

«Спорт - альтернатива пагубным привычкам»

Марк Твен когда-то сказал: «Привычка есть привычка, её не выбросишь за окошко, а можно лишь вежливенько, со ступеньки на ступеньку, свести с лестницы».

И никто не говорит, что избавиться от пагубных привычек будет легко. Так давайте возьмем себе в помощь верного союзника, который не только помогает нам обрести красивое, подтянутое тело, но и вернет утраченное здоровье! Давайте доверимся спорту! Ведь спорт – против пагубных привычек!

Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. И только от нас самих, от нашего образа жизни зависит то, каким оно будет на протяжении всей жизни человека. Здоровье человека на 50% определяется его образом жизни. Здоровый образ жизни человека - говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами. В целом, здоровый образ включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, которые обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека. Нельзя сказать, что люди не понимают значения здоровья, не дорожат им. Но, к сожалению, ценность здоровья большинства людей осознается тогда, когда оно под угрозой или в определенной степени утрачено. Только тогда и возникает мотивация – вылечить болезнь, избавиться от вредных привычек, стать здоровым. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, наркотических веществ, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Проблема употребления алкоголя, табака и наркотиков очень актуальна в наши дни. Сейчас их потребление характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь страдает подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь. Ведь пагубные привычки влияют на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его. Исследователи доказали вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества и т. д. 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщики составляют 96-100% всех больных Раком легких. Никотин, даже в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения. Употребление алкоголя так же пагубно воздействует на организм. Продолжительное употребление алкоголя развивает такое заболевание, как алкоголизм. От чрезмерного употребления алкоголя страдают органы пищеварения. Раздражая органы желудочно-кишечного тракта, алкоголь вызывает нарушение секреции желудочного сока и выделения ферментов, что приводит к развитию гастритов, язвы желудка и даже злокачественных опухолей. Развивается ожирение печени, затем её цирроз. Нарушается функция дыхательной системы.

Продолжительное и систематическое употребление алкоголя раздражающе действует на проводящую систему сердца, а также нарушает нормальный процесс обмена веществ. Сильный стиль жизни, связанный с употреблением алкоголя, неизбежно приводит к утрате социальной активности, ухудшается и физическая работоспособность. К числу пагубных привычек относится и употребление наркотиков. Систематическое употребление наркотиков приводит к резкому истощению организма, изменению обмена веществ, психическим расстройствам, ухудшению памяти. Вредные привычки наносят ущерб не только организму человека, но и обществу в целом. Это проявляется в возникновении целого ряда, как социальных проблем, так и экономических. Поэтому в последнее время особое внимание уделяется профилактике пагубных привычек.

Спорт - альтернатива пагубным привычкам. Физическая культура и спорт всегда рассматривались и ценились в нашем обществе достаточно высоко. Эти наименее затратные и наиболее эффективные средства форсированного морального и физического оздоровления нации. Вряд ли есть необходимость убеждать кого-нибудь в пользе занятий спортом. На первый взгляд, спорт любят все. Но и любить спорт можно по-разному. Если сидеть перед экраном телевизора, с интересом наблюдая за захватывающими поединками хоккеистов или состязанием фигуристов, пользы от такой любви к спорту не будет. Спортом должны заниматься все. Не надо ставить перед собой цель обязательно побить мировой рекорд. Надо ставить более реальную задачу: укрепить свое здоровье, вернуть себе силу и ловкость. Активные физические упражнения, улучшающие поступление кислорода в организме человека, являются необходимой частью умеренной и выраженной физической активности. В период их выполнения увеличивается активность всех групп мышц, в том числе, обеспечивающих дыхание и сердечную деятельность. Умеренные физические нагрузки оказывают благоприятное влияние на процессы обмена веществ в организме. Обмен жиров у людей, занимающихся спортом, ускоряется. Регулярные занятия спортом помогают предотвратить развитие такой тяжелой болезни кровеносных сосудов, как атеросклероз. Физическая активность делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни. В последнее время и государство, и общественные организации проводят множество мероприятий, направленных на оздоровление нации. Мы уже привыкли к выражениям «Молодежь за здоровый образ жизни», «Рок против наркотиков», «Спорт против пагубных привычек». О пользе спорта люди стали задумываться все чаще. В настоящее время поражает своим разнообразием и неповторимостью изобилие предлагаемых моделей спортивного оборудования. Спортом можно заниматься на природе и в спортивных клубах, дома и на работе. Домашние тренажеры специалисты создали для тех, кого привлекают домашние тренировки. Благодаря им можно заниматься спортом в удобное время в собственной квартире.

Езда на роликовых коньках, на велосипеде, игра в теннис на открытом корте, футбол и т. д. и это все виды спорта на природе в летнее время. Если говорить о зимних видах спорта, то тут основным являются лыжи и коньки. Спорт не только приносит здоровье, отвлекает от вредных привычек. Но и дает жизненные силы и доставляет удовольствие. Многие люди, несмотря на загруженность каждого современной жизни, все-таки находят время для занятий спортом. Ходьба и бег- это самые доступные из упражнений, которые прекрасно подходят для профилактики и оздоровления. Плавание развивает мышцы плеч и рук, а также работу различных органов. Аэробика- гимнастика под музыку. Отличное занятие для разминки и тренировки мышц, поддержки тела в хорошей форме. Езда на велосипеде благотворно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательные системы, повышает выносливость организма, укрепляет иммунитет. Главное, чтобы у человека было желание и стремление к занятиям спорта.

В детском саду также активно ведется оздоровительная работа. Малышей с раннего возраста приобщают к здоровому образу жизни, воспитывают любовь к спорту. Для этого проводятся следующие мероприятия: утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика, бодрящая гимнастика после сна, физминутки, физкультурные занятия, физкультурные досуги, спортивные развлечения и праздники, подвижные и народные игры, спортивные игры (баскетбол, волейбол, теннис, футбол, хоккей) и упражнения, оздоровительный бег. Все это способствует приобщению детей к спорту, воспитывает у них выдержку, ловкость, выносливость, стремление к цели и достижению результата.

Чем раньше мы начнем приобщать детей к спорту, тем самым и оградим их в будущем от вредных привычек!