**Экономико – компьютерный техникум**

**Реферат**

**по физической культуре**

**на тему: Влияние физических упражнений**

**и вредных привычек на здоровье человека**

**Выполнил:**

**Проверил:**

**г. Курск 2005 год**

**Содержание**

1. **Влияние физических упражнений на здоровье человека……………3**
2. **Влияние вредных привычек на здоровье человека………………….4**
	1. **Влияние табака на здоровье человека……………………………...6**
	2. **Влияние наркотиков на здоровье человека………………………..7**
	3. **Влияние алкоголя на здоровье человека…………………………..8**

**Список использованной литературы…………………………………….10**

**1.Влияние физических упражнений на здоровье человека**

Физическая культура – одно из средств укрепления здоровья, все стороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Средствами Ф. к. являются физические упражнения, спорт туризм, методы закаливания организма.

Правительство всемерно поощряю развитие Ф. к. и спорта среди населения страны, способствуют внедрению их в повседневный быт.

Воспитание, начиная с самого раннего детского возраста, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил. Это требует всемерного поощрения всех видов массового спорта и физической культуры, в том числе в школах, вовлечения в физкультурное движение все более широких слоев населения, особенно молодежи.

Физкультурное движение должно носить подлинно общенародный характер, базировался на научно-обоснованной системы физического воспитания, последовательно охватывающей всей группы населения, начиная с детского возраста.

Занятие физическими упражнениями и спортом укрепляют здоровье детей, способствуют их правильному развитию. Установлено, что большие умственные нервные нагрузки, не сочетаются с соответствующими физическими нагрузками, крайне неблагоприятным влиянием окружающей среды, инфекциям. Научные наблюдения показывают, что люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями с соблюдением правил личной гигиены, реже болеют, продуктивнее трудятся, дольше живут.

Занятия физической культурой и спортом приобретают особенно большое значение в период научно-технической революции, когда мышечная деятельность все больше вытесняется применением техники. Физическая культура предупреждает развитие патологических и предпатологических изменений, в развитии которых в той или иной степени играет роль недостаточная двигательная активность.

Применение средств физической культуры с лечебной целью в больницах, санитарно-курортных учреждениях при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениях обмена веществ, после хирургических операций и др. повышает эффективность комплексного лечения, способствует предупреждению различных осложнений, ускоряет сроки выздоровления и восстановления трудоспособности, является одним из компонентов реабилитации больных.

**2. Влияние вредных привычек на здоровье человека**

Одним из главных проблем XXI века во всем мире стали: табакокурение, алкоголизм и наркомания. Во многих странах издаются законы по борьбе с этим негативным явлением.

 Социально обусловленные и психологические причины этих явлений.

Под психологическими причинами понимается совокупность мотивов, побуждающие отдельные личности к употреблению спиртного, табака, наркотиков. Трудности приспособление к внешней среде, конфликты с окружающим, неудовлетворенность одиночества, робость и т. д. вызывают психологическое состояния дискомфорта. Связи с этим человек старается выйти из этого состояния с помощью табакокурения, алкоголя и наркотиков. Это вызывает ложное чувство решимости всех проблем. Действия этих средств быстро проходят и вместе с этим возвращаются все проблемы.

Распространение этих явлений среди молодежи способствует так же ложное мнение о тонизирующем действием алкоголя, бытующие представление, что потребление спиртных напитков – показатель зрелости, самостоятельности, силы и мужества, но это не так.

Лечебная физкультура широко используется в системе комплексного лечения в больницах, поликлиниках, санаториях. Она является ведущим методом медицинской реабилитации - восстановительного лечения. Правильное применение лечебной физкультуры способствует ускорению выздоровления, восстановлению нарушенной трудоспособности и возращению больных активных трудовой деятельности.

Основным средством лечебной физкультуры является физические упражнения – мышечные движения, являющиеся мощным биологическим стимулятором жизненных функций человека. Лечебная физкультура использует весь арсенал средств, накопленный физкультурой. С лечебной целью применяют физические упражнения, специально подобранные и методически разработанные. Предназначение физических упражнений врач учитывает особенности заболевания, характер и степень изменений системах и органов, стадию болезненного процесса, сведенья о параллельно проводимом лечении, и т. д. В основе лечебного действия физических упражнений лежит строго дозированная тренировка, под которой применительно к больным и ослабленным людям следует понимать целенаправленный процесс восстановления и совершенствования нарушенных функций целостного организма и отдельных его систем и органов. Различают общую тренировка, последующую цель общего оздоровления и укрепления организма, и специальную тренировка направленную на устранение нарушенных функций определенных системах и органах.

В результате систематического применения физических упражнений развивается функциональная адаптация организма к постепенным возрастающим нагрузкам и коррекция (выравнивание) возн6икающих в процессе заболеваний нарушений. Основой лечебного действия физических упражнений и других средств лечебной физкультуры считают воздействие на нервную систему, функция которой нарушена в процессе заболевания. Важными механизмами действия физических упражнений является так же их общее тонизирующие влияние на больного. Физические упражнения способствуют нормализации извращенных или восстановлению утраченных функций, воздействуют на трофическую функции нервной системы применения физических упражнений повышает действия других лечебных средств (медикаментозных, физиотерапевтических, бальнеологических и др.). При этом в процессе выздоровления обычно другие лечебные методы постепенно ограничиваются или выключаются, а место методов лечебной физкультуры, наоборот, увеличивается и расширяется. Лечебная физкультура отличается от всех других методов лечения тем, что во время применения физических упражнений больной сам активно участвует лечебно-восстановительном процессе. Активное сознательное участие больного занятиях лечебной физкультурой усиливает действие физических упражнений. Занятие лечебной физкультурой имеет большое воспитательное значение; больной привыкает систематически проделывать физические упражнения, это становится его повседневