

**II Международная конференция учащихся  
«НАУЧНО-ТВОРЧЕСКИЙ ФОРУМ 2020»**

**Научно-исследовательская работа**

**Секция «Физическая культура и туризм»**

# **Спорт – альтернатива пагубным привычкам!**



*Работу выполнила:*

*Ворона Анна Алексеевна*

*Учащаяся 8 Б класса*

*ГБОУ СОШ №5, Россия, г. Сызрани Самарская область*

*Научный руководитель:*

*Бондарь Наталья Ивановна*

*Учитель ОБЖ*

*ГБОУ СОШ №5, Россия, г. Сызрани Самарская область*

г. Сызрань  
2020 г.

## Содержание:

1. Введение. Актуальность темы.....	с. 3
2. Человек и его привычки.....	с. 4
2.1. Курение.....	с. 4
2.2. Алкогольная зависимость.....	с. 5
2.3. Наркомания.....	с. 6
3. Спорт-альтернатива пагубным привычкам.....	с. 8
4. Вывод.....	с. 10
5. Заключение.....	с. 10
5. Ресурсы.....	с. 11
6. Приложения.....	с. 12

## 1. Введение.

*Здоровье - это бесценный дар,  
он даётся, увы не навечно, его надо беречь.*

*И. И. Павлов*

Здравствуйтесь! Когда мы говорим «Здравствуйтесь», мы желаем друг другу здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Здоровье для человека одна из самых главных ценностей. Его не купишь ни за какие деньги.

Однако в наше сложное и тревожное время мы не задумываемся о том, что сами, порою, еще больше разрушаем свое здоровье пагубными привычками. Приведу простую статистику: в России ежегодно умирают

- от алкоголизма 400.000 человек (это 1.100 чел. в день),
- от наркомании - 200.000 молодых людей в возрасте от 14 до 28 лет (это 500 человек в день)
- от курения погибает 500.000 человек в год (или 1.500 в день!).

Проблема употребления алкоголя, табака и наркотиков очень актуальна в наши дни. Сейчас их потребление характеризуется огромными цифрами, и проблема стала поистине глобальной. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь. Ведь алкоголь, табак и наркотики особенно активно влияют на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его. С данной проблемой должно бороться не только общество, но и каждый человек должен осознавать для себя большой вред этих привычек и стараться бороться с ними. Поэтому, я решила исследовать степень влияния спорта на формирование здорового образа жизни.

**Целью моей исследовательской работы является:** пропаганда здорового образа жизни и развитие интереса к физической культуре.

### **Задачи:**

1. способствовать ответственному отношению к своему здоровью;
2. изучить, что влияет на приобретение пагубных привычек;
3. расширить знания по последствиям пагубных привычек;
4. способствовать формированию навыков ведения здорового образа жизни;

**Объект исследования:** человек и его здоровье.

**Предмет исследования:** пагубные привычки.

**Гипотеза:** я думаю, что человек с удовольствием может заниматься спортом, не ища пристрастия к пагубным привычкам.

### **Методы исследования:**

- изучение тематической литературы;
- работа с интернетом и статистикой;
- анкетирование и его анализ;
- наблюдение.

## 2. Человек и его привычки.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье - это состояние полного физического, психологического и социального благополучия», а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. К факторам риска, способствующим развитию болезней, относятся различные воздействия агрессивной среды. Особое место среди них занимают так называемые «пагубные привычки» и склонности - курение, алкоголь и наркотики, три ступени, которые ведут вниз по нашей лестнице жизни.

Необходимая профилактика «пагубных привычек» - это, в первую очередь, информация об их губительном воздействии на человеческий организм, особенно на организм подрастающего человека.

Привычки – это форма нашего поведения. Недаром А. С. Пушкин говорил: «Привычка свыше нам дана, замена счастию она».

Еще Гегель подчеркивал, что привычки делают человека их рабом. Поэтому в школьном возрасте важно выработать у себя полезные привычки и решительно бороться с вредными, грозящими перейти в пороки. Рассмотрим наиболее вредные – пагубные привычки.

