешт, 2004 г., Москва, 2006 г.). Кандидат в Олимпийскую сборную команду России 2008 г. Выпускница училища олимпийского резерва г. Орла 1997 г. Тренеры-преподаватели: ЗТР Федорива Л.В., ЗТР Константинов Н.П., Денисова Т.А.

**КИРМАСОВ СЕРГЕЙ СТАНИСЛАВОВИЧ.** Мастер спорта международного класса России, участник XXVIII Олимпийских игр в Афинах (2004 г.), многократный чемпион и призер чемпионатов России в ме-

тании молота. Кандидат в Олимпийскую сборную команду России 2008 г. Кандидат в Олимпийскую сборную команду России 2008 г. Выпускник училища олимпийского резерва г. Орла 2005 г., учащийся СДЮШОР «Олимп». Сейчас работает директором Ледовой Арены.

**ЖИЛЯЕВА АЛЛА НИКОЛАЕВНА.** Мастер спорта международного класса России, участница XXVIII Олимпийских игр в Афинах (2004 г.), неоднократная чемпионка России в беге на 10 000 м, марафонском беге. Кандидат в Олимпийскую сборную команду России 2008 г. Учащаяся СДЮШОР «Олимп».

**ТИХОМИРОВА ВАЛЕНТИНА НИКОЛАЕВНА.** Заслуженный мастер спорта СССР, участница двух Олимпиад: XIX Олимпийских игр в г. Мехико (1968 г.) – 4 место, XX Олимпийских игр в г. Мюнхен (1972 г.) – 5 место (легкая атлетика), чемпионка Европы 1966 г., неоднократная чемпионка СССР в легкоатлетическом пятиборье, тренер-преподаватель училища олимпийского резерва г. Орла.

**РУБИН ВЯЧЕСЛАВ.** МСМК, участник XXVI Олимпийских игр в г. Атланте, США (1996 г.) – 5 место (тяжелая атлетика).

**ФИЛИПП ЕГОРОВ** в 2006 г. стал серебряным призером XX зимней Олимпиады в Турине по бобслею.

### Выводы

Здоровый образ жизни способствует выполнению целей и задач каждого человека, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками.

Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое подростком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Спорт является одним из ведущих компонентов здорового образа жизни. В Орле создана целая система его развития. Она охватывает как массовые соревнования, так и подготовку спортсменов высокого класса, которыми по праву можно гордиться.

По нашему мнению для содействия развитию здорового образа жизни в рамках школьного образования необходимо:

- больше организовать спортивных команд по видам и направлениям спорта;
- проводить в школах весёлые старты с такими видами спортивных мероприятий: для мальчиков набивание мяча, отжимание, прыжки с места и т.п.; для девочек скакалка, приседания, прыжки с места и др.
- организовывать выставку и презентации фотографий победителей спортивных школьных мероприятий;
- организовывать посещение соревнований, в которых участвуют одноклассники и команды школ;
- создать фотодневник спортивных достижений школы и отдельных классов.

*Спорт – альтернатива вредным привычкам!*

### Список литературы

1. Вредные привычки и их последствия/ <http://naturomed.ru/zdorove/6062.htm>.
2. Мы за здоровый образ жизни/ <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/index.html>.
3. Сапожникова А.И. Интернет – зависимость, как вредная привычка/ <http://www.scienceforum.ru/2014/658/3790>.
4. Внимание! Наркотики!/ [http://crb.chuguev.info/Narkomania\\_1.html](http://crb.chuguev.info/Narkomania_1.html).