

Цель научно-популярного журнала — обеспечить право граждан на **бесплатное размещение** и получение информации. Материалы журнала предназначены для широкой аудитории. Научно-популярный журнал выходит **ежемесячно**. Журнал является **рецензируемым** и носит **международный статус**. Публикуются статьи, обзоры и другие материалы **на русском, английском и немецком языках**. Выходные данные статьи на русском языке. **Сроки публикации — 1-2 дня**.

Настоящий интернет-ресурс является зарегистрированным средством массовой информации (СМИ). Название СМИ – «NovalInfo» («НоваИнфо»), свидетельство о регистрации **СМИ – ЭЛ № ФС77-41429** от 23.07.2010 г. Международный код **ISSN 2308-3689**. Журнал входит в наукометрическую базу [РИНЦ](#) (Российский индекс научного цитирования) на платформе elibrary.ru.

Адрес редакции: 162000, Вологодская область, г. Грязовец, ул. Газовиков, 35.

Главный редактор – Майоров Евгений Владимирович.

# СПОРТ КАК АЛЬТЕРНАТИВА ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

[№44-2](#), 21.04.2016

## Педагогические науки

- [Шагабиева Диана Ильсуровна](#)
- [Шаймарданова Люция Шарифзяновна](#)
  - [НАРКОТИКИ](#)
  - [ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА](#)
  - [ТАБАКОКУРЕНИЕ](#)
  - [ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ](#)
    - [СПОРТ](#)
  - [СПИРТНЫЕ НАПИТКИ](#)

Статья посвящена теме: спорт как альтернатива вредным привычкам. Показано, что люди к вредным привычкам относятся больше всего положительно. Общество, постоянно занимающееся спортом, наиболее

удачны в собственной профессии, менее склонны к заболеваниям, стрессам и депрессиям, дольше проживают. Деятельность спортом представляется превосходной эмоциональной разгрузкой, заменяя деятельность курения и потребления спиртного.

## **Введение**

"Наиболее важное в нашей жизни – это наше здоровье". Зачастую общество слышат данную речь. Правильный образ жизни может помочь сберечь и закрепить его. Табакокурение, спиртные напитки, наркотики являются обыденной долей жизни людей. В особенности значительный ущерб они наносят юному, формирующемуся организму.

Актуальностью моей темы «Спорт как альтернатива вредным привычкам» заключается в следующем: выбор между здоровым образом жизни и вредными привычками.

Основной целью профилактики наркомании, табакокурения, пьянства является воспитание развитой личности, физически и психически здоровой, способной своими силами справляться с жизненными проблемами, без использования психоактивных веществ. Собственно из-за этого выяснилось, что спортивные занятия – замечательный вариант вредоносным поведением.

## **Задачи**

1. Обучающие: ознакомить людей с вредоносными поведением нашего времени;
2. Развивающие: создавать у людей восприятие превосходства уроков
3. спорта;
4. Воспитательные: создавать отрицательные позиции к алкогольным напиткам, никотину, наркотикам.

## **Основная часть**

Общество, постоянно увлекающееся спортом, наиболее удачны в собственной жизни, менее склонны к заболеваниям, стрессам и депрессиям, проживают достаточно долго и принимаются народами как наиболее удачливыми. Смягченные физиологические перегрузки закаляют туловище и могут помочь сберечь состояние здоровья. В обществе, где отец с матерью водят правильный стиль жизни, их дети занимаются физической культурой интенсивнее, они охотно увлекаются в разных секциях, разговаривают с благоприятной средой. Физическая культура как другой вариант вредоносным поведением в особенности результативен в младенческом и подростковом году. Если вдуматься, неблагоприятным фактором в молодом году больше всего из-за общества ребенка: стремление смотреться лихим, завоевать почтение ровесников. Фактором ранешнего курения, потребления спиртного и наркотиков имеет возможность стать неорганизованным учеником, большая психическая перегрузка и желание к самоутверждению. Как раз физическая культура имеет возможность первоначально ликвидировать отрицательные условия формирования подрастающего поколения. Интенсивная деятельность в спортивных кружках наполняет независимое времяпровождение, никак не давая времени с целью общения с дворовыми молодыми поколениями. Победы и спортивные свершения образуют крепкий дух, осуществлять себя и получить почтение ровесников. В случае с детьми физической культуры, как другой вариант вредоносным поведением, представляет в значимости профилактики заболеваниям. Если кто-то ранее подвергается свирепому воздействию спиртного,

