

# ***Вредные привычки и спорт.***

*тренер-преподаватель Гагин А.Н.*

Жизнедеятельность человека определяется уровнем его здоровья в широком диапазоне физиологического и социального бытия. Огромные физические и психические нагрузки на организм, который здоровый, способен нормально переносить, при этом не выходя за рамки физиологически допустимых отклонений. Организм быстро приспосабливается к различным внешним воздействиям и факторам, что является основным показателем здорового человека.

Но у многих молодых людей нет чувства ответственности за здоровье, даже перед собой. Здоровье воспринимается как некая данность, при этом отсутствует чувство «творца собственного здоровья». Наличие этого чувства у молодых очень необходимо, так как, по мнению А.И. Киколова, физиолога, который глубоко изучал образ жизни людей, такую категорию населения необходимо выделить в группу с повышенным фактором риска. А.И. Киколов отнес к таким факторам: умственное переутомление и постоянное нервное напряжение, хроническое нарушение сна и питания, режима труда и отдыха, курение, недостаточная двигательная активность и т.д. Суммарное воздействие этих факторов вызывает болезни.

Вредные привычки несовместимы со здоровым образом жизни. В число важнейших факторов риска многих заболеваний, которые негативно отражаются на здоровье человека является употребление наркотических веществ, алкоголя, табака.

## ***Алкоголь. Профилактика вредных привычек***

Заболеваемость органов дыхания, психическими расстройствами, болезнями печени, у пьющих мужчин в 2,5 раза выше; у женщин рождаются дети с аномалиями. Алкоголь является веществом наркотического действия, которое обладает всеми характерными для данной группы веществ особенностями. После приема алкоголя наступает фаза возбуждения (эйфория) – это чувство, при котором люди становятся смелыми, разговорчивыми, веселыми, общительными; заглушается чувство стыда, появляется неразборчивость в связях (заражения венерическими болезнями происходит в состоянии опьянения). При воздействии алкоголя возникает иллюзия о повышенной работоспособности, которая приводит к переоценке своих сил и возможностей. На самом деле снижается умственная способность (ухудшается внимание, быстрота и точность мышления). Снижается координация и быстрота движений, точность, а также мышечная сила, ухудшается физическая работоспособность.

Систематическое и продолжительное употребление алкоголя раздражающе воздействует на проводящую систему сердца и нарушает нормальный процесс обмена веществ. Мышцы сокращения становятся вялыми, изнашиваются, полости сердца растягиваются, а на поверхности сердца и в пространствах между мышечными волокнами начинает откладываться жир, что ограничивает его работоспособность.

Всё это в последствии становится причиной возникновения инфаркта миокарда.

Страдают также пищеварительные органы. Развитие ожирения печени способствует возникновению цирроза, который в 10% случаев заканчивается появлением ракового заболевания.

Стиль жизни, который связан с употреблением алкоголя, неизбежно приводит к замыканию в кругу своих эгоистических интересов, к утрате социальной активности, возникает конфликтный характер взаимоотношений с обществом.

Барьером к возникновению стремления к употреблению спиртным напиткам является образование внутреннего культурного стержня личности, нравственных ценностей, постоянной потребности в трудовой деятельности, четкой организации отдыха, своего учебного труда активное включение в жизнедеятельность разнообразных средств физической культуры и спорта.

## Курение

Курение – одна из самых вредных привычек.

Миф первый: курение не вредно. Курение – это сухая перегонка табака и бумаги под воздействием высокой температуры. При этом выделяется большое количество вредных веществ, попадающих в организм.

Миф второй: «когда я курю, у меня повышается работоспособность». Научные данные свидетельствуют о том, что кратковременное повышение работоспособности объясняется расширяющим действием табачного дыма на сосуды головного мозга, в результате через некоторое время сменяется их значительным сужением. Под влиянием никотина мышечная сила снижается; у курящих понижается умственная работоспособность, среди них больше неуспевающих.

