

2. Кузьмин, Е. Б. Спортивная мотивация как психическое состояние личности спортсмена // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2016. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnaya-motivatsiya-kak-psiicheskoe-sostoyanie-lichnosti-sportsmena>. Текст: электронный.

3. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель» [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://classinform.ru/profstandarty/05.012-trener-prepodavatel.html>. Текст: электронный.

УДК 371.72

Борцова И.С., Трушина Т.Л.

Bortsova I.S., Trushina T.L.

*Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна,*

г. Санкт-Петербург, Россия

St. Petersburg State University of Industrial Technologies and Design

St. Petersburg, Russia

iriabortsova@yandex.ru

ЧТО МОЖЕТ РАЗРУШИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

WHICH CAN DESTROY HUMAN HEALTH

Аннотация: статья посвящена вредным привычкам подробно разбираются причины, стадии и методы избавления от них.

Annotation: the article is devoted to bad habits and examines in detail the causes, stages and methods of getting rid of them.

Ключевые слова: вредная привычка, алкоголизм, наркомания, курение, физиологическая потребность, причина, патологическое пристрастие

Keywords: bad habit, alcoholism, drug addiction, smoking, physiological need, cause, pathological addiction

Привычка – сложившийся способ поведения, приобретший характер потребности. Вредная привычка – это способ поведения, закрепленный в личности опасный к самой личности и обществу. Для осознания вредной привычки человека следует понять причины и корни их зарождения в психике и физических особенностях личности. Тому, кто желает разобраться в основе своих, часто бессознательных, поступках, имеет смысл вспомнить свое детство, обдумать честно, без каких-либо оправданий, что происходило и как это влияло на формирования характера и привычек. [1, с. 2]

Важно помнить, что основы личности закладываются в детстве, в семейной среде – это общеизвестный факт. Позднее, находясь в обществе и сталкиваясь с реальностью, человек может испытывать страхи, беспокойства и стрессы. Часто сравнивая себя с другими и обращая внимание на свои отличия, человек может почувствовать неудовлетворенность, что может привести к депрессии и дискомфорту, затрудняющим общение.

Вредные привычки – это регулярные действия, характеризующиеся вредностью для здоровья, которые могут привести к зависимости, да и влияние на

общественное благо. С бесполезными привычками можно бороться, если их заметить в своем поведении. В данном случае необходимо проявить желание, самоконтроль и силу воли, чтобы преодолеть такие привычки. Можно наблюдать, как в салоне самолета в соседнем кресле сел взрослый мужчина, достал смартфон и немедленно начал ковырять пальцами в зубах, а затем грызть ногти. Это было довольно неприятное зрелище. Мы задумались, где еще касались его руки во время путешествия. Такие вредные привычки являются невротическими действиями, и следует понимать, что они не приносят пользы здоровью. Необходимо осознать, что такое поведение не следует считать болезнью. Но существует значительное количество вредных привычек, которые представляют собой патологическую зависимость, переросшую в болезнь. [1, с. 4]

Самыми опасными привычками являются курение, алкоголизм, наркомания, игровая зависимость, переедание. Что способствует существованию, а не жизни. В маленьких поселках и деревнях возникает не только пьянство, но и алкоголизм. Это неустроенность жизни, безделье, неумение распорядиться свободным временем, низкий культурный и образовательный уровень. В городах причины те же, но условий для благополучной жизни больше. Так же отметим, что в настоящее время можно наблюдать игроманию совсем маленьких детей, увлеченных смартфонами, которые смотрят их в любом месте и времени, на улице, на уроке в школе. Опасность состоит в том, что они не читают, не развивают фантазию и ухудшают свое зрение. Интересная причина – групповая солидарность. В социальной группе (например, студентов) выйти в перерыве и в общей компании покурить – это принадлежность и норма. Такая модель поведения способствует приобретению вредной привычке – курению.

Вредные привычки оказывают как непосредственное, так и косвенное воздействие на здоровье людей и общественную жизнь. Одной из наиболее распространенных вредных привычек считается курение. Миллионы людей во всем мире страдают от зависимости от никотина. Не только курящие сами, но и их окружающие подвергаются риску развития различных заболеваний, таких как рак легких, сердечно-сосудистые проблемы и другие долгосрочные осложнения. Курение табака часто рассматривается как форма домашней наркомании, отклоняющая от здорового образа жизни. Несмотря на прогресс цивилизации, многие люди все еще поддаются опасным привычкам, таким как курение, употребление алкоголя и наркотиков, стремясь к саморазрушению из-за своих слабостей. Это напоминает трудно излечимые инфекции, а часто и не излечимые. [4, с. 2]

