Братишова Ирина Вячеславовна
студентка
Казначеев Владимир Васильевич
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Донской государственный
технический университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация*: авторы данной статьи отмечают, что занятия спортом помогут человеку как не допустить развития вредных привычек, так и избавиться от вредных привычек.*

Ключевые слова*: вредные привычки, здоровье, спорт, ЗОЖ, подростки, физическая культура.*

Привычки бывают полезные, бесполезные и вредные. Привычка – определенное действие, которое закрепилось у человека в сознании и стало необходимой потребностью. Мы разберем вредные привычки, которые наносят колоссальный разрушающий эффект на организм человека.

В современном мире достаточно научных статей о вреде курения, наркотиков и алкоголя, но количество человек с вредными привычками только возрастает.

Причиной этому служат:

1) наследственность;

2) общество;

3) способ успокоиться, уйти от проблем и т. д.

Занятие спортом поможет человеку как не допустить развития вредных привычек, так и избавиться от вредных привычек. Но как заставить человека с вредными привычками заниматься спортом?

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Необходимо понять, что при занятии спортом, в его организме происходит следующее:

– увеличивается обмен веществ, что необходимо для избавления от токсичных веществ;

– увеличивается объем легких, а значит и вентиляционные способности;

– повышение иммунитета;

– улучшается работа мозга;

– улучшается настроение, вырабатывается сила воли.

Занимаясь спортом, человек становится сильнее, уходят все комплексы, появляется уверенность, меняется отношение к жизни и своему здоровью. Самые популярные виды занятий спортом – бег, плаванье, фитнес.

Бег – универсальное средство физической активности и физического воздействия на организм человека. Регулярные занятия бегом увеличивают мышечную массу и размеры сердца, значительно повышают сердечный выброс и минутный объем кровообращения, увеличивают жизненную емкость легких, повышают кислородные запасы в крови. Постепенно растущая способность тканей использовать кислород стимулирует тканевой обмен, повышает общий уровень физической подготовки организма. Улучшается функция нервной системы, нормализуется жировой и углеводный обмен, снижается содержание холестерина и сахара в крови, что является отличной профилактикой атеросклероза, ожирения и сахарной болезни. Если бегом заниматься разумно, правильно его дозировать, он может стать отличным средством профилактики целого ряда болезней и активным помощником в укреплении здоровья.

Плаванье улучшает выносливость сердца, заставляя сердце более активно перекачивать кровь по организму. В результате этого – тренируется сердечная мышца, улучшается ток крови, очищаются сосуды. Плавание – один из самых эффективных видов профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Улучшает работу дыхательной системы – увеличивается вентиляция лёгких, повышается тонус дыхательных мышц, повышается объём лёгких и их способность усваивать воздух. Плавание оказывает благотворное влияние на работу центральной

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

нервной системы, уравновешивает процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга и улучшает само кровообращение мозга. Плавание – эффективное средство закаливания и улучшения иммунной системы. И плавание, как любая физическая активность, не только выводит из организма гормоны стресса, но и способствует процессу выброса гормонов счастья.

Фитнес – одно из самых популярных занятий спортом в наше время. Многообразие направлений в фитнесе позволяет каждому человеку выбрать то, что ему по душе. Например, кардиотренировки укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают выносливость и эффективному расходу лишних калорий. Йога благотворно сказывается на координации и опорно-двигательном аппарате, эффективна при борьбе со стрессами. Стрейчинг – повышение эластичности связок, гибкости позвоночника.

Результат также будет намного лучше с дополнительными мерами: правильное питание, закаливание, здоровый образ жизни.

Вредные привычки оказывают разрушающий эффект на организм человека. Из-за употребления табака и алкоголя происходят глубокие изменения личности, всех ее основных параметров и составляющих, нарушаются важные биологические процессы в организме, возникают различного рода заболевания. Занятия физической культурой и спортом оказывают положительный эффект на человека, укрепляют его здоровье.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)