

РАЗДЕЛ 4
ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

УДК 796.011

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО
ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ПОДРОСТКОВ

PHYSICAL CULTURE AND SPORT ARE EFFECTIVE MEANS OF
PREVENTION OF PERNICIOUS HABITS FOR TEENAGERS

К. Ф. Абдуллаев, Н. Ж. Бобомуродова
K. F. Abdullayev, N. J. Bobomurodova

Бухарский государственный университет, г. Бухара

Аннотация. В статье рассматривается проблема курения и употребления алкоголя подростками. Предлагаются пути избавления от вредных привычек с помощью физической культуры и спорта.

Ключевые слова: семья, здоровье, привычки, подросток, спорт, подход, самовоспитания, развитие.

Abstract. The problem of smoking and use of alcohol teenagers is examined in the article. Releasing from pernicious habits the help of physical culture and sport is offered to the way

Keywords: family, health, habits, teenager, sport, approach, self-educations, development.

Важное место для воспитания детей, подростков, юношей и девушек занимает предотвращение у них вредных привычек, которые разрушают здоровье. Самыми страшными для развивающегося организма являются курение и употребление алкоголя. Курение и алкоголь разрушают растущий организм, вредно отражаясь на работе внутренних органов, на нервной системе и психике. Задача родителей, школы и общества в целом – убедить подрастающее поколение от этого зла.

Прежде всего, надо создать в семье здоровый быт, здоровый нравственный климат. Важнейшим средством спасения детей, подростков и юношества от пагубных привычек является их разумная, целесообразная занятость, систематические занятия физкультурой, спортом, трудом, учебой. Очень важно, чтобы каждый ребёнок, подросток, юноша и девушка имели интерес к каким-то занятиям, чтобы жизнь их содержала радость. Разумеется, жизнь не может состоять только из одних радостей – бывают огорчения, неудачи, горе, душевные травмы. Но родители должны воспитывать в детях душевную силу, умение стойко пережить горе, преодолеть неудачи, потому что некоторые подростки и юноши стремятся свои огорчения «лечить» алкоголем по совету более взрослых товарищей. Надо воспитывать в детях внутреннее нравственное отвращение к никотину и алкоголю. И воспитание этого чувства – не единовременный акт, а длительная работа. Главное в этой работе – пример родителей, семьи, здоровый быт, отрицательное отношение к курению и алкоголю.

Некоторые подростки из вполне здоровых семей все-таки начинают курить и познают вкус спиртного. Иногда это случается вследствие того, что подросткам и юношам

хочется показать себя взрослыми.

Разные пути ведут детей, подростков и юношей к курению и употреблению алкоголя. Но в каждом конкретном случае надо искать причины, устранять их и бороться против вредных привычек, формировать в сознании ребенка отрицательное к ним отношение. Это достигается сохранением здорового быта в семье, положительного примера родителей. Кроме того, родители должны разъяснять детям, какой вред приносят организму никотин и алкоголь, Но эти беседы должны проводиться очень деликатно, чтобы не оскорбить достоинство ребенка, юноши и девушки. Представьте себе родителей, которые говорят своему сыну «Ты, смотри, не кури и не пей. Знаешь, что от этого бывает?» И разъясняют ему вред никотина и алкоголя. Мальчик и не помышляет о курении или питье, а тут вдруг родители обрушились на него с устрашающей беседой. Разумеется, подросток обижен, оскорблен тем, что его подозревают в дурных намерениях. Разъяснительные беседы надо проводить с теми, кто уже замечен в дурных привычках. А с теми кто не имеет их, специальных, адресованных им бесед проводить не следует, а вред курения и употребления алкоголя можно разъяснить просто в семейном разговоре, как бы, между прочим, выражая свое отрицательное отношение к этим пагубным привычкам.