Миф третий: «если я наношу вред, то только себе». Есть понятие «пассивное курение», при нем 50% веществ, которые образуются при курении, попадая в окружающий воздух, его вдыхают люди, которые находятся в одном помещении с курильщиком. В результате через некоторое время у них отмечаются все признаки никотиновой интоксикации: это головная боль, снижение работоспособности, головокружение, учащение сердцебиения, повышенная утомляемость.

Миф четвертый: «я знаю, что курить вредно, и постараюсь бросить курить». Растягивая сроки расставания с сигаретой, человек обманывает себя и окружающих. Это следует делать сразу – раз и навсегда. Утверждают, что курение - один из способов похудеть. Действительно, аппетит у курящих снижается за счет того, что никотин оказывает тормозящее действие на сократительную и двигательную функции желудка и кишечника, что приводит к ухудшению пищеварения, нарушению обменных процессов, развитию авитаминоза. Страдают у курильщиков также печень и поджелудочная железа, развивается гастрит, язва желудка или двенадцатиперстной кишки.

Воздействие табачного дыма на органы дыхания приводит к раздражению слизистых оболочек дыхательных путей, вызывая в них воспалительные процессы, сопровождаемые кашлем, особенно по утрам, хрипотой, выделением мокроты грязно –

серого цвета. Впоследствии нарушается эластичность легочной ткани и развивается эмфизема легких. Именно поэтому курильщики в 10 раз чаще болеют раком легкого.

Сила курения для молодежи в том, что получают удовольствие от сознания своего самоутверждения и ощущения себя идущим в ногу с модой. Так как курение превращается в ритуал.

### **Наркотики**

Употребление наркотиков также относится к числу вредных привычек. Существует несколько классов наркотических веществ, которые отличаются по характеру и степени воздействия на организм человека. Их основным свойством является способность вызвать состояние эйфории. Причины употребления наркотиков разные: это и желание испытать незнакомое чувство, желание хоть на короткое время уйти от каких – либо тяжелых проблем, подражать тем, кто уже употребляет эти вещества, почувствовать состояние блаженства. Способы приема наркотических веществ различны: курение, вдыхание, прием внутрь, введение подкожно, внутривенно. Но в любых случаях они связаны с процессом стойкой зависимости к наркотическим препаратам. Систематическое употребление наркотиков снижают защитные реакции организма, в результате развивается привыкание к препарату.

При сформировавшейся зависимости к препарату, отказ от него вызывает состояние, сопровождаемое спазмами и болями мышц и пояснице. Появляется страх смерти, сон с кошмарами, депрессия, неуравновешенность, агрессивность. Такое состояние длится несколько дней.

Систематическое употребление наркотиков приводит к резкому истощению организма, изменению обмена веществ, психическим расстройствам, ухудшению памяти, появлению стойких бредовых идей, к проявлениям, подобным шизофрении, деградации личности, бесплодию. Общая деградация личности наступает в 15-20 раз быстрее, чем при злоупотреблении алкоголем. Лечить от наркомании очень сложно, лучший вариант – даже не пробовать наркотики.

### **Заключение**

Здоровый образ жизни обладает широким спектром воздействия на разные стороны проявлений организма и личности человека. В поведении это проявляется в большей жизненной энергии, хорошей коммуникабельности, собранности; ощущении своей физической и психо – эмоциональной привлекательности, умении обеспечить свой полноценный и приятный отдых, целостную культуру жизнедеятельности, и конечно, в оптимистическом настрое по жизни. В психологическом аспекте достоинства здорового образа жизни обнаруживаются в хорошем самочувствии, в нервно-психической устойчивости психического здоровья, способности успешно переносить последствия психических стрессов, также в хорошо выраженной волевой организации: самообладание, целеустремленность, настойчивость в достижении поставленной цели, решительность, уверенность в своих силах, меньшая подверженность депрессии, ипохондрии, мнительности. В функциональном проявлении отмечается высокое качество здоровья, улучшаются адаптационные процессы, повышается работоспособность и тренированность; снижается заболеваемость и болезненные ощущения, быстро и полноценно течение процессов восстановления после умственной и физической деятельности, усиливаются

иммунные механизмы защиты организма, активно протекают обменные процессы в организме, нормализация соотношения массы тела и роста, становится красивой и правильной осанка и походка.