курения, либо наркотиков, в таком случае физическая культура сумеет поддержать желание освободиться от них. Постоянные спортивные процедуры в определенном кругу могут помочь подкорректировать причиненному самочувствию вред. Деятельность спортом представляется превосходной эмоциональной разгрузкой, заменяя деятельность курения и потребления спиртного. Совершеннолетнему, физическая культура дает возможность только поддержать его желание и поменять собственный стиль.

Нами был проведен мини-опрос среди студентов «Отношение студентов к здоровому образу жизни». Многие отшучивались или не отвечали на поставленные вопросы.

Например, на элементарный вопрос «Как относитесь к вредным привычкам?» были следующие ответы:

16% – резко негативное

15% – компромиссное

49% – положительно

17,5% – нейтрально

2% – по настроению

0,5% – а вы?

Из проведенного опроса можно сделать вывод, что студенты пассивны, совершенно не тянутся к здоровому образу жизни, плюс к этому, имеет место влияние пагубных привычек, отсутствие интереса к спорту и приоритет интернет общения, не выходя из дома.

### *Что будет хорошего, если вы займетесь физической культурой?*

Идет смена операций. В любой момент, когда курящий стремится за сигаретой, пусть будет если даже одна сигаретка, рекомендовано оторвать интерес каждой материальной процедурой. Допускается удерживать перед рукою скакалку, допускается совершать приседания, носиться, совершать различные процедуры. Подобным способом, в скором времени стремление покуривать приступит соотноситься с потребностью физиологической перегрузки.

Возникает потребность сосредоточения в интенсивном физиологическом воздействии. Постарайтесь вдуматься в сущность трудной процедуры, попробуйте достичь оптимальных итогов, и вы увидите, что размышлять о спиртном либо курении просто напросто не будет времени. У вас будет куча свободного времени. Одна сигарета, употребленная вами, затрачивает 11 минут вашей жизни. А сколько же денег уйдет на всю эту ерунду? Подумайте, стоит ли это того.

Улучшается самочувствие. Результат и процедура занятий одобрительно воздействуют на человека, преодолевая от стресса.

### *Выводы*

Физическая культура может помочь сберечь и усовершенствовать состояние здоровья. Правильный стиль жизни непременно содержит в себе: позитивное понимание; активную

жизнь; быть довольной собственной деятельностью; здоровый полный рацион; отдых; исключение из жизни саморазрушительных вещей: пьянства, табакокурения, наркомании.

Человек, уделяющий время физическому развитию, улучшает здоровье и умственные показатели. Улучшение здоровья каждого человека ведет к видимому улучшению здоровья социума в целом, повышению уровня жизни и культурных ценностей. Ведь здоровье – это та величина, которая все время убывает, но никогда не прибавляется.

## Список литературы

1. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва., 1996.
2. Хрипцова А.Г. Забота о здоровом образе жизни. Москва., 1980.
3. Носова Е.И. Предупреждение алкоголизма. Москва., Вариант, 2007.
4. <http://www.kakprosto.ru/kak-251630-sport-kak-alternativa-vrednym-privychkam>

Педагогические науки

.....	241
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ № 3 «МОДЕЛИРОВАНИЕ ПО ЧЕРТЕЖУ» НА ПЕРВОМ ГОДУ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЧЕНИЮ	..... 242
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА	..... 257
СПОРТ КАК АЛЬТЕРНАТИВА ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ	..... 260
5. УПРАВЛЕНИЕ ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В ШКОЛЕ	..... 263