

4. Games with rules in a kindergarten: Сб. Didactic and outdoor games to «to the education Program in a kindergarten», - 2 изд., М, 1982.
5. Kondratskij I.A., Heavy M, V.M.Osnovy's Abbots of a technique of formation and perfection of tehniko-tactical skill in Greco-Roman wrestling: Учеб.пособ, - Omsk: ОГИФК, 1984. - 86 with.
6. Korotkov I.M.outdoor games at school. - М: Physical culture and sports, 1980.191 with.
7. Outdoor games in preparation of young sportsmen; the Method of the recommendation for students, post-graduate students and listeners фак.усовершенствования. - М: ГЦОЛИФК, 1979.23 with.
8. Sorokin A.I.didactic of game in a kindergarten: / the senior groups/: the Grant for tutors of a kindergarten, - М: Education, 1982.96 with.
9. Usmonhodzhaev T. Hodzhaev Ф. 1001 ўйин (1001 game). Т, Ибн Сино, 1999, 352 with.

**TECHNIQUE OF APPLICATION OF THE SPECIALIZED
OUTDOOR GAMES IN INITIAL PREPARATION OUTDOOR
GAMES IN INITIAL PREPARATION
YOUNG FIGHTERS ДЮСШ**

*Неъматов Бобирбек Илхомжанович,
Managing chair of the Center of retraining and improvement of professional skill
Workers ДЮСШ.
Tashkent, Republic Uzbekistan
Газиев Нуритдин Рухиддинович
и.о. доц. каф. Theories and techniques of physical training Namangan
The state University.
Namangan, Republic Uzbekistan*

УДК 37

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В БОРЬБЕ С ВРЕДНЫМИ
ПРИВЫЧКАМИ**

*Хисамов Радик Равильевич,
старший преподаватель
Насырова Алина Ришатовна,
ФГБОУ ВПО Стерлитамакский филиал «Башкирского
государственного университета»,
г. Стерлитамак, Российская Федерация*

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы значения физической культуры в борьбе с вредными привычками: алкоголизмом, курением, наркоманией. Раскрывается понятие физической культуры, разъясняется, что представляет собой здоровый образ жизни и борьба с вредными привычками.

Ключевые слова. Здоровый образ жизни, физическая культура, вредные привычки, борьба с вредными привычками.

Abstract. This article deals with the importance of physical training in the fight against addictions: alcoholism, smoking, drug addiction. The notion of physical training, explains what constitutes a healthy lifestyle and fighting addictions.

Key words. Healthy lifestyle, physical training, bad habits, the struggle with bad habits.

Проблема распространения вредных привычек в обществе довольно актуальна в наши дни. Сейчас их потребление характеризуется огромными цифра-

ми. От влияния вредных привычек страдает не только общество в целом, но и каждый отдельный человек, подрастающее поколение. Наиболее активное влияние на организм оказывают алкоголь и табак, постепенно разрушая его. Особенный вред наносят вредные привычки на мышцы и мозг. Лучшей альтернативой увлечениям вредными привычками должен послужить здоровый образ жизни и занятия спортом.

Оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека известен с глубокой древности. Занятия физической культурой являются достаточно сильным средством изменения физико-психологического состояния человека. Учеными доказано, что при правильной их организации укрепляется здоровье, улучшается общее физическое состояние и дальнейшее физическое развитие, повышается физическая подготовленность и работоспособность, совершенствуются все функциональные системы организма человека [4].

Физическая культура, являясь частью общечеловеческой культуры представляет собой вид социальной деятельности, которая направлена на оздоровление человека и развитие его физических способностей. Физическая культура признается полезной и необходимой для всех людей и создает оптимальные условия для развития организма.

Физическая культура является органической частью общечеловеческой культуры, ее особой самостоятельной областью. Это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды.

В последние годы наиболее активно происходит распространение вредных привычек в обществе. Проведение профилактики такого асоциального явления можно проводить посредством занятий физической культурой и спортом. О положительном влиянии физической культуры сообщается в средствах массовой информации, об этом говорят по радио и телевидению.

Угрожающее распространение вредных привычек ставит под угрозу устойчивую в России систему здорового образа жизни. Основной целью первичной профилактики табакокурения, наркомании и алкоголизма является воспитание психически здорового, развитого человека, который способен самостоятельно справиться с психологическими трудностями и жизненными проблемами [2].

Само понятие здоровый образ жизни означает полноту включения человека в многообразные формы жизнедеятельности человека и в первую очередь они направлены на сохранение и улучшение здоровья. Здоровый образ жизни включает в себя:

- правильный ход мыслей;
- активную жизненную позицию, т.е. человек сознательно должен ограничивать себя в том, что вредит его здоровью и т.п.;
- достижение душевной и психической гармонии в жизни, куда входит и удовлетворение своей работой, любимое занятие (хобби), семейный комфорт;

- полноценный отдых;
- полноценное здоровое питание;
- исключение из жизни саморазрушающего поведения: табакокурения, алкоголизма, наркомании и т.п.;
- высокая медицинская активность;
- экономическая и материальная обеспеченность.

