

М.С. Хожалова

Научный руководитель ст. преподаватель Е.А. Дашкова
Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета
Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23
E-mail: physical_culture@mivlgu.ru

Спорт против вредных привычек

Для поднятия уровня здоровья народа нашей страны, нужно выработать здоровые и полезные привычки у людей. Одной из этих привычек, безусловно, является спорт. В наши дни спорт стал самым массовым и популярным увлечением среди российской молодежи. Статистика и данные исследований демонстрируют, что около 70% россиян интересуется спортивной тематикой. Но, не смотря на это, к сожалению, все гораздо печальнее как хотелось бы, поскольку вредные и негативные привычки распространены не меньше чем спорт. В последние годы проблема наркомании стала одной из самых важных для нашей страны. Наркомания среди молодежи уже достигла таких масштабов, что угроза национальной безопасности нависла над Россией. Среди школьников проводились различные исследования, и они показали достаточно негативные результаты. По их итогам стало известно, что к 13 годам приобщались к употреблению алкоголя и табака 40-50% школьников, к 16-ти летнему возрасту процент вырос до 70-85%. Процент пробы наркотиков и других психотропных веществ значительно отличается от предыдущих показателей, но все же заставляет задуматься и говорит о многом. На сегодняшний день мы имеем 2-5% употребляющих среди подростков от 13-ти лет и 15-30% от 16-ти. В итоге мы видим, что люди забыли заботиться о своем здоровье, избегая занятия спортом. Вся эта проблема делает актуальным вопрос борьбы спорта с вредными привычками и наркоманией.

Спорт дает нам сильную выносливость, прекрасное телосложение и здоровое сердце, в то время как вредные привычки все это отнимают у нас. Человек слабеет, чувствует себя хуже, вредя своему здоровью и организму, что существенно влияет не только на физическое состояние, но и, сокращает годы своей жизни. Ученые заявляют, что для хорошего самочувствия человек должен за день совершать около восьми тысяч шагов, при грубом приравнивании это пять километров. К сожалению, некоторые не совершают даже этого.

Важно заметить: спорт не только лучше вредных привычек, но и может с легкостью выступить его заменителем. Ни для кого не секрет, что при занятии спортом в лимбической системе человека вырабатывается эндорфин с адреналином. Две эти вещи дают много неповторимых приятных ощущений, которые зачастую не смогут побить эффекты от алкоголя, наркотиков и сигарет. Именно поэтому у спортсменов часто наблюдается некое окрыленное состояние. Если вы хотите быть зависимым, то лучше будьте зависимы от спорта. Ведь спорт по своей сути тоже является наркотиком, но в отличие от других веществ не является вредным и губительным для здоровья организма и не мешает в жизни. Зависимость от спорта даже полезна и приятна, благодаря ей вы становитесь с каждым разом все более здоровым и ведете полноценную жизнь. Так что спорт ведет борьбу с вредными привычками и никогда не перестанет!

Каждый в своей жизни не раз видел заядлых курильщиков и алкоголиков. Многие даже были свидетелями, как они пытались пробежать не малую дистанцию. Очень скоро у таких людей появлялась одышка, становилось плохо и колело в боку. Практически каждый из них способен подтвердить проблематичность преодоления масштабных лестниц, не соврав при этом. А это означает полную несовместимость спорта с вредными привычками. Если вы решили избавиться от вредных привычек, то эту задачу следует проводить в несколько ходов. Постепенно ваше здоровье восстановится, состояние подавленности, порожденное вредными привычками, исчезнет.

Выбор между спортом и вредными привычками очевиден. В наше время проводятся различные мероприятия, дни здоровья и прочие действия, пропагандирующие занятие спортом. С них то и может начать каждый. А потом, кто знает, может быть у вас появится мотивация к постоянным занятиям спортом на добровольной основе без сторонних вмешательств. И именно

Секция 38. Физкультура и спорт

тогда вы будете счастливы от того, что живете полной жизнью под руку с хорошим самочувствием, а это немало важно. Свое тело нужно беречь, а не разрушать.