

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/kurosovaya-rabota/343457>

**Тип работы:** Курсовая работа

**Предмет:** Менеджмент физкультуры и спорта

Содержание

Обоснование проекта 5

Описание проекта 7

Ожидаемые результаты 18

Заключение 19

Список литературы 20

Приложения 22

Обоснование проекта

Актуальность выбранной темы состоит в том, что в последнее время всё чаще наблюдаются случаи наличия у молодежи, в том числе и подростков, вредных привычек, в число которых входит курение, употребление алкоголя и наркотиков. Эти привычки приводят к серьезным заболеваниям и даже смерти, их устранение является одной из важнейших задач в медицине и общественной жизни.

Одним из способов борьбы с этой проблемой является занятие спортом. Спорт — это здоровый образ жизни, который помогает сохранить физическую форму, укрепляет иммунитет, укрепляет сердечно-сосудистую систему, а также повышает настроение и уровень энергии. Кроме того, занятие спортом может помочь людям отказаться от вредных привычек. Спорт восстанавливает психологическое равновесие, снимает стресс и депрессию, что может сильно помочь в борьбе с желанием курить, пить или употреблять наркотики.

Также, занимаясь спортом, человек находит новые объективы и интересы. Он начинает ценить свое здоровье, общение и дружбу с единомышленниками. Это делает жизнь насыщенной и интересной, а курение, алкоголь и наркотики уже не вызывают столько желания, как раньше.

Таким образом, можно сделать вывод, что спорт действительно является альтернативой вредным привычкам, он помогает не только сохранить здоровье, но и дает возможность наслаждаться жизнью и общаться с другими людьми.

Цель проекта – обозначить значимость спорта для сохранения здоровья человека. Для достижения цели проекта мною были поставлены следующие задачи:

1. Научиться работать со справочной литературой и проводить исследования;
2. Научиться развивать творческие способности и применять полученные знания в современной жизни;
3. Проанализировать полученную информацию и сделать выводы;
4. Показать и доказать негативное воздействие вредных привычек на организм человека;
5. Сформировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

Описание проекта

В проекте анализируются вредные привычки и их влияние на жизнь человека, а также рассматривается вопрос о значении спорта как альтернативы вредным привычкам.

Привычки — это повторяющееся поведение, которое формирует наш образ жизни. Они могут быть как полезными, так и вредными для нашего физического и психологического здоровья, а также для нашей производительности и качества жизни. Правильные привычки:

1. Регулярный сон - позволяет нашему организму отдохнуть и восстановиться, повышает концентрацию и эффективность.
2. Здоровое питание - обеспечивает насыщение организма необходимыми витаминами и минералами.
3. Регулярные физические упражнения - укрепляют нашу иммунную систему, повышают выносливость и энергию, снижают риск развития заболеваний.
4. Регулярные занятия медитацией или йогой - способствует уменьшению стресса и тревожности, улучшает настроение и сон.
5. Регулярный прием воды - помогает организму очищаться и поддерживать оптимальный уровень

гидратации.

Неправильные привычки: употребление алкоголя, никотина, наркотиков, пристрастие к компьютерным играм и интернету, которые могут перерасти в зависимость и в конце концов, непременно подчинить всю деятельность человека.

От привычек зависит наша жизнь. Если мы сможем заменить неправильные привычки на полезные, то мы сможем улучшить свое здоровье и жить дольше и счастливее. Формирование полезных привычек и борьба с вредными, отрицательными привычками составляет одну из важнейших задач воспитания и самовоспитания.

Для начала стоит разобраться с особенностями вредных привычек:

1. Зависимость: люди, имеющие вредные привычки, часто чувствуют зависимость от них. Они не могут прожить день без сигареты, алкоголя или наркотиков.
2. Временные утешения: вредные привычки помогают людям утешаться и расслабиться в моменты стресса. Однако с течением времени эти привычки ведут к разрушению здоровья и душевному несчастью.
3. Зависимость от социального окружения: люди, имеющие вредные привычки, часто связываются с другими людьми, которые имеют такие же привычки. Это делает процесс кикса от таких привычек еще сложнее.
4. Физические и психологические последствия: вредные привычки могут привести к серьезным проблемам со здоровьем, таким как рак, болезни сердца и печени, психическим расстройствам и повреждению легких.
5. Социальные проблемы: вредные привычки могут привести к социальным проблемам, таким как проблемы с законом, разводы и нарушение общественной морали.