Специалисты-врачи определяют три стадии в табакокурении. На первой происходит сопротивление организма вызывающего чувство отвращения. Если вовремя человек не остановился, то начинается вторая стадия привыкания к табаку. Курение не приносит ни приятных, ни неприятных ощущений. Это время проведение в компании с бутылкой пива и сигаретой. Но никотин уже работает. Он разрушает организм, приближая к начальному периоду заболевания. Не остановится – конец. На третьей стадии наступает полная зависимость от никотина. Не покурив – наступает беспокойство и неприятное чувство, которое необходимо удовлетворить. Курильщик весь во власти табака, и чтобы не мучиться, ему надо

покурить и тогда пройдут неприятные ощущения. Получается человек сам себя приучил к действию, подрывающему его здоровье. Начинающие курильщики полагают, что они могут в любой момент, по своему желанию, бросить курить, но это заблуждение. Никотиномания ведет к безответственному отношению к своему собственному организму. Через некоторое время курильщика можно сразу заметить в обществе, в компании по цвету кожи лица, потемневшим зубам, запаху, хриловатому голосу. В веселой молодой компании хорошо посидеть, поговорить, но со временем приходит другая жизнь, полная забот о семье, работе, а убийственная зависимость остается. К тому же растут денежные расходы на сигареты, а далее на лечение, и, как результат, преждевременная смерть. По сравнению с табакокурением алкоголизм более опасное заболевание. [4, с. 6]

В нашем обществе нет культуры винопития. Хорошие вина дороги и большинству не доступны, а водка дешевле. Начинается все безобидно, как кажется, с пива. Показать свою причастность к сообществу посидеть покурить, выпить. И таким образом люди привыкают к убогому времяпровождению, но за пьянством возникает алкоголизм. Чрезмерное употребление алкоголя может привести к различным заболеваниям печени, сердца, нервной системы и другим органам. Кроме того, алкоголизм негативно влияет на качество жизни человека и его взаимоотношения с близкими. Причины могут быть не только социально-культурные: семейные, исторические традиции общества, низкий культурный уровень, безысходность жизненного и социального положения. Существуют причины, связанные с наследственностью, но это тяжелые случаи когда необходимо для лечения вмешательство специалистов. [2, с. 3]

Одной из существенных причин можно увидеть слабость индивидуальной психики. Подверженность внешним влияниям, склонность к подражанию, преклонение перед авторитетом может быть не обоснованным, желание и опасение не выделяться из общего порядка. Потребление алкоголя делит людей на изредка употребляющих (праздники, торжества, дружеские встречи) умеренно употребляющих (раз в неделю), и ежедневно употребляющих. В ходе чего возникают проблемы в семье и на работе – асоциальные типы (1 группа), возникает зависимость с потерей контроля и психологической зависимостью (2 группа), зависимость с физической /психологической зависимостью – абстинентный синдром (3 группа).

Молодые люди в силу своей жизнерадостности, оптимизма, самоуверенности не видят опасности, подстерегающей их, но жизнь всегда поставит проблемы. В медицинском аспекте происходит так. Сначала нарушается работа внутренних органов, затем разрушение интеллектуальной и эмоциональной сферы. Далее деградация внутренних органов, разбалансировка нервной системы и проявление психозов. Поэтому не самоутверждаться и снимать напряжение с помощью алкоголя, а идти в спортивный зал и заниматься физическими упражнениями. По молодости кажется, здоровье не ограничено и можно позволить себе излишние удовольствия, но жизнь идет и ресурсы здоровья расходуются.

В настоящее время учащейся молодежи следует обратить внимание на время, проводимое за компьютером. Постоянная работа за ним может вызвать

зависимость и даже патологическое пристрастие, при котором человек не может отвлечься от компьютера и посмотреть на окружающий мир не затуманенным взглядом. Это пристрастие называется термином «компьютерная зависимость». Школьники почти все подвержены родственному виду зависимости-игромании. Будучи на улицах города, на природе в парках, идут со смартфонами в руках. Симптомы этого вида зависимостей проявляются в неумении планировать свое время от получаемой эйфории, раздражаются при отвлечении от игры. Кроме того, не развивается фантазия и не формируется грамотно построенная речь.