Подростки, юноши, девушки должны смотреть передачи «Человек и закон», «Беседы с врачом» где очень ярко и убедительно показывает вред никотина и алкоголя для здоровья и судьбы человека. После просмотра этих передач родители могут обсуждать при детях содержание передач, говорить о том страшном вреде, который приносят человеку нездоровые, пагубные привычки [1, с. 73].

Главная задача в предотвращении вредных привычек – это выработать в сознании детей отрицательное отношение, внутренний нравственный иммунитет к ним. И тогда можно не беспокоиться, что сын или дочь попадут под дурное влияние, захотят вкушать «запретный плод». Часть родителей очень просто решает проблему борьбы с дурными привычками детей: заметил отец, что сын курит – отстегал ремнем или отхлестал по щекам без всяких медицинских бесед о вреде никотина. В результате такого «педагогического» метода сын стал курить подальше от дома и не приходит домой, пока запах не исчезнет. А курить продолжал.

Физические наказания недопустимы вообще, они не дают положительного результата: ребенок либо озлобляется, либо становится запуганным, но внутренне лучше не становится.

Эффективным средством предотвращения вредных привычек и борьбы с ними является физическая культура и спорт. Знаменательно то, что подавляющее число детей, подростков, юношей, девушек систематически занимающихся спортом, не имеют привычки к курению и спиртному.

Родители должны помнить, что занятия физической культурой и спортом являются одним из средств предотвращения детской преступности и правонарушений.

Вырастить здоровых, гармонически развитых людей, всесторонне подготовить их к жизни – это гражданский долг родителей. И от этого, как они его выполняют, зависит будущее страны. Ведь современные дети скоро станут взрослыми и придут на смену старшим поколениям и смена наша должна быть физически и морально здоровой и жизнеспособной.

Очень важной задачей физического воспитания является формирование у детей любви к физкультуре, спорту, труду, естественным движениям. Надо постепенно добиваться того, чтобы навыки в этих областях деятельности превратились в привычку, а затем – в потребность организма. Правильное, систематически и непрерывно проводимое физическое воспитание может сформировать у подростков и юношества навыки самовоспитания, одного из педагогических идеалов на современном этапе. Самовоспитание

физическое – это внутренне осознанная потребность в физических упражнениях, в труде, в движениях (в его широком смысле). Причем эта потребность на высшем уровне самовоспитания превращается в психофизический стереотип, определяющий активность жизни и правильный характер жизнедеятельности подростка, юноша и девушки.

Разумеется, высокий уровень самовоспитания можно сформировать в подростковом и юношеском возрасте, в детстве же следует создавать в сознании и психике ребенка основы для самовоспитания. Практически оно выражается в том, что подросток, юноша или девушка сами, по собственной инициативе, руководят своим физическим воспитанием, планируют его и осуществляют. Но сформировать навыки самовоспитания и потребность в нем – это задача весьма трудная и для некоторых родителей неразрешимая. Если подросток, юноша или девушка поднимутся до уровня самовоспитания, то родителям остается только наблюдать за их успехами, радоваться и при необходимости – контролировать этот процесс.

Правильное физическое воспитание в семье является одной из педагогических, психологических и физических основ для успешного формирования у детей навыков самовоспитания во всех сферах: нравственной, трудовой, эмоционально-волевой, физической [2, с. 46].

Многие родители, к сожалению, не придают значения физкультуре и спорту, не понимают их воспитательной силы. И результаты такого негативного отношения родителей к физическому воспитанию пагубно отражаются на развитии, здоровье детей, и в конечном итоге – на личностных и гражданских качествах. Иногда родители объясняют невнимание к физическому воспитанию детей своей занятостью. Разумеется, дефицит времени остро ощущается у современного человека. Но этот дефицит можно устранить правильной научной организацией не только труда, но и досуга, четким, рациональным режимом всей семьи. И конечно же, можно найти время для воспитания детей, потому что дети – это будущее страны, наше биологическое, человеческое и гражданское продолжение.