### 2.1. Курение.

Самая распространённая пагубная привычка нашего общества - это курение. Курение – это процесс вдыхания в легкие продуктов горения табака, других листьев и примесей, входящих в состав сигарет. При выкуривании пачки папирос или сигарет курильщик вводит в организм 0,1 г никотина, 369 мл окиси углерода, 0,032 г аммиака, 0,011 г пиридиновых оснований, 0,6 г синильной кислоты (Приложение 1). Выкуривая в день пачку сигарет, курильщик в течение жизни вводит в свой организм около 2 кг чистого никотина; этой дозы яда достаточно для одномоментного умерщвления 20 тыс. человек. Последствиями курения, которые приводят к смерти, являются 3 очень серьезные заболевания:

1. Рак легких.
2. Эмфизема, сопровождающая хронический бронхит.
3. Ишемическая (коронарная) болезнь сердца.

В цифрах это выглядит так: курение является причиной летального исхода от рака легких в 90% случаев, от эмфиземы – 75% всех случаев смерти, от ишемии – 25%.

Ежегодно от вреда курения умирает около 5 миллионов человек. К слову, Первая Мировая война унесла жизни 6 миллионов человек, а Лондонская чума около ста тысяч. Это страшные данные, доказывающие, что курение вредит вашему здоровью! Согласно исследованиям, проведенным в России, никогда не пытались закурить всего 16% взрослого населения.

Особенно впечатляет то, что 12% попробовали первую сигарету в 10 лет, не задумываясь о том, что курение вредит вашему здоровью! По данным

статистики, в Самарской области курят 89% детей в возрасте от 11 до 13 лет, 68% подростков 14-15-летнего возраста и 71% в возрасте 16-17 лет. При этом, для первой категории нормой является 1-2 сигареты в день, а для последней от шести до десяти штук. Основной причиной, по которой подростки начинают курить, является заблуждение о том, что эта пагубная привычка является символом зрелости и мужественности. С 13 лет, а в ряде случаев и гораздо раньше, подростки начинают доказывать свою причастность к миру взрослых. Школьники часто сбиваются в небольшие группы по интересам. Курение является незаменимым атрибутом принадлежности подростковых групп.

О вреде курения говорится много, настолько много, что уже никто не обращает внимания, и подростки зачастую не понимают всей серьезности последствий курения.

Профилактику курения необходимо проводить как можно с более раннего возраста и доступно объяснять детям, как вредные привычки подростков влияют на их организм, и к каким последствиям это может привести. Кроме этого отвлечь от курения подростков может и занятие спортом.

## **2.2. Алкогольная зависимость.**

*Для пьянства есть такие поводы:  
Поминки, праздник, встречи, проводы,  
Крестины, свадьба и развод,  
Мороз, охота, Новый год,  
Выздоровление, новоселье,  
Печаль, раскаянье, веселье,  
Успех, награда, новый чин.  
И просто пьянство – без причин.*

Алкоголизм - еще один бич современного общества, - это заболевание, характеризующееся пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него.

Пьянству способствуют:

- неустроенность жизни,
- стрессы,
- несчастья,
- проблемы здоровья и бытия,
- личные драмы,
- проблемы на работе и т.д. и т.п.

На данный момент количество людей в России, которые регулярно употребляют спиртные напитки составляет более 5 миллионов. На учете в специализированных учреждениях состоит менее 3 миллионов. По данным статистических центров ежегодно от алкоголизма умирает приблизительно 500 000 человек. За год на одного человека приходится 15 литров в переводе на чистый спирт.

Как и курение, употребление алкоголя начинается с раннего школьного возраста, когда мальчики начинают пробовать алкогольные напитки. Возраст, в котором молодежь впервые пробует алкоголь составляет 13 лет. Пугающим является то, что пик повального употребления алкогольных напитков сместился в возрастную группу 14-15 лет. В это время среди подростков распространено так называемое девиантное поведение, они стремятся подражать взрослому поведению. А поскольку "культура питья" нашего общества остается на низком уровне, то и подрастающее поколение перенимает эту вредную привычку. Подростки больше подвержены пагубному влиянию алкоголя и у них зависимость развивается в несколько раз быстрее по сравнению с взрослым, полностью сформировавшимся человеком.

