

*Е.В. Кох,
Л.В. Захарова*

РОЛЬ СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

В настоящее время в России наблюдается тенденция к росту потребления алкогольных напитков, наркотических и токсических веществ и табакокурения. При этом снижается возраст молодежи, которая к ним приобщается.

Несмотря на то, что в России введен Федеральный закон от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» о запрете курения в общественных местах, снижение количества продаж табачных изделий не наблюдается. У молодежи не пропадает интерес и тяга к пагубной привычке – табакокурению. Однако лишь малый круг людей всерьез понимает опасность этого. Алкоголь и наркотические вещества представляют собой большую опасность для организма человека, нежели табакокурение.

Часть населения поддерживает здоровый образ жизни, что означает полноту включения человека в многообразные формы жизнедеятельности человека, которые в первую очередь направлены на сохранение и улучшение здоровья.

Хорошее самочувствие и крепкое здоровье зависят от занятий спортом. Спорт способствует ускорению процессов метаболизма, в результате чего интенсивно сжигаются клетки жира; помогает укреплению иммунитета, особенно против вирусных и простудных заболеваний; положительно влияет на позвоночник человека, вырабатывая правильную здоровую осанку; способствует укреплению мышечного каркаса, что помогает человеку поддерживать хорошую физическую форму. Регулярные тренировки способствуют здоровому образу жизни, исключая курение табака и употребление алкогольных напитков. [2]

Люди осознают, что определенная доза физической активности просто необходима для жизни. В процессе тренировок человек учится регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий, у него развиваются двигательная память, мышление, воля и способность к саморегуляции психических состояний, в то время как алкоголь, табак и психотропные вещества попросту разрушают нервную систему человека.

В самоконтроле и саморегуляции двигательных действий принимают участие практически все системы организма. Это связано с тем, что

физические упражнения ставят перед человеком определенные цели (планирование, контроль, выбор стратегии), которых он должен достичь. Кроме того, можно говорить о влиянии более глубокого и сложного характера, базирующегося на взаимосвязях психомоторного и интеллектуального развития, когда целенаправленные воздействия на двигательную сферу человека вызывают соотносительные (корреляционные) изменения и в интеллектуальной сфере. [3]

Занятия физической культурой, направленные на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, усиливают у человека проявление психической напряженности вовне и проявление психической напряженности в себе.

В целом на людей благоприятно влияет малая и средняя физическая нагрузка с применением кругового и равномерного методов тренировки, ведь гармоничное развитие всех мышечных групп приводит к динамическому проявлению процессов возбуждения и торможения, а не к доминированию одного из них. В то же время снижение агрессивности у тех учащихся, чья психическая напряженность направлена внутрь, происходит благодаря силовым качествам и силовой выносливости. Не важно, какой вид спорта выбирает человек, главное то, как его вдохновляет это занятие. Со временем у человека вырабатывается привычка к занятию спортом, а большая мотивация возникает уже при первых видимых результатах. Тем самым у людей, занимающихся спортом, формируется цель достижения высоких результатов. [1]

Основным акцентом в занятиях спортом становится мотивация. Это есть фундамент прогресса во всех жизненных сферах. Мотивация к спорту не является исключением. Если добиться дисциплины и желания в этом направлении, то значительно улучшится результат и в остальных повседневных делах. Спорт учит нас добиваться своего, идти к цели, проявлять силу воли, когда ничего не хочется.

Спорт служит отличной профилактикой вредных привычек, которая заключается в их искоренении. Достигая определенных результатов, человек, начинает искать наиболее эффективные пути роста. Вследствие чего и искореняются вредные привычки, нередко люди, обращая внимание на спортсменов, начинают активно им подражать, забывая про вредные привычки и лень.

Спорт оказывает влияние и развитие следующих качеств: мотивация, лидерство, сила, умственная и мозговая деятельность, искоренение вредных привычек. Пока среди нас есть спортивные и целеустремленные люди, наш народ и страна способны бесконечно развиваться и брать пример с тех людей, которые достигли большого успеха.

Библиографический список

1. Влияние занятий физической культурой на психическое развитие человека. – URL: <http://bukvi.ru/obshestvo/fizkultura/vliyanie-zanyatij-fizicheskoj-kulturoj-na-psixicheskoe-razvitie-cheloveka.html>.
2. Влияние спорта на здоровье человека. – URL: <http://ya-smogy.net/vliyanie-sporta-na-zdorove-cheloveka.html>.
3. Влияние физических нагрузок на психологическое состояние учащихся. – URL: <http://www.litsoch.ru/referats/read/281603>.

А.И. Кравчук

СПОРТИВНЫЙ РЕЙТИНГ КАК СПОСОБ СРАВНИТЕЛЬНОГО УЧЕТА В ВУЗЕ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧАСТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

Необходимость разработки системы спортивного рейтинга (сравнительного учета результатов участия студентов, курсантов, слушателей (далее – обучающихся) Сибирского юридического института МВД России (далее – СибЮИ МВД России) в спортивных мероприятиях) назрела достаточно давно. Актуальность подобной системы обусловлена несколькими взаимосвязанными причинами, которые заключаются в возможностях применения системы спортивного рейтинга, основанной на работе специальной компьютерной программы, для решения следующих задач:

- построения в автоматическом режиме спортивного рейтинга всех обучающихся и учебных групп вуза;
- учета результатов и объёма участия обучающихся в соревнованиях;
- учета количества соревнований;
- оперативного получения информации о соревнованиях и участии в них обучающихся;
- повышения уровня мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;
- усиления агитационно-пропагандистской работы;
- увеличения числа обучающихся, систематически занимающихся спортом;
- аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая подготовка» с учетом результатов их участия в соревнованиях.

В настоящее время в некоторых образовательных организациях высшего образования Российской Федерации уже существует положительный опыт внедрения спортивного рейтинга в учебно-воспитательный