

Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры

В наше время стала популярна проблема употребления табака и алкоголя. Сейчас их потребление характеризуется огромными цифрами. От этого страдает общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Алкоголь и табак особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.

Последствия вредных привычек очевидны. Доказано, что они отрицательно действуют на организм вплоть до его разрушения. Особенно это влияет на мышечные ткани и умственную деятельность. Альтернатива этому — здоровый образ жизни, занятия спортом.

Оздоровительное влияние физических упражнений на организм человека известно с глубокой древности. Занятия физическими упражнениями являются очень сильным средством изменения физического и психического состояния человека. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека.

Влияние табакокурения на организм человека.

Курение — одна из вреднейших привычек.

Исследованиями доказано — вред курения в дыме табака, содержащим более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты, и т.д.

1 — 2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает то, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид — другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г. никотина. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь). Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению. Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими длительно курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз — инфарктом миокарда, в 10 раз — язвой желудка. Курильщики составляют 96 — 100% всех больных раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болеет облитерирующим эндартериитом — тяжким недугом кровеносных.

Никотин относится к нервным ядам. В наблюдениях установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушение ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти. Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь гормон — адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует

развитию у мужчин импотенции. Особенно вредно курение для детей и подростков. Еще не окрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.

Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма.

Влияние алкоголя на организм человека.

Алкоголизм - заболевание, разновидность токсикомании, характеризующееся пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него.

Влияние алкоголя на:

1. Кровь. Алкоголь угнетает продукцию тромбоцитов, а также белых и красных кровяных телец. Итог: малокровие, инфекции, кровотечения.
2. Сердце. Злоупотребление алкоголем вызывает повышение уровня холестерина в крови, стойкую гипертонию и дистрофию миокарда. Сердечнососудистая недостаточность ставит больного на край могилы. Алкогольная миопатия: дегенерация мышц в результате алкоголизма. Причины этого — не использование мышц, плохая диета и алкогольное поражение нервной системы. При алкогольной кардиомиопатии поражается сердечная мышца.
3. Мозг. Алкоголь замедляет циркуляцию крови в сосудах мозга, приводя к постоянному кислородному голоданию его клеток, в результате чего наступает ослабление памяти и медленная психическая деградация. В сосудах развиваются ранние склеротические изменения, и возрастает риск кровоизлияния в мозг.

Алкоголь влияет и на другие органы человеческого организма.

Еще одной вредной привычкой является **наркомания**.

Наркомания - тотальное прогрессирующее заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ.

Влияние наркотиков на организм человека.

Рассмотрим несколько примеров пагубного влияния наркотиков на человека.

Влияние наркотиков на сердце. Больше всего разрушительное влияние наркотических препаратов сказывается на сердечно-сосудистой системе. Так при приеме опиатов угнетаются центры регуляции деятельности сердца и сосудов. Как результат у наркомана начинает снижаться артериальное давление, пульс становится реже. В организм человека не поступает достаточное количество кислорода, и у него начинается состояние гипоксии. В состоянии гипоксии нарушаются метаболические процессы в сердечной мышце, вызывая ее дистрофию. Сердце начинает работать с перебоями, и не может обеспечить организм достаточным количеством кислорода.

Влияние наркотиков на легкие. При курении якобы «безобидной» марихуаны, которая курится без фильтра, в легкие курильщика попадает в четыре раза больше различных смол и сажи, чем при курении обычных сигарет. Исследования показали, что «хронический бронхит курильщика» при курении марихуаны развивается значительно быстрее, кроме того, возникает высокий риск заболевания раком легких. Очень часто наркоманы для сооружения «косяка» используют любую

подручную бумагу, в том числе и газеты. Но известно, что типографская краска в своем составе содержит большое количество свинца, который приводит к отравлению организма.

Такие опиаты как героин и морфин, приводят к угнетению дыхательного и кашлевого центров головного мозга. Это приводит нарушению кашлевого рефлекса, что приводит к различным легочным инфекциям, в первую очередь к пневмонии. Также нарушение процесса дыхания приводит к кислородному голоданию всех органов. Самое большое разрушительное влияние гипоксия проявляется на деятельности головного мозга и сердца. Передозировка опиатов вызывает паралич дыхательного центра, в результате чего наступает смерть из-за остановки дыхания.

Влияние наркотиков на нервную систему. Любые наркотические препараты вызывают у человека зависимость, и именно этот фактор губительно влияет на его психику.

Действие на человеческий мозг галлюциногенов является катастрофическим. Так прием такого галлюциногена как ЛСД может вызывать тяжелые необратимые изменения. У человека возникают различные психозы, изменения характера, снижаются умственные способности, наблюдается моральная деградация и полный распад личности. Употребление наркотиков приводит к такому тяжелому заболеванию, как шизофрения. Некоторые наркотические препараты группы галлюциногенов накапливаются в тканях головного мозга, и продолжают отравлять его даже после отказа от наркотика.

Все виды наркотических препаратов истощают нервную систему человека. При этом наркоман попадает в состояние депрессии, которая очень часто приводит его к суициду. Поэтому самоубийство «под кайфом» в наши дни никого уже не удивляет.

Пагубное воздействие наркотических веществ на организм человека не ограничивается описанными выше явлениями. Также у всех наркоманов сильно снижается иммунитет. Именно из-за этого такое заболевание как пневмония, стоит на втором месте среди причин смерти героиновых наркоманов, после передозировки.

Вредное влияние наркотических веществ можно видеть на обмене кальция в организме. Кости у наркоманов начинают истончаться и становятся довольно хрупкими. В первую очередь страдают зубы, достаточно 3-4 лет регулярного употребления наркотиков, чтобы полностью лишиться их.

Борьба с вредными привычками.

Курение и употребление алкогольных напитков сильнейшим образом подрывает здоровье человека. Трезвость — норма жизни. Ее достижение связано с осуществлением комплекса крупных социально-политических, административных, медицинских и других мер, широким развертыванием антиалкогольной и антитабачной пропаганды.

Продажей табачных изделий и алкогольных напитков должны заниматься только фирменные магазины, а не все торговые точки. Следует запретить рекламу этих товаров, и продажу их детям и подросткам.

Острая сторона профилактики пьянства — воспитание школьников. Для части старшеклассников вино является атрибутом «красивой жизни». Необходимо добиться, чтобы еще на школьной

скамье у детей вырабатывалась отрицательная установка к алкоголю. Тут нужна систематическая совместная работа врачей, педагогов и родителей.

Влияние оздоровительной физической культуры на отдельные системы организма.

Центральная нервная система.

Под воздействием физических упражнений нормализуется состояние основных нервных процессов — повышается возбудимость при усилении процессов торможения, развиваются тормозные реакции при патологически, выраженной повышенной возбудимости. Физические упражнения формируют новый, динамический стереотип, что способствует уменьшению или исчезновению патологических проявлений.

Поступающие в кровь продукты деятельности желез внутренней секреции (гормоны), продукты мышечной деятельности вызывают сдвиги в гуморальной среде организма. Гуморальный механизм во влиянии физических упражнений является вторичным и осуществляется под контролем нервной системы.

Сердечнососудистая система.

Сердце нетренированного человека в состоянии покоя за одно сокращение (систола) выталкивает в аорту 50-70 мл крови, в минуту при 70-80 сокращениях 3.5 -5 л. Систематическая физическая тренировка усиливает функцию сердца и доводит систолический объем до 90-110 мл в покое, а при очень больших физических нагрузках 150 и даже 200 мл. Частота сердечных сокращений при этом увеличивается до 200 и более, минутный объем соответственно до 25, а иногда и 40 л. Частота сердечных сокращений у нетренированного взрослого человека в покое обычно составляет 72-84 в минуту, для сердца же тренированного спортсмена в покое характерна брадикардия, т.е. частота сокращений ниже 60 ударов в минуту (иногда до 36-38).

При большой физической нагрузке возрастает и объем циркулирующей в организме крови в среднем на 1-1,5 л, достигая в целом 5-6 л. Пополнение поступает из кровяных депо — своеобразных резервных емкостей, находящихся главным образом в печени, селезенке и легких. Соответственно увеличивается количество циркулирующих эритроцитов, в результате чего возрастает способность крови транспортировать кислород.

Кровоток в работающих мышцах увеличивается в десятки раз, также многократно увеличивается число работающих капилляров. Интенсивность обмена веществ с использованием кислорода возрастает в десятки раз.

Приведенные цифры свидетельствуют о больших анатомических и функциональных резервах сердечнососудистой системы, раскрыть которые можно только при систематических тренировках.

Влияние бега на организм человека.

Бег — один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

В оздоровительных целях можно использовать бег разного вида. Медленный бег (бег трусцой) хорош для начинающих и лиц пожилого возраста. Быстрый бег отлично тренирует хорошо подготовленных физкультурников.

Длительный и медленный бег практически не создает кислородной задолженности, т. е. проходит в аэробных условиях. Постепенно растущая способность тканей использовать кислород стимулирует тканевой обмен, повышает общий уровень физической подготовки организма. Улучшается функция нервной системы, нормализуется жировой и углеводный обмен, снижается содержание холестерина и сахара в крови, что является отличной профилактикой атеросклероза, ожирения и сахарной болезни.

Под влиянием регулярных занятий бегом совершенствуется система терморегуляции и выделения. Повышенное потоотделение, ограждая организм от перегревания, одновременно способствует и выведению из него вредных продуктов обмена: мочевины, аммиака, органических кислот, облегчая, таким образом, работу почек. Бег на свежем воздухе и последующие гигиенические водные процедуры оказывают хорошее закаливающее действие.

Отмечено что люди пожилого возраста чаще болеют простудными заболеваниями. Малейший сквозняк или перепад температуры часто вызывает чиханье, насморк. Попытка стремительного закаливания холодной водой заставит слечь в постель. Но с тех пор как они начинают бегать на свежем воздухе, хвори и простуды перестают их мучить.

Под влиянием регулярных занятий бегом крепнут мышцы ног, туловища, брюшного пресса, это один из лучших видов дыхательных упражнений. Если нагрузка увеличивается постепенно, соответствует состоянию опорно-двигательного аппарата бегуна, обувь отвечает необходимым санитарно-гигиеническим требованиям, суставы не только не травмируются, но, напротив, укрепляются. Причем не только суставы ног, а и межпозвоночные диски и даже плечевые и локтевые суставы, хотя в меньшей, разумеется, степени, чем при выполнении гимнастических упражнений.

В результате легких сотрясений тела, возникающих при беге, происходит гидродинамический массаж сосудистых стенок смещающимся столбом крови. Эти же «встряхивания» стимулируют и работу внутренних органов.