

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
Республики Мордовия  
«Саранский строительный техникум»

## **ДОКЛАД**

# **«Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек»**

Автор: Налейкин Ю.К., преподаватель

Саранск 2022

## **Аннотация**

Тема, касающаяся профилактики вредных привычек, является очень актуальной в настоящее время. Существуют различные способы борьбы с вредными привычками, но спорт является основой здорового образа жизни. В докладе рассмотрены основные причины возникновения вредных привычек, и способы борьбы, основанные на занятиях спортом и физической культурой.

## **Текст выступления**

В современном мире спорт является неотъемлемой частью жизни всего населения. Человек должен заботиться не только о совершенствовании своего тела, но и о развитии, становлении физически и морально здоровой личности. Физическая культура — органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область.

Проблема употребления наркотических и психотропных средств, алкогольных напитков, табачных изделий является актуальной в настоящее время. Основными причинами возникновения и распространения, вредных привычек являются:

1. Любопытство, которое подталкивает людей к употреблению данных средств;
2. Уход от физического и эмоционального стресса;
3. Неумение правильно использовать свободное время;
4. Чувство новизны;
5. Отчуждение и неустроенность в жизни и т.д.

Вредные привычки: курение табака, употребление алкогольных напитков и наркотиков — оказывают пагубное влияние на организм, значительно снижают умственную и физическую работоспособность, сокращают продолжительность жизни.

На данный момент их потребление характеризуется огромными числами. От этого страдает общество и в первую очередь подрастающее

поколение, то есть будущее нашей страны. Научно доказано, что последствия вредных привычек оказывают пагубное влияние на здоровье, вплоть до полного разрушения организма. В ходе употребления табака, наркотиков и алкоголя происходят глубокие изменения личности, всех ее основных параметров и составляющих, нарушаются важные биологические процессы в организме, возникают различного рода заболевания. Напротив же занятие физической культурой и спортом оказывают положительный эффект на человека, укрепляют его организм. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм человека известно еще с глубокой древности.

Физические упражнения являются очень сильным средством изменения физического, психического и умственного состояния человека. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие личности, повышают работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека.

Для борьбы с вредными привычками необходимо более широко применять профилактику здорового образа жизни, занятий спортом и физической культурой. Следует развивать так же систему пропаганды физической культуры через средства массовой информации: телевидение, газеты, журналы, интернет. Абсолютно каждый человек имеет огромные возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Знаменитые мудрецы давних времен Платон, Аристотель, Сократ отмечали влияние движений на организм. И, по мнению историков она сама до глубокой древности занимались гимнастикой. Современные ученые говорили о необходимости движения для сохранения здоровья. М.В. Ломоносов считал, что движение вместо лекарства служить может, А.И. Радищев глубоко верил, что физическим воспитанием можно укрепить тело и дух, А.В. Суворов ввел и сам делал военную гимнастику, требовал тренировки и закалывания войск. И.П. Павлов до глубокой старости

занимался спортом и любил физический труд, он много лет руководил гимнастическим кружком врачей в Петербурге.

В процессе физического образования осуществляется воздействие не только на двигательные способности человека, но и на его чувства и сознание, психику и интеллект, что обеспечивает формирование социально-психологических проявлений.

Активная физическая деятельность — одно из обязательных условий гармоничного развития человека. Постоянные упражнения удлиняют мышцы, масса мускулатуры увеличивается, мышцы становятся более сильными. Хорошая двигательная активность — необходимое условие нормального роста и развития организма. Физические упражнения, труд, игры развивают работоспособность, выносливость, силу, ловкость, скорость. Дыхательная система, как и все другие системы организма, так же реагируют на уровень физической активности. Под воздействием физических упражнений нормализуется состояние основных нервных процессов.

Физкультура и спорт активно способствуют ведению здорового образа жизни и препятствуют возникновению вредных привычек. Физическая культура выступает как одно из важных средств решения наиболее общих задач человечества — сохранение себя, как природы, сбережение и поддержание жизни людей. Общество не располагает другими адекватными средствами для профилактики вредных привычек, физической подготовки людей к труду и жизни в целом.

### **Используемая литература:**

1. Большая советская энциклопедия, М., 2018
2. Васильева З. А., С. М. Любинская, «Резервы здоровья», М., 2015
3. Орешник Ю.А. К здоровью через физкультуру. М. 2020
4. Баранова, С. В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей / С.В. Баранова. - М.: Феникс, 2016. - 192 с.