Самая страшная, опасная и смертельная вредная привычка – наркомания. Ею называют зависимость от тонизирующих, успокаивающих и одурманивающих веществ. На протяжении последних лет, использование наркотических веществ также является серьезной проблемой общества. Наркомания не только разрушает здоровье и жизнь наркозависимых, но и влияет на их семьи, экономическое состояние и безопасность в обществе. Вредными привычками алкоголизму, курению привыканию происходит постепенно, медленно и люди не замечают, что время ушло. А вот наркоманом, попавшим в зависимость, можно оказаться очень быстро всего за несколько приемов веществ.

Физиологическая потребность в новой дозе наркотика настолько сильна, что потребитель впадает в зависимость и готов совершить любые преступления, чтобы достать деньги на покупку следующей дозы. Взаимодействие с такими людьми затруднено из-за их слабой воли, психической нестабильности и легкой внушаемости; их интерес сосредоточен исключительно на том, где найти деньги для приобретения наркотика. Люди, склонные к наркомании, обычно обладают истерическими чертами. Они стремятся быть в центре внимания и проявляют демонстративное поведение. Но есть закрытые, холодные психотипы, лишенные эмпатии, равнодушные к простым жизненным интересам. Во многом их формирует семья, характер взаимоотношений в ней, внешняя среда обитания и данные природой склонности и особенности. Следует понять каждому человеку, что пробовать интересно, весело любопытно, а каким образом выбраться из этого развлечения, если это вообще возможно? Каких денег, времени и здоровья это стоит? Непреодолимая тяга к наркотику подавляет тревогу и страх к передозировке, за которой заканчивается жизнь. [3, с. 5]

При внимательном наблюдении за окружением наркоманы заметны. У них видны неустойчивость походки и поведения, нарушение образа мысли, необъяснимая веселость, заплетающая речь. Что будет дальше? А дальше будет так: если любое общество и человечества не осознает приближающуюся угрозу, то надвигается саморазрушение, деградация, тем более что заметна тенденция почистить, проредить человеческую популяцию.

Для предотвращения указанных проблем со здоровьем необходимо внедрить занятия физической культурой в повседневную жизнь. Однако, существует широкий спектр программ и методик, которые помогают людям избавиться от вредных привычек и вести здоровый образ жизни. Среди этих методов – медикаментозное лечение, психотерапия, поддержка со стороны близких и социальная поддержка. Это поможет укрепить организм и повысить качество жизни.

Осознавая вредные последствия привычек, мы можем принять обоснованные решения и отказаться от них. Это открытый путь к здоровой и счастливой жизни, не только для нас самих, но и для нашего окружения. Только через собственные усилия и поддержку от всех сторон мы сможем побороть вредные привычки и достичь лучшего качества.

Библиографический список:

1 *Вредные привычки* [<https://www.5gkb.by/patsientam/zdorovyj-obraz-zhizni/vrednye-privychki/>]

2 *Алкоголизм* [<https://xn--g1ajj1a.xn--p1ai/articles/alkogolizm/>]

3 *Наркомания что это ?* [https://xn--b1aew.xn--p1ai/mvd/structure1/Glavnie_upravlenija]

4 *Что такое курение ?* [crb.by/informatsiya/tematika-edinykh-dnej]

УДК 371

Боталова А.Г., Андрюхина Т.В.

Botalova A.G., Andriuhina T.V.

Российский государственный

профессионально-педагогический университет

г. Екатеринбург, Россия

Russian Vocational Pedagogical University

of Yekaterinburg, Russia

botalova2017@mail.ru

КЛЮЧЕВАЯ РОЛЬ СЕМЬИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ СОВРЕМЕННОСТИ

THE KEY ROLE OF THE FAMILY IN THE PHYSICAL EDUCATION OF MODERN CHILDREN

Аннотация. Данная статья посвящена изучению роли семейного физического воспитания в современном мире. Рассматриваются факторы влияния семьи на формирование здорового образа жизни у детей и подростков. В данной статье исследуются тенденции и перспективы развития физкультурно-семейного воспитания, а также предлагаются рекомендации для создания эффективных программ воспитания в рамках образовательных учреждений. Эти меры позволят решить существующие проблемы семейного физического воспитания, улучшить качество жизни детей и их родителей посредством внедрения привычек и потребностей в ведении здорового образа жизни.

Ключевые слова: семья, дети, проблемы физического воспитания, физкультурно-семейное воспитание.

Abstract. This article is devoted to the study of the role of family physical education in the modern world. The factors of family influence on the formation of a healthy lifestyle in children and adolescents are considered. This article examines the trends and prospects for the development of physical culture and family education, as well as offers recommendations for creating effective educational programs within educational institutions. These measures will help solve the existing problems of family physical education, improve the quality of life of children and their parents through the introduction of habits and needs for a healthy lifestyle.