Последствия употребления алкоголя проявляются, прежде всего, на здоровье человека, а именно оказывают негативное влияние на следующие группы органов:

- Печень;
- Центральная нервная система;
- Сердечно — сосудистая система;

Под воздействием алкоголя человек может совершить различные поступки, на которые бы никогда не решился, будучи трезвым. По полицейской статистике около 80 % всех преступлений были совершены в состоянии опьянения, включая дорожные аварии. Статистика самоубийств называет не менее страшные цифры – примерно 75 % из них были совершены под воздействием алкоголя.

### **2.3. Наркомания.**

Наркомания - одна из самых опасных пагубных привычек, вызывающая разрушение организма человека и разрушение его личности. Слово «наркомания» происходит от древнегреческого «парке», что означает «беспамятство», «оцепенение», «мания», т. е. сумасшествие, безумие.

Наркотики — это яд, оказывающий угнетающее действие на все органы и ткани, а особенно, на центральную нервную систему. Наркотики, как и алкоголь, вызывают зависимость, которая развивается значительно быстрее, и оказывает отрицательное действие на все органы. Наркомания является спутником многих заболеваний, в том числе гепатита и СПИДа.

В отличие от алкоголизма, когда человек продолжает работать, хотя и с низкой производительностью труда, наркомания ведет к быстрой утрате трудоспособности и смерти. Средняя продолжительность жизни наркоманов составляет 30 лет.

Сегодня в России регулярно употребляют наркотики 6 млн. человек. Официальная статистика по наркомании приводит цифру — 500 — 700 тыс. наркоманов, однако это те люди, которые встали на медицинский учет. Медицинские учреждения могут стационарно пролечить за год не более 50 тыс. человек.

От общего числа наркоманов в России по статистике:

- 20% — это школьники.
- 60% – молодежь в возрасте 16-30 лет.
- 20% — люди более старшего возраста

Средний возраст приобщения к наркотикам в России составляет по статистике 15-17 лет, резко увеличивается процент употребления наркотиков детьми 9-13 лет. Замечены и случаи употребления наркотиков детьми 6-7 лет — к наркомании их приобщают родители-наркоманы.

По данным ФСКН РФ ежегодно в России от наркотиков умирают 70 тысяч человек. Наркоманами становятся 86 тысяч россиян, если эту сумму поделить на 365 дней в году получится страшная цифра, заставляющая о многом задуматься – 235 человек ежедневно «подсаживаются» на наркотики.

Причин данного заболевания довольно много. Главные из них:

- неблагоприятные социальные условия и невнимательность родителей,
- внутренние проблемы (непонимание в семье, социальное неравенство, неприятности личного характера),
- поиски новых ощущений,
- протест против угнетающих личность жизненных обстоятельств,
- любопытство,
- примеры друзей,
- желание казаться взрослее и самоутвердиться,
- доступность информации, в том числе и той, которая касается мест распространения наркотических средств.

Безусловно, с наркоманией очень трудно бороться, но это вовсе не означает, что нужно сложить руки! Прежде всего, нужно раскрыть вредное влияние наркотиков на развивающийся организм. Необходимо сформировать у учащихся четкие представления о наркомании как о тяжелом, порой неизлечимом заболевании, быстро приводящем к смерти. Особое внимание следует уделять вредному действию наркотических и токсических средств на психику и механизмы формирования физической зависимости.

В последнее время большой проблемой стала проблема распространения наркотиков среди подростков. Подросткам необходима неназойливая агитация за здоровый образ жизни и содержательный досуг.

Борьба с наркотической зависимостью – долг всех жителей планеты. Ну и начинать необходимо с профилактики.

### 3. Спорт – альтернатива пагубным привычкам

*На жизнь смотреть со стороны  
Мы иногда друзья должны.  
Вино, наркотик, сигарета...  
Поразмышляем мы об этом.  
Все люди знают: курение – вред!  
Но трудно прожить без сигарет.  
Многие с детства курить начинают,  
Себя и других этим уничтожают.  
Второй злейший враг для людей – алкоголь!  
Ты только ему поселиться позволь,  
И сам не заметишь, как другом стал враг,  
И жить без него ты не можешь никак.  
А слово «наркотик» приводит в смятение.  
Его даже нюхать нельзя без сомнения.  
Избавиться трудно от этой заразы,  
И это, дружок, поймешь ты не сразу!  
А как было б здорово жить на планете,  
Когда не болят родители, дети.  
Не курят, не пьют и не нюхают клей.  
Рожают здоровых и умных детей.  
Для жизни такой надо вовсе не много:  
Здоровым чтоб быть - выбрать к спорту дорогу!*

Прежде всего, нужно уберечь молодое поколение от пагубных привычек, чтобы подростки говорили им твёрдое "НЕТ". Помочь в этом подросткам может спорт.