Задача родителей – постоянно повышать педагогический уровень, овладевать знаниями, чтобы правильно воспитывать детей. Родители должны помнить, что всестороннее физическое развитие детей должно способствовать их умственному развитию, нравственному, трудовому, эстетическому воспитанию. Надо изучать педагогическую и методическую литературу по физическому воспитанию, пользоваться рекомендациями и советами, изложенными в ней. Родители должны иметь представление о строении организма детей, подростков, юношей и девушек, его функциях и процессах, а также о факторах, влияющих на жизнедеятельность организма. Все эти знания могут понять особенности организма на всех этапах его развития, помочь детям вырасти всесторонне развитыми и здоровыми. Не надо жалеть времени для общения с детьми для их воспитания. Время и сила, затраченные на это, дадут прекрасные результаты, обеспечат родителям спокойную и счастливую старость, детям – здоровье, интересную деятельную жизнь. Чтобы правильно воспитывать детей, родители должны поддерживать постоянный контакт с педагогами, тренерами, получать у них консультации по вопросам воспитания детей, советоваться с ними. Необходим также постоянный контакт с врачами, которые помогут не только в лечении детей, но и в предотвращении заболеваний. Родители должны помнить, что обращаться за советом к врачам надо не только тогда, когда ребенок заболел, но и тогда, когда он здоров. Обследовав ребенка и установив, что он здоров, врач даст советы, которые помогут родителям направить дальнейшее физическое развитие ребенка по пути, наиболее полезному для его организма.

Родители должны правильно организовать не только жизнь детей, но и свою жизнь, потому что дети живут в семье, и родители для них – объект подражания. Это накладывает

вает на родителей огромную ответственность: надо быть во всем положительным примером для детей. Родители должны с уважением относиться к спорту, физкультуре и труду, заниматься физическими упражнениями, физическим трудом и тем видом спорта, который наиболее соответствует их возрасту и состоянию здоровья.

Подход к физическому воспитанию, его формы и методы должны меняться в соответствии с возрастом детей. То, что интересно и полезно подростку, может оказаться неинтересным и вредным для младшего школьника. Чем старше ребенок, тем сложнее и выше должны быть физические и трудовые нагрузки [3, с. 16].

Родители должны рационально сочетать теоретические формы и методы физического воспитания с практическими. Это сочетание и систематичность физического воспитания помогут сформировать у подростков и юношества прочные навыки самовоспитания, устойчивую потребность в движениях, в занятиях физической культурой, спортом и трудом. Степень физического развития, состояние здоровья юноши или девушки – это истинная оценка работы родителей по физическому воспитанию в семье. Если эту работу проводят с детьми постоянно, на всех возрастных этапах, то родители имеют хорошо развитых, физически и нравственно здоровых сыновей и дочерей. Результаты физического воспитания обнаруживаются окончательно, когда дети достигают юношеского с возраста.

Больные, обремененные физическим недоразвитием или дефектом юноши или девушки – это живой упрек родителям, которые либо не уделяли внимания физическому воспитанию детей, либо не проводили его систематически, либо что-то когда-то недосмотрели, допустили ошибки.

Основные человеческие качества закладываются в детстве. Здоровье и физическая крепость тоже закладываются в детстве. Поэтому очень важно начинать физическое воспитание ребенка с момента его рождения и непрерывно продолжать до совершеннолетия.

Таким образом, основными направлениями физического воспитания детей в семье являются воспитание физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости), обучение движениям, устранение недостатков физического и функционального развития (нарушения осанки, плоскостопие) и другие.

Литература

1. Atoyev A. Q. Farzandingiz barkamol bo'lsin.– Т. : Ibn Sino, 1990.
2. Насриддинов Ф.Н., Шатерников Э.К. Инсон омилини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спорт. – Т. : Ўқитувчи, 1993.
3. Соглом авлод – бизнинг келажакимиз. Т., 2010.