

Назарова А.В.

*Научный руководитель - ст. преподаватель С.Е. Колонцов  
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного  
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
E-mail: physical\_culture@mivlgu.ru*

### **Вредные привычки разрушители тренированности**

В здоровом теле — здоровый дух. Люди, сильные духом занимаются спортом, имеют увлекательное хобби, любимую работу и крепкую семью. Они ведут здоровый образ жизни, но есть и такие, которые попадают в «паутину» вредных привычек. Алкоголь, наркотики, курение и игромания превращают человека в своего раба и в первую очередь разрушают психику человека.

Одной из самых распространённых вредных привычек является курение. Несмотря на распространение антитабачных компаний, количество людей с этой вредной привычкой постоянно растёт, но никак не уменьшается. Курение отравляет не только самого курильщика, но и окружающих его людей. Эта вредная привычка – основная причина многих болезней. Повышается риск получить инсульт, повышение кровяного давления, рак лёгкого, также никотин разрушает нервную систему. От курения табака каждые 6 секунд умирает один человек, а ежегодно из-за этого умирают 5 миллионов человек.

Наркотики — это яд, который оказывает угнетающее действие на все органы и ткани, а особенно, на центральную нервную систему. Это самая опасная вредная привычка.

Наркотики лишь создают иллюзию настоящего счастья, доставляют мнимое удовольствие. Последствия употребления их являются ужасными: такой человек становится не управляемым, агрессивным, опасным для окружающих. Эти люди теряют всё: семью, любимых, работу, человеческий облик и здоровье. Поражается головной мозг, нервная система, отказывают почки. Увлечение ими зачастую приводит к смерти.

Наркологи нашей страны уверены, что статистика в цифрах занижена вдвое, подсчитать точно невозможно. Причин этому множество. Главная из них – нежелание обращаться за помощью на начальных стадиях болезни. Кто-то приходит лечиться сам в лечебные учреждения, а кто-то не считает себя зависимым и продолжает отравлять себя. Самостоятельно от этих пагубных привычек избавиться невозможно. Человеку нужна помощь медиков, родных и близких. Если такие люди смогли избавиться от этих привычек, то это не значит, что они здоровы. Ведь в любой момент может произойти срыв. Чтобы этого не произошло, нужна альтернатива, например: спорт. Спорт является лекарством от всех болезней.

Его польза для организма неоценима. Физические нагрузки помогают вырабатывать гормон радости, счастья, ускоряет синтез эндорфина и адреналина. Благодаря спорту, люди становятся дисциплинированными, физически подтянутыми, красивыми. Физические упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему, укрепляют костную и мышечную ткани, улучшают осанку. Регулярные занятия спортом укрепляют иммунитет и делают организм менее восприимчивым к инфекциям и простудным заболеваниям.

Можно начать с плавания, бега трусцой, лечебной физкультурой. Заниматься спортом можно и нужно в любом возрасте, независимо от трудовой деятельности. Поэтому нужно активно пропагандировать здоровый образ жизни через газеты, журналы и телевидение.

Большим аргументом заинтересованности людей заниматься спортом, являются победы наших спортсменов на олимпиадах, чемпионатах мира и соревнованиях.

Чтобы наше общество было здоровым, нужно создавать больше спортивных секций в школьных и дошкольных учреждениях. Нужно заинтересовывать не только детей, но и их родителей.

Спортивное развитие — это культура нашего общества, а здоровое общество — это ценность нашего государства.