Психологами доказано, что если воображение человека не получает достаточного количества переживаний, свежей информации, положительных эмоций, то нарушается равновесие в его психической деятельности. Жажда новых ощущений, переживаний, нового опыта так остры, что при отсутствии положительных эмоций от различных занятий, при незанятости начинается погоня за сильными эмоциями, искусственным счастьем, от которых мозг уходит от действительности. В этом случае именно вредные привычки могут восполнить человеку недостаток положительных эмоций [3].

Группой риска по наркомании являются люди с повышенным чувством новизны, любящие рисковать, люди, которым постоянно требуется некое психоэмоциональное подстегивание. В эту группу риска входит молодежь, любящая экстремальные виды спорта, рано начавшие курить и употреблять алкоголь. Это люди, как правило, с очень неустойчивым эмоциональным состоянием, вечно плохим настроением и постоянным чувством неудовлетворенности.

Огромное влияние оказывают физические упражнения для снятия стрессовых ситуаций. Доказано, что при мышечных нагрузках реакции тревоги и напряжения значительно снижаются или исчезают совсем. Значит, работа мышц является фактором, способствующим не только «разрядке», но и предупреждению эмоционального напряжения. Кроме того, регулярные занятия физической культурой и спортом предупреждают недомогания и развитие хронических заболеваний различных органов и систем, могут повысить иммунитет, избавить от депрессий, помочь расслабиться, улучшить сон, снизить утомляемость, воспитать волю, помочь обрести уверенность в себе, улучшают внешний вид, увеличивают продолжительность жизни, укрепляют физическую силу [4].

Девизом каждого человека по жизни должен стать девиз «Движение – это жизнь». Важно, чтобы человек осознавал необходимость своего физического совершенствования ради собственного же здоровья. Это должно начинаться с семьи, с личного примера родителей, дошкольных и школьных учреждений, чтобы у ребенка навык занятий физкультурой стал привычкой и необходимостью.

Искусство вести здоровый образ жизни доступно каждому, нужно только иметь огромное желание и силу воли, необходимо уметь преодолевать свои слабости и лень, тогда и появление вредных привычек будет легче предотвратить.

Также значительное влияние на мотивацию человека занятиями физической культурой оказывают система пропаганды путем средств массовой информации, особенно телевидения. Целесообразно увеличить время, отводимое на демонстрацию уроков по развитию силы, выносливости, ловкости, которые должны проводить известные спортсмены и тренеры. Именно такой путь будет

способствовать массовому вовлечению подростков в занятия физической культурой и, как следствие, профилактике вредных привычек.

Несомненно, можно утверждать, что занятия физической культурой и спортом оказывают положительный эффект на человека, укрепляют его здоровье, а вредные привычки оказывают поистине колоссальный разрушающий эффект на организм человека. В ходе употребления табака и алкоголя происходят глубокие изменения личности, всех ее основных параметров и составляющих, нарушаются важные биологические процессы в организме, возникают различного рода заболевания [1].

Для борьбы с вредными привычками необходимо более широко применять профилактику здорового образа жизни, занятий спортом и физической культурой. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости от раннего детства и до глубокой старости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья. – М.: Медицина, – 2006. – 320 с.
2. Генкова Л.Л., Славков Н.Б. Почему это опасно. – М., – 2005. – 438 с.
3. Касмынина Т.В. Влияние алкоголя на организм подростка. – М., – 2009. – 26 с.
4. Орешник Ю.А. К здоровью через физкультуру. – М.: Медицина – 2010. – 176 с.

REFERENCES

1. Vasilyeva Z.A., Lyubinskaya S.M. Provision of health. – M.: Medicine – 2006. – 320 p.
2. Genkova L.L., Slavkov N.B. Why it is dangerous. – M., – 2005. – 438 p.
3. Kasmynina T.V. The effects of alcohol on the body of a teenager. – MA – 2009 – 26 p.
4. Oreshnik Y.A. For health through physical education. – M.: Medicine – 2010. – 176 p.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE FIGHT WITH BAD HABITS

*Khislamov Radik Ravilevich,
a senior lecturer*

*Nasyrowa Alina Rishatovna
FSBEI HPE Sterlitamak Branch of «Bashkir
State University»
Sterlitamak, the Russian Federation*

УДК 796

УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ НА ЕДИНОЙ ПОЛОСЕ ПРЕПЯТСТВИЙ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО УНИВЕРСИТЕТА МВД РОССИИ К ПРЕДСТОЯЩЕЙ СЛУЖЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Любаков Александр Александрович
преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств*