ности выбора программ, ориентированных как на культурные традиции Запада, так и Востока. Высокая мобильность, существенные адаптационные, интегративные возможности позволяют успешному внедрению фитнес-технологий в различные сферы общественной жизни - в систему образования, здравоохранения, социального обеспечения, что в перспективе позволит всё большему количеству людей приобщиться к фитнесу.

Библиографический список

Мироненко, Е.Н., Трещева, О.Л., Штучная, Е.Б. Физическая культура: учебное пособие / Е.Н Мироненко., О.Л. Трещева Е.Б. Штучная, 2012. 197 с.

Селевско, П.К. Современные образовательные технологии: учебное пособие / П.К. Селевско. – М.: Народное образование, 1998. 134 с.

Сайкина, Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: монография / Е.Г. Сайкина, 2008. 64 с.

Захаров, М.А., Социология спорта: учебно-методическое пособие / М.А. Захаров. - 2-е изд., перераб. и доп. - Смоленск: СГАФКСТ, 2008. 216 с.

Киряков А.А., Комлева С.В.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ПРЕВЕНТИВНЫЕ МЕРЫ В РАБОТЕ С ПОДРОСТКАМИ В ПЕРИОД ВОЗМОЖНОГО ФОРМИРОВАНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Аннотация. Подростковый возраст сложен, так как ребенок уже достаточно самостоятелен и не нуждается в постоянном контроле взрослых, но при этом его окружают такие соблазны, которые могут привести к формированию устойчивых вредных привычек. В статье раскрыты некоторые вопросы профилактики зависимостей.

Ключевые слова. Подростки, здоровье, вредные привычки.

Человек по своей сущности всегда стремится к совершенству. Каждый желает иметь крепкое здоровье, красивое тело, но добиться этого не каждому удается. Сложно заставить себя заниматься регулярно, а не время от времени, спонтанно. Однако даже выполнять каждодневные упражнения еще не достаточно для того, чтобы утверждать о здоровом образе жизни. Есть очень важный фактор, который может мешать в выполнении поставленных задач - это вредные привычки.

Основными вредными привычками у людей являются алкоголизм, курение и наркомания. При наличии любой из перечисленных привычек можно смело утверждать, что у человека далеко не идеальное здоровье. Его физическое и психологическое состояния далеки от идеала. Ни о каком здоровье не может идти и речи.

Рассмотрим возможные вредные привычки подробнее. Распространенной вредной привычкой является алкоголизм. Чрезмерное употребление алкоголя разрушает в первую очередь психику человека. Алкоголь позволяет почувствовать человеку ра-

дость, но радость эта выдуманная, нездоровая. У человека в пьяном состоянии резко падает внимательность, реакция и адекватность. Это способствует необдуманным поступкам, ошибкам, скандалам. Хоть человек и чувствует прилив эмоций, радости, но он все дальше и дальше отдаляется от здорового общества. Такому человеку уже будет трудно достичь чего-либо в жизни, его интересы резко сузятся до минимума, либо придут к единственному интересу - интересу пьянства. Помимо всего этого алкоголь будет разрушать организм человека, нарушать его умственную деятельность, физическое и эмоциональное состояние. Если не побороть тягу к алкоголю, то ни к чему хорошему это не приведет. Человек станет слабым во всех отношениях. Подростки стремятся попробовать алкоголь из-за бравады, за компанию. Взрослым следует внушать ребенку, что в алкогольном опьянении он совсем не крут, а наоборот, выглядит смешно и неприятно. Чувство неловкости и стыда может стать естественным внутренним препятствием к употреблению алкоголя.

Еще одна проблема общества - курение. Но в отличие от алкоголя, курение наносит основной вред на физическую деятельность человека. Вдыхая дым табака, человек загрязняет дыхательные пути, у организма появляется кислородное голодание, вследствие чего нарушается сердечная деятельность. Курение способствует ухудшению выносливости, отдышки, слабости. Также вред сказывается и на многих других органах. У курящего человека часто случаются проблемы с волосами, зубами, кожей. Все это пристрастие может закончиться страшными раковыми заболеваниями. Курение и здоровый образ жизни просто несовместимы. В глазах подростка курение равносильно взрослости, независимости. Кроме того, курение в какой-то мере является коммуникатором: просьба прикурить, общение во время перекуров помогают подростку преодолеть стеснение, установить контакт с собеседником. Об этом взрослые часто не задумываются. Чаще они говорят детям о вреде курения, а ребенок видит тех же взрослых с сигаретой. И видит компанию подростков, влиться в которую он может, просто попросив закурить. Задача взрослых – демонстрировать ребенку различные способы и приемы коммуникации. Увлечь ребенка интересным делом, спортом, создать условия для общения с друзьями – эти действия окажутся более эффективными, чем долгая и нудная беседа о вреде табака.

Самой трудной проблемой общества является наркомания. На рассмотрение данного вопроса можно отводить целую книгу. Стоит только отметить, что человек, имеющий тягу к наркотикам, уже точно неполноценен ни физически, ни психически. Наркотические средства за очень короткое время могут изменить человека до неузнаваемости в худшую сторону. Большинство наркоманских жизней заканчивается летальным исходом.

Причина появления вредных привычек кроется иногда очень глубоко. На сегодняшний день ведется открытая пропаганда нездорового образа жизни. Курить, пить пиво и употреблять наркотики сейчас модно и почетно, но мало кто осознает опасность, которая возникнет через какое-то время. Как только люди это понимают, то сделать что-либо уже поздно, т.к. отказаться от этих привычек невероятно трудно. Вывод один - нельзя пробовать эти вредные привычки на себе! Как бы окружающая ситуация ни навязывала плохое, не следует принимать это самому. Следует дать себе слово, что приемлем только здоровый образ жизни, и ничего не должно этому ме-

шать. Только так можно сохранить себя в отличном состоянии как физически, так и психически. Именно такому подходу к своей жизни стоит обучать детей и подростков. Вместе с лекциями о вреде зависимостей необходимо просто уделять детям свое время, обучать их продуктивному взаимодействию, позитивной деятельности, физической активности. Когда рядом с подростком значимый взрослый, ребенок не будет употреблять вредные вещества не только при взрослом, но и в его отсутствие, так как будет сформирован внутренний контроль, воля и умение сказать «нет».

Кожокарь Д. Г.

Российский государственный
Профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ПРОБЛЕМА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Виды вредных привычек и их влияние на организм.

Ключевые слова. Привычка, курение, наркомания, алкоголизм.

Мне жаль наблюдать, что в наше время люди теряют свое «я» из – за вредных привычек, но я считаю, что никогда не поздно отказаться от наркотиков, курения, алкоголераспития, стоит иметь лишь только сильную волю и большое желание.

Как зарождаются вредные привычки. По своей природе человек - натура сознательная и целеустремленная. Привыкание к вредному происходит незаметно, постепенно, раз от разу, когда человек в течение продолжительного времени совершает ряд уступков ветхому человеку в себе или окружающим. При этом формируется тяга к привычному необдуманному действию.

Табакокурение - это одна из форм «токсикомании», оказывающая отрицательное влияние на здоровье курильщика и окружающих его лиц. Постепенно формируется психическая и физическая зависимость, и состояние человека уже полностью становится под власть никотина. Одна сигарета сокращает Вашу жизнь на 27 минут!!! Всего на 27 минут! Причины табакокурения, точнее причины ее возникновения, самые простые. Это лишний вес, напряженная интеллектуальная работа, физическая усталость, волнение, стресс. Особой причиной можно назвать человеческую слабость, неспособность справиться с проблемами и стрессом собственными силами и перекладывание их на плечи «сигаретного дурмана».

Алкоголизм — наркотическая зависимость, характеризующаяся болезненным пристрастием к употреблению алкогольных напитков и алкогольным поражением внутренних органов. При алкоголизме происходит деградация человека как личности. В повседневной жизни алкоголизмом также может называться простое влечение к употреблению алкогольных напитков, при котором притупляется способность распознавать негативные последствия употребления алкоголя. С пьянством водиться – что в крапиву садиться Кто чарку допивает, тот век не доживает. В стакане тонет больше людей, чем в море. Вино с разумом не ладит.

Наркомания — хроническое прогрессирующее заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков, характеризующееся фазным течением и наличием в своей структуре нескольких поэтапно формирующихся синдромов.