

Потенциал физической культуры и спорта в профилактике вредных бытовых привычек

*Ганиева Маргарита Владимировна
Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема
Студент*

*Черных Евгений Валентинович
Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема
Старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма*

Аннотация

В данной статье рассматривается образ жизни современной молодёжи. Рассматриваются такие параметры как приверженность к вредным бытовым привычкам, отношение к проблеме оптимизации физического состояния, соотношение активных и пассивных форм приобщения к ценностям физической культуры, соотношение собственной физкультурно-спортивной активности и удовлетворение информационных интересов в сфере физической культуры и спорта. Методом исследования стал опрос для студентов, в котором приняло участие 20 человек, им были заданы вопросы, связанные с вредными привычками, которые будут рассмотрены в данной статье.

Ключевые слова: здоровье; здоровый образ жизни; вредные привычки; спорт; студенты; физическая культура.

The potential of physical culture and sports in the prevention of harmful household habits

*Ganieva Margarita Vladimirovna
Sholom-Aleichem Priamursky State University
Student*

*Chernykh Evgeny Valentinovich
Sholom-Aleichem Priamursky State University
Senior lecturer at the Department of Physical Culture and Tourism*

Abstract

This article examines the lifestyle of modern youth. Such parameters as adherence to harmful household habits, attitude to the problem of optimizing physical condition, the ratio of active and passive forms of familiarization with the values of physical culture, the ratio of one's own physical culture and sports activity and satisfaction of information interests in the field of physical culture and sports are considered. The research method was a survey for students, in which 20 people took

part, they were asked questions related to bad habits, which will be discussed in this article.

Keywords: health; healthy lifestyle; bad habits; sports; students; physical culture.

Актуальность исследования темы, касающейся профилактики вредных привычек очень важна в настоящее время. Существуют различные способы борьбы с вредными привычками, но спорт является основой здорового образа жизни.

Целью работы является выявить причины возникновения вредных привычек, способы борьбы, основанные на занятии спортом и физической культурой.

Вредные привычки – образ жизни, при котором человек осознанно наносит вред своему здоровью, занимаясь определёнными вещами, приносящими приятные ощущения [2].

Проблема употребления наркотических и психотропных средств, алкогольных напитков, табачных изделий является актуальной в настоящее время. Основными причинами возникновения и распространения вредных привычек являются: любопытство, которое подталкивает людей к употреблению данных средств, уход от физического и эмоционального стресса, неумение правильно использовать свободное время, чувство новизны, отчуждение и неустроенность в жизни и т.д. [2].

Исследуя образ жизни современной молодёжи, необходимо рассматривать такие параметры как приверженность к вредным бытовым привычкам, отношение к проблеме оптимизации физического состояния, соотношение активных и пассивных форм приобщения к ценностям физической культуры, соотношение собственной физкультурно-спортивной активности и удовлетворение информационных интересов в сфере физической культуры и спорта.

В отношении приверженности к вредным бытовым привычкам приходится констатировать, что уже на протяжении достаточно длительного времени существует тенденция, которую можно обозначить как увеличение контингента тех, кто в более раннем возрасте приобщается к курению и употреблению алкоголя.

В результате опроса, проведенного внутри учебных заведений, в котором приняли участие 20 человек (рис. 1), 40% студентов пробовали курить, 10% не пробовали, 50% остались привержены этой вредной привычке на момент обследования.



Рис. 1 Статистика «Есть ли у вас вредная привычка? (курение)»

Что касается употребления алкоголя, то к этому причастны 80% из опрошенных. При этом 20% никогда, даже разово, не употребляли алкоголь (рис. 2)

