Раннее приобщение детей и подростков к вредным при­вычкам является одной из серьезных проблем современ­ного общества. Вредные привычки закладываются в школьном возрасте, и их распространение увеличивается по мере взросления. Вредные привычки сокращают про­должительность жизни человека, что делает их несовмес­тимыми со здоровым стилем жизни. Они часто провоци­руют детей и подростков на асоциальные формы поведе­ния. Злоупотребление различными веществами, изменя­ющими психическое состояние человека (курение табака, употребление алкоголя, ингаляторов, наркотиков), но не доводящее его до физической зависимости от указанных веществ, специалисты называют аддиктивным поведени­ем. Это название произошло от английского слова "addiction", которое переводится как пагубная привычка, порочная склонность, пристрастие к чему-либо. Для оп­ределенной группы детей и подростков такое поведение может реализоваться интересом ко всем видам токсичес­ких веществ от никотина до наркотиков. Именно пристра­стие, но еще без физической зависимости, характерно для детей и подростков школьного возраста.

Естественным сдерживателем интереса подростков к наркотическим веществам является их увлеченность ин­теллектуальным или физическим самосовершенствовани­ем. Занятия физическими упражнениями и спортом ока­зывают огромную помощь в ограждении молодежи от дур­ных привычек. Ученые установили, что человек прибега­ет к вредным привычкам в результате неправильной орга­низации собственного досуга, нестабильности эмоционально-волевой сферы личности. Занятия спортом, снимая проблему бесцельного времяпрепровождения, являются важным фактором вытеснения комплексов неполноценно­сти, придают молодому человеку уверенность в себе, по­вышают его способность активно противостоять влияни­ям "дурной" компании.



В этой связи большой интерес представляет система физических упражнений — аэробика‚ шейпинг‚ в особенности метод контроля состояния, при помощи которого осуществляется обратная связь в ответных реакциях организма на положительные и отрицательные воздействия. К сожалению, одного этого мало. Должны быть разработаны простые и доступные инструментальные и не инструментальные способы быстрой оценки и самооценки состояния организма. Пользуясь ими, человек будет воочию убеждаться, к чему приводит неправильный и что дает правильный образ жизни. Здесь большие задачи возникают перед медициной, педагогикой и главным образом перед психологией.

**Как бросить курить?**

Тот, кто хочет бросить курить, должен подвергнуть себя небольшому самодопросу. Он должен спросить себя, насколько серьезно это решение и какие основания вы­нуждают принять его.

Вы должны честно ответить себе на вопрос: почему же я курю? Оказывается, большинство курящих даже не задумываются над этим. А между тем объективный ответ на этот вопрос поможет принять более осознанное решение и об­легчит отвыкание от курения. Например, если человек ку­рит от неуверенности в себе, то нужно заняться воспитанием самоуверенности и тогда надобность в сигарете отпадет сама собой. Глубокий самоанализ - первый шаг на пути к успеху.



психологическими уловками: вместо каждой сигареты возьмите что-либо взамен, например жевательную резинку, конфету, морковь.

Интересную программу отказа от курения при помощи фи­зических упражнений предлагает доктор медицинских наук В. П. Некрасов. Ученый советует начать заниматься одновременно несколькими циклическими видами спорта - бегом, плаванием, велоспортом, а зимой лыжами или конь­ками. Такие тренировки 2-3 раза в неделю не только созда­ют необходимую психологическую установку, направленную против курения, но и способствуют сугубо физиологическо­му подавлению желания курить.

В качестве общедоступного циклического вида упражне­ний для борьбы с курением ученый рекомендует оздорови­тельный бег, которым лучше заниматься дважды - утром и вечером. Утром бег поможет настроиться на предстоящий день, придаст бодрость, вызовет положительные эмоции. Ве­чером, наоборот, снимет нервное напряжение, поможет пе­реключиться от забот трудового дня на отдых.

Учитывая характер желаемого физиологического эффекта, утром бег должен быть непродолжительным, разминочным; во время бега рекомендуется дышать преимущественно по диафрагмальному типу - выпя­чивая и втягивая живот. При вдохе следует как бы слег­ка приподниматься, расправляя грудь и отводя локти назад (или поднимая руки вверх); при выдохе же пле­чи опускать, при этом туловище слегка наклоняется вперед. Очень важно почувствовать, как хорошо вен­тилируются легкие.

Такой разминочный бег может длиться 10-15 мин, за­тем необходима повышенная нагрузка. Это могут быть не­большие ускорения (по 20-30 м), более интенсивный бег при частоте пульса 130-140 уд/мин, нагрузочный бег бо­лее 10 мин нецелесообразен. После него надо снова перей­ти на спокойный, разминочный темп и закончить бег ды­хательной гимнастикой(1 Для самостоятельного изучения рекомендуем работы Беляева И.И., Гурских С, Смирнова В.Е., Шевердина С.Н., Ягодинского В.Н.).



Подготовила: инструктор по физической культуре Гордеева Яна Алексеевна

ГУСО ССРЦ «Берёзка» Забайкальского края



2017 г.