

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Петров П.С. Физическая культура и спортивно-массовые мероприятия как альтернатива вредным привычкам // Академия педагогических идей «Новация». – 2015. – № 07 (декабрь). – АРТ 57 эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

П.С. Петров

учитель физической культуры

ГБОУ «Школа №2089»

г. Москвы

Российская Федерация

Физическая культура и спортивно-массовые мероприятия как альтернатива вредным привычкам

Проблема употребления алкоголя и табака очень актуальна в наши дни. 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 и спортивно-массовая работа [1].

Оздоровительное влияние физических упражнений, спортивно-массовых мероприятий 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 действия в организме.

Среди основных причин возникновения и распространения вредных привычек можно назвать:

-социальная согласованность, если та или иная модель поведения принята в группе, к которой человек принадлежит или с которой он себя идентифицирует, он чувствует необходимость следовать ей, чтобы показать свою принадлежность к этой группе, и отсюда – мода на вредные привычки.

-удовольствие, одна из главных причин, почему люди следуют вредным привычкам, - это сопутствующие и приятные (поначалу) ощущения, от хорошего самочувствия и релаксации до мистической эйфории. Далее возникает прямая зависимость.

Любопытство заставляет некоторых людей начать самим следовать вредным привычкам.

-уход от физического стресса, большинству людей удается справляться с наиболее стрессовыми ситуациями их жизни, но некоторые пытаются найти убежище в форме зависимости.

Неумение правильно использовать свободное время.

Физическая культура, спорт, занятия в кружках, спортивно-массовая работа, правильная организация свободного времени, интересного и содержательного отдыха - все это, разумеется, противостоит развитию вредных привычек, и, прежде всего привычек к употреблению алкоголя и табачных изделий.

Праздность, безделье, сидка, наоборот наиболее плодородная почва для ее формирования.

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) [2].

Физические нагрузки увеличивают число альвеол в легких, совершенствуя дыхательный аппарат и увеличивая его резервы. Установлено, что у спортсменов количество альвеол и альвеолярных ходов увеличено на 15-20 % по сравнению с таковыми у не занимающихся спортом. Это значительный анатомический и функциональный резерв.

Физические упражнения, спортивные игры на воздухе оказывают большое влияние на формирование аппарата дыхания. У спортсменов, например, жизненная емкость легких достигает 7 л. и более.

Хорошо развитый дыхательный аппарат – надежная гарантия полноценной жизнедеятельности клеток. Ведь известно, что гибель клеток организма в конечном итоге связана с недостатком в них кислорода. И напротив, многочисленными исследованиями установлено, что чем больше способность организма усваивать кислород, тем выше физическая

работоспособность человека. Тренированный аппарат внешнего дыхания (легкие, бронхи, дыхательные мышцы) – это первый этап на пути к улучшению здоровья.

При использовании регулярных физических нагрузок максимальное потребление кислорода, как отмечают спортивные физиологи, повышается в среднем на 20-30% [2].

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.

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему.

Физкультура и спорт, спортивные массовые мероприятия активно способствуют ведению здорового образа жизни и препятствуют возникновению вредных привычек. Ежедневная гимнастика - обязательный минимум физической тренировки [3].

В результате недостаточной двигательной активности, которая, нередко, тесно связана с вредными привычками, в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и

закрепленные в процессе тяжелого физического труда. Это приводит к расстройству регуляции деятельности сердечнососудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности.

Следует особо сказать о влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм, подверженный неблагоприятным последствиям вредных привычек. Как известно, среди этих последствий ярко выражен фактор быстрого старения и разрушения организма. Физическая культура является основным средством, задерживающим ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом и сердечнососудистой системы в частности, неизбежных в ускоренном процессе инволюции. Все подобного рода изменения отражаются как на деятельности сердца, так и на состоянии периферических сосудов. В частности, в пораженном организме существенно снижается способность сердца к максимальным напряжениям, что проявляется в уменьшении максимальной частоты сердечных сокращений. Под влиянием вредоносных факторов происходят изменения в сосудистой системе: снижается эластичность крупных артерий, повышается общее периферическое сосудистое сопротивление [4].

Все эти изменения в системе кровообращения, снижение производительности сердца влекут за собой выраженное уменьшение максимальных аэробных возможностей организма, снижение уровня физической работоспособности и выносливости.

Под влиянием вредных привычек, в первую очередь курения, ухудшаются и функциональные возможности дыхательной системы. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) курильщика за год снижается в среднем на 7,5 мл на 1м² поверхности тела. Происходит снижение вентиляционной функции легких - уменьшение максимальной вентиляции легких (МЕЛ) [4].

Существенно изменяются и обменные процессы: уменьшается толерантность к глюкозе, повышается содержание общего холестерина, ЛИП и триглицеридов в крови, что характерно для развития атеросклероза.

Регулярная и адекватная физическая тренировка, занятия оздоровительной физической культурой способны в значительной степени приостановить или даже задержать развитие инволюционных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем.

Все эти данные свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека, играми в больших компаниях. Одними из самых популярных упражнений, рекомендованных для профилактики, оздоровления являются бег, ходьба, плавание. Необходимо также добавить, что данные упражнения не будут эффективны, если они выполняются время от времени, по воле случая, ведь одним из основных достоинств подобных упражнений является их систематичность, цикличность. Также трудно ожидать эффекта без дополнительных мер: правильного питания, закаливания, здорового образа жизни [5].

Рассмотрев данную тему можно сделать следующие выводы:

-вредные привычки оказывают поистине колоссальный разрушающий эффект на организм человека. В ходе употребления табака и алкоголя

происходят глубокие изменения личности, всех ее основных параметров и составляющих, нарушаются важные биологические процессы в организме, возникают различного рода заболевания.

Напротив же, занятия физической культурой и спортом оказывают положительный эффект на человека, укрепляют его здоровье. На спортивно-массовых мероприятиях люди получают друг от друга огромный заряд бодрости, адреналина и развивают физические качества.

Для борьбы с вредными привычками необходимо более широко применять профилактику здорового образа жизни, занятий спортом, спортивно-массовой работой и физической культурой. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Список использованной литературы:

1. Касмынина Т.В. Влияние алкоголя на организм подростка. М.: Просвещение, 1989. 236 с.
2. Орешник Ю.А. К здоровью через физкультуру. М.: Медицина, 1989. 135 с.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа по физическому воспитанию. М.: Просвещение, 2008. 208 с.
4. Васильева З. А., Любинская С. М. Резервы здоровья. М.: Медицина, 1984. 320с
5. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: Профилактика зависимостей. 5-7 классы. М.: ВАКО, 2009. 208 с.

Рекомендовано к публикации:

**Н.В. Камеровой, к.и.н., доцент, профессор Российской Академии Естествознания
гл. редактор журнала «Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

Дата поступления в редакцию: 18.12.2015 г.

Опубликовано: 20.12.2015 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2015

© Петров П.С., 2015