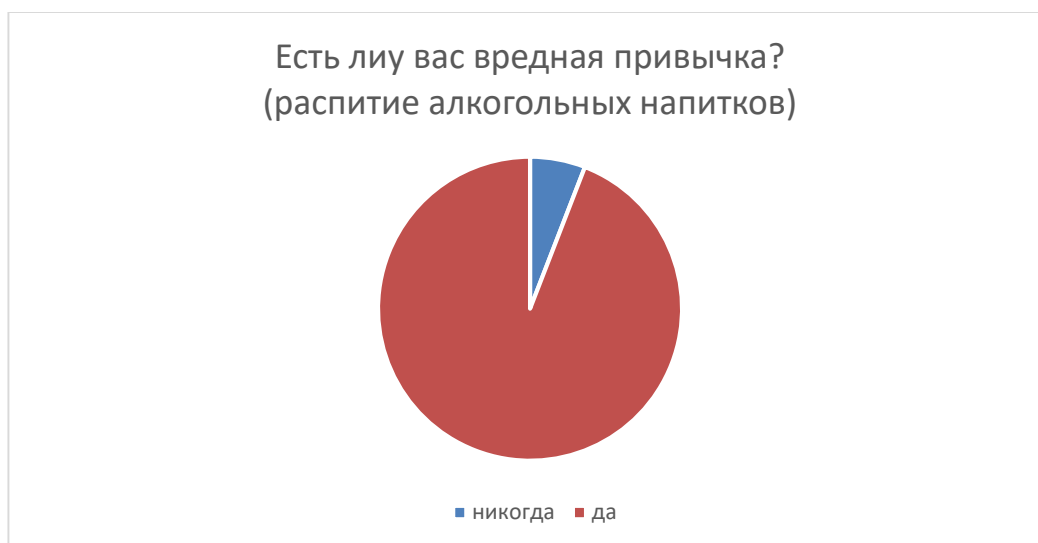


Рис. 2 Статистика «Есть ли у вас вредная привычка? (курение)»

Данные собственных исследований свидетельствуют о том, что студенты в настоящее время ещё в большей степени привержены вредным привычкам.

В целях оптимизации образа жизни и формирования установки на здоровый образ жизни необходимо изучать интересы учащейся молодёжи в сфере физической культуры и спорта, это позволит осуществить правильный выбор средств физической культуры, повысить мотивацию к различным формам физкультурно-спортивной деятельности.

Анализируя запросы студенческой молодёжи в сфере физической культуры и спорта, следует отметить, что предпочтение отдаётся таким

формам физкультурно-спортивной активности, которые являются перспективными в отношении занятий в последующие возрастные периоды. Это, в первую очередь, туристические походы, плавание, фитнес, велосипедные прогулки и прогулки пешком. Также отмечен интерес к спортивным играм, превышающий таковой к неигровым видам спорта.

Интересы студентов, несомненно, должны учитываться при составлении программы по физическому воспитанию, особенно её регионального компонента, при формировании установок на самостоятельные занятия и создание устойчивой мотивации к физическому самовоспитанию и самосовершенствованию [4, С. 8].

В этом отношении потенциал физической культуры и спорта, безусловно, востребован как эффективное средство профилактики приобщения к вредным привычкам и формирования здорового образа и стиля жизни. Средства физической культуры и спорта незаменимы, когда речь идёт о совершенствовании здоровьесберегающей деятельности общеобразовательных учреждений, где одним из основных факторов эффективности такой деятельности является оптимизация двигательной активности обучающихся.

Библиографический список

1. Хакунов Н.Х. Физическая культура в системе образования. М.: Советский спорт, 1994. 132 с.
2. Гунажоков И.К. Особенности формирования физической культуры личности в условиях регламентированных занятий в общеобразовательной школе. М.: Майкоп, 1995. 17 с.
3. Османов Р.З. и др. Формирование физической культуры личности обучающихся на основе соуправления процессом физического воспитания //Физическая культура и спорт в современном мире: социальная роль и пропаганда здорового образа жизни. 2015. С. 39-42.
4. Кабаян О. С. Формирование здорового образа жизни как компонента физической культуры школьников на основе интеграции содержания учебных дисциплин о человеке: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Майкоп, 2001. 178 с.
5. Шаповалов А. В. и др. Организационно-содержательные основы совершенствования здоровьесберегающей деятельности общеобразовательной организации //Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2016. №. 1 (173). С. 151-157.