Кратко остановимся на основных негативных привычках.

#### 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.

Ежегодно от вреда курения умирает около 5 миллионов человек. К слову, Первая Мировая война унесла жизни 6 миллионов человек, Лондонская чума около ста тысяч. 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.

Курение оказывает разрушительное воздействие на здоровье человека и является одной из ведущих причин ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, рака лёгких и других злокачественных опухолей, хронической обструктивной болезни лёгких, а также других заболеваний дыхательных путей. Курение вредит не только курильщику, но и окружающим людям, которые вынуждены вдыхать табачный дым. Кроме того, курение является одной из наиболее экологически вредных привычек, так как выбросы от курения повышают загрязнение окружающей среды. Поэтому бросить курить является одним из лучших решений для сохранения здоровья и окружающей среды.

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

#### Список литературы

1. Дмитриева Альбина Сергеевна, Пахомов Вячеслав Иванович ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, КАК ОСНОВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО ОБЩЕСТВА // Наука-2020. 2021. №7 (52). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sporta-na-zhizn-i-zdorovie-cheloveka-fizicheskaya-aktivnost-kak-osnovnoe-napravlenie-razvitiya-zdorovogo-obschestva>
2. Ежов Андрей Николаевич, Гончарова Наталья Александровна, Крестина Галина Вячеславовна ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ // Наука и образование. 2022. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-cheloveka-i-vrednye-privychki>
3. Пономарев Игорь Евгеньевич, Бутенко Татьяна Владимировна Механизмы популяризации физической

- культуры и спорта в сознании российской молодежи // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2020. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mehanizmu-populyarizatsii-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-soznanii-rossiyskoy-molodezhi>
4. Пономарев Игорь Евгеньевич, Стриева Любовь Юрьевна, Самыгин Сергей Иванович Популяризация в российском обществе физической культуры и спорта как фактора формирования ценностных ориентаций молодежи // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2018. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/populyarizatsiya-v-rossiyskom-obschestve-fizicheskoy-kultury-i-sporta-kak-faktora-formirovaniya-tsennostnyh-orientatsiy-molodezhi>
5. Попова М.Е. ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ // Мировая наука. 2018. №6 (15). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-kak-sredstvo-borby-s-vrednymi-privychkami>
6. Решетова Татьяна Александровна Вредные привычки нового времени // Наука, образование и культура. 2016. №10 (13). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vrednye-privyчки-novogo-vremeni>
7. Сагайдачная Галина Николаевна Метод альтернативной деятельности как эффективный способ противодействия наркотизации и иных девиаций подростков и молодежи // Известия ВГПУ. 2017. №4 (117). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metod-alternativnoy-deyatelnosti-kak-effektivnyy-sposob-protivodeystviya-narkotizatsii-i-inyh-deviatsiy-podrostkov-i-molodezhi>
8. Степанищева В.К., Курочкина Н.Е. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ // Вестник науки. 2018. №9 (9). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vrednye-privyчки-2>
9. Суртаев Б. М., Ткачук Н. В. Профилактика вредных привычек – основа здорового образа жизни подрастающего поколения // Вестник угроведения. 2013. №1 (12). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-vrednyh-privyчек-osnova-zdorovogo-obraza-zhizni-podrastayuschego-pokoleniya>
10. Фадеева О.В. ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА // Вестник науки. 2019. №5 (14). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sporta-na-organizm-cheloveka>
11. Шутьева Елена Юрьевна, Зайцева Татьяна Валентиновна Влияние спорта на жизнь и здоровье человека // Концепт. 2017. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sporta-na-zhizn-i-zdorovie-cheloveka>

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/kurovaya-rabota/343457>