Физическая культура и спорт в борьбе с алкогольной зависимостью молодежи

Путилов Ростислав Игоревич
Бакалавр СПБГЭУ, Россия, г. Санкт-Петербург
E-mail: cool.rostik-y@yandex.ru

Научный руководитель: **Григорьев Валерий Иванович,**
Заведующий кафедры физической культуры СПБГЭУ,
Россия, г. Санкт-Петербург.

Аннотация

Данная статья посвящена вопросу алкоголизма среди молодежи и борьбе с ним по средствам спорта и физических нагрузок.

Ключевые слова: *здоровье; алкоголизм; молодежь; спорт; физическая культура*

Введение

Здоровье — бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это — основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. А алкоголь в свою очередь наносит организму неисправимый вред, тем самым подрываю всю его жизнедеятельность, особенно в юношеском возрасте. Ведь как известно основная и самая интеллектуальная часть молодежи — это студенты, среди которых алкоголь это обычное дело. И многие уже в студенчестве становятся зависимыми от спиртного и по мнению автора спорт и физические нагрузки могут быть полезным заменитель вредных привычек.

Основная часть

Возможности различных видов спорта в укреплении здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышении общей работоспособности, психической устойчивости, наконец, в самоутверждении очень велики. При этом здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоническое развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности. Основная масса современной молодежи предпочитает развлечения, чаще пассивные, реже активные. Много современных молодых людей, обучающихся в высших учебных заведениях, являются приверженцами определенного образа жизни, в котором определенным эталоном являются сигареты, наркотики и алкоголь. Причем некоторые данный образ жизни ведут еще со школьной скамьи. Здоровье нашей молодёжи во многом зависит от образа жизни, в частности от привычек. Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, а вредные тормозят ее становление. К вредным привычкам можно отнести нерациональный режим дня, нерациональное питание, низкая физическая активность. Потребности в физической культуре — главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего Я; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте. Проблема

пьянства и алкоголизма продолжает оставаться одной из самых социально значимых и актуальных для нашего государства огромный материальный и нравственный ущерб. Изучение данного вопроса показало, что пьянство и алкоголизм по масштабам своего распространения, величине экономических, экологических, демографических и нравственных потерь представляют серьезную угрозу стабильности и развитию общества, здоровью и благополучию нации. Частое и чрезмерное употребление спиртных напитков приводит к алкогольной зависимости.

Алкоголь медленно, но верно ухудшает генетический фонд человечества, тем самым влияя на здоровье ещё не рождённых поколений. Сохранение и укрепление здоровья молодого поколения — одна из наиболее важных и сложных задач современности. В настоящее время только незначительная часть выпускников школ являются полностью здоровыми, поэтому воспитание молодёжи приобретает социальную значимость. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом, укрепляют здоровье и развивают физические способности молодежи, сохраняют здоровье, усиливают профилактику неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания. Особое значение имеет физическая активность человека, регулярная мышечная деятельность, лежащая в основе жизнедеятельности всего организма. В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровье молодёжи, формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих. Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Целью физического воспитания студентов средних и высших учебных заведений является формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста. Для студента состояние здоровья — показатель его общекультурного уровня развития, удовлетворения его физического и духовного интересов в учебе, быте, отдыхе, представлении своей будущности

Заключение

Из приведенных выше утверждений, можно сделать вывод, что алкоголь пагубно влияет на все жизненно важные функции организма, в то время, как спорт и физические нагрузки положительно сказываются на умственной и общей деятельности человека. Таким образом спорт и активный образ жизни может помочь человеку справиться с его вредными привычками.

Список литературы

1. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 256 с
2. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 320 с.
3. Физическая культура и здоровье: учебник / Под ред. В.В. Пономарёвой. — М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. — 352 с.
4. Зайцев, С.Н. Мой алкоголизм: Самоучитель отказа от алкоголя. — Н.Новгород, 2004. — 108 с.