Спорт - альтернатива пагубным привычкам. Как я понимаю слово «альтернатива»? Обратимся к словарю С.И. Ожегова: «Альтернатива - необходимость выбора одного из двух возможных решений». Речь идет о выборе между спортом и пагубными, вредными привычками.

Обычно вредные привычки появляются у человека из-за того, что у него нет другой альтернативы.

Спорт - это совершенно другая жизнь, далекая от пагубных привычек. В спорте, особенно в командных видах, обязательно должны быть дружеские отношения, чувство локтя. В спорте формируется характер человека, люди избавляются от вредных привычек, мешающих общению. Когда занимаешься спортом, нет времени на увлечение алкоголем, курением, бесплодным сидением перед компьютером и телевизором. В спорте присутствует здоровый азарт, нет необходимости играть в другие азартные игры.

Ещё в древней Греции физическому воспитанию уделялось особенное внимание. Пифагор, теорема которого известна школьникам всего мира, был могучим кулачным бойцом. Отец медицины, древнегреческий врач Гиппократ считался очень неплохим борцом и наездником. Обладателями

различных наград за спортивную доблесть были философы Платон и Сократ, поэты-трагики Софокл и Еврипид.

Для меня примером являются спортсмены-олимпийцы, которые своим упорством, трудолюбием и многочасовыми тренировками добиваются рекордных результатов, прославляя нашу Родину. Это фигуристы, хоккеисты, гимнасты, пловцы и т.д.

Особенно, я считаю великими людьми паралимпийцев: мужественных, стойких, решительных, самоотверженных.

Одним из них является российский пловец Дмитрий Кокарев (приложение 2). Ему в год врачи поставили страшный диагноз – детский церебральный паралич. Ребенок с детства занимался плаванием и уже в 14 лет попал в паралимпийскую сборную России. А спустя год юный Кокарев стал открытием чемпионата мира, завоевав 3 золотые медали. На Паралимпийских играх 2008 года в Пекине 17-летний представитель Нижнего Новгорода победил в 3-х финальных заплывах (в двух – с мировым рекордом) и в одном стал серебряным призером.

*Вид спорта есть в мире*

*Известен он всем.*

*Он кажется прост,*

*Но это обман.*

*И тот, кто вам скажет,*

*Что плавать легко.*

*Поверьте, не знает совсем ничего.*

Большинство тех, кто принимает участие в Паралимпийских играх, может поведать свою историю. У каждого она по-своему особенная. Но главное во всех историях – это преодоление всех бед и преград на пути к успеху.

В нашем классе многие тоже занимаются спортом. Мальчики ходят в секции каратэ и хоккея, а девочки – на чирлидинг и танцы. Я сама увлекаюсь велосипедом. Несколько раз участвовала в велокроссе на Дне России и занимала призовые места в своей возрастной группе. (Приложение 3)

Чтобы изучить актуальность этой темы, в школе я провела анкетирование. Результаты анкетирования можно посмотреть в приложении 4. Оно показало, что большинство участников не имеют пагубных привычек, посещают разные спортивные секции и считают что спорт – это альтернатива пагубных привычек.

. В нашей школе много делается для борьбы с вредными привычками, сохранения и укрепления здоровья. Для этого проводится много разнообразных мероприятий: «День здоровья», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Зарница», «Спорт – это жизнь»... (Приложение 5)

Что касается меня, я выбираю спорт! Я просто хочу жить здоровой жизнью, идти к поставленной цели. Я хочу, чтобы все занимались спортом, общались, заводили новых, хороших друзей и были здоровы!!!

## 4. Выводы

Рассмотрев данную тему можно сделать следующие выводы:

- вредные привычки оказывают поистине колоссальный разрушающий эффект на организм человека.

- в ходе употребления табака, алкоголя и наркотиков происходят глубокие изменения личности, всех ее основных параметров и составляющих, нарушаются важные биологические процессы в организме, возникают различного рода заболевания.

- занятия физической культурой и спортом оказывают положительный эффект на человека, укрепляют его здоровье.

- для борьбы с вредными привычками необходимо более широко применять профилактику здорового образа жизни, занятий спортом и физической культурой.

- каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

## 5. Заключение

Да, конечно, спорт не панацея от всех бед. Но я думаю, что прямо или косвенно занятия спортом, а иногда даже простая физическая активность может помочь человеку не приобрести вредные привычки, а если он уже их приобрел, то в какой-то мере и справиться с ними.

И закончить свою работу я хочу стихотворением Давида Тухманова «Мы рождены, чтоб жить на свете долго».

Мы рождены, чтоб жить на свете долго:

Грустить и петь, смеяться и любить.

Но чтобы стали все мечты возможны,

Должны мы все здоровье сохранить.

Спроси себя: готов ли ты к работе –

Активно двигаться, и в меру есть и пить?

Отбросить сигареты? Растоптать наркотик?

И только так – здоровье сохранить?

Взгляни вокруг: прекрасная Природа

Нас призывает с нею в мире жить.

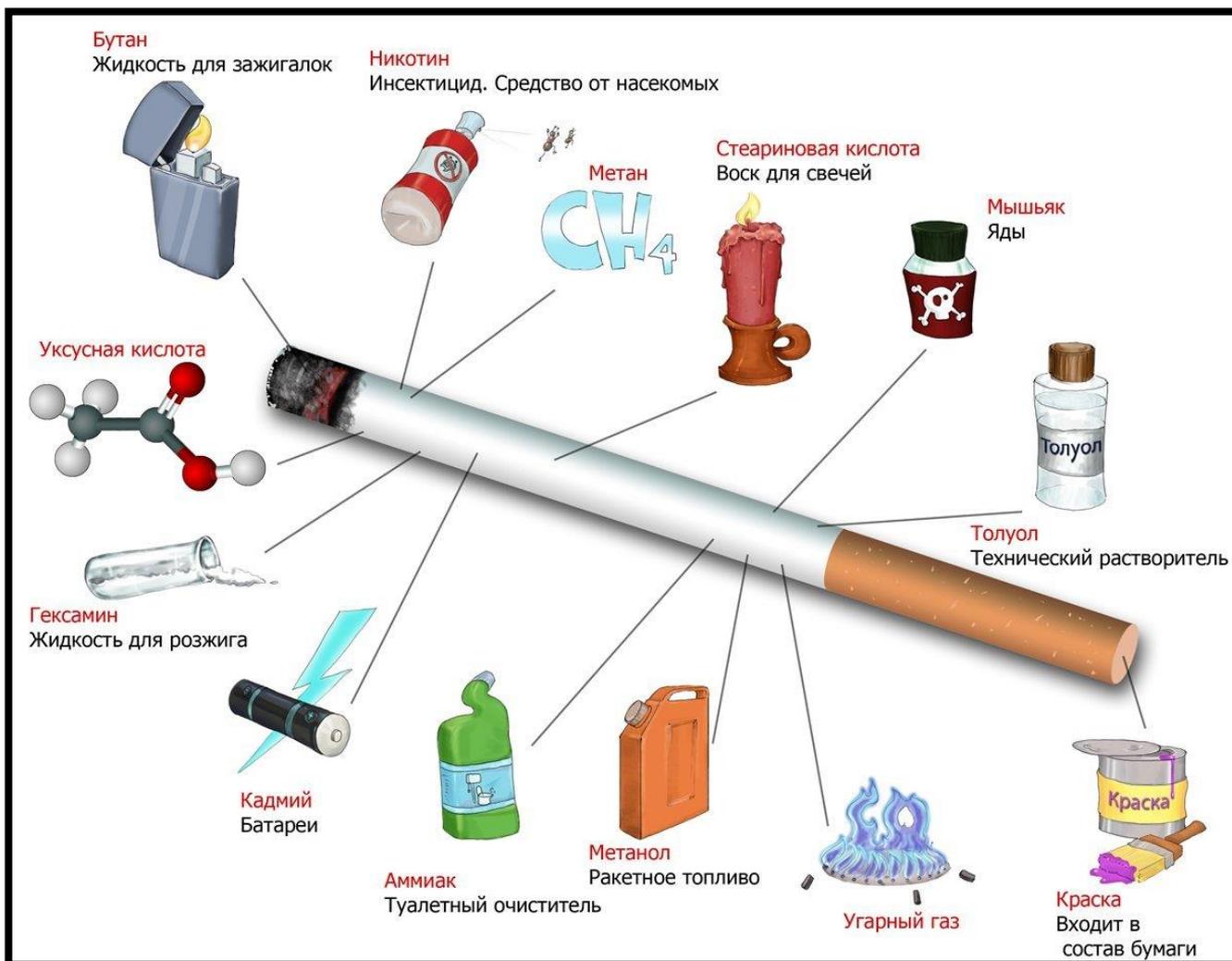
Дай руку друг! Давай с тобой поможем

Планете всей Здоровье сохранить!

## 6. Используемые ресурсы

1. Википедия свободная энциклопедия [электронный ресурс]
2. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва., 1996.
3. Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва, 1990.
4. Воложин А.И., Субботин Ю.К., Чикин С.Я. Путь к здоровью. Москва., 1987.
5. Боссарт А.Б. Парадоксы возраста или воспитания. Москва., ЦГЛ, 2005.
6. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. Москва., УРАО, 1997.
7. Носова Е.И. Предупреждение алкоголизма. Москва., Вариант, 2007.
8. Хрипцова А.Г. Забота о здоровом образе жизни. Москва., 1980.
9. Ответы mail.ru [электронный ресурс]
10. [www.mail.ru](http://www.mail.ru)
11. [www.rambler.ru](http://www.rambler.ru)
12. [www.vk.com](http://www.vk.com)

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**







**Вопросы для анкетирования:**

*1. Как влияют алкоголь, табак, наркотики на здоровье человека?*

- а) положительно
- б) отрицательно
- в) не влияют
- г) не знаю

*2. Имеете ли Вы какие-нибудь пагубные привычки?*

- а) да
- б) нет

*3. Считаете ли Вы нужным заниматься спортом для укрепления своего здоровья и физического развития?*

- а) да, считаю
- б) нет, не считаю

*4. Как часто Вы занимаетесь спортом?*

- а) совсем не занимаюсь
- б) редко
- в) 3 раза в неделю
- г) ежедневно

*5. Посещаете ли Вы какие-либо спортивные секции?*

- а) да, посещаю
- б) нет, ограничиваюсь уроками физкультуры в школе

*6. Каким видом спорта Вы любите заниматься?*

---

*7. Считаете ли Вы что спорт – альтернатива вредным привычкам?*

- а) да
- б) нет
- в) не знаю

## **Итоги анкетирования показали следующий результат:**

*1. Как влияют алкоголь, табак, наркотики на здоровье человека?*

- а) положительно – 5 человек
- б) отрицательно – 83 человека
- в) не влияют – 0 человек
- г) не знаю – 6 человек

*2. Имеете ли Вы какие-нибудь пагубные привычки?*

- а) да – 9 человек
- б) нет – 84 человека

*3. Считаете ли Вы нужным заниматься спортом для укрепления своего здоровья и физического развития?*

- а) да, считаю – 89 человек
- б) нет, не считаю – 5 человек

*4. Как часто Вы занимаетесь спортом?*

- а) совсем не занимаюсь – 3 человека
- б) редко – 11 человек
- в) 3 раза в неделю – 39 человек
- г) ежедневно – 43 человека

*5. Посещаете ли Вы какие-либо спортивные секции?*

- а) да, посещаю – 51 человек
- б) нет, ограничиваюсь уроками физкультуры в школе – 45 человек

*6. Каким видом спорта Вы любите заниматься?*

Футбол, бег, каратэ, пионербол, коньки, плавание, лыжи, баскетбол, гимнастика, танцы, волейбол, хоккей, черлидинг, ролики.

*7. Считаете ли Вы что спорт – альтернатива вредным привычкам?*

- а) да – 40 человек
- б) нет – 29 человек
- в) не знаю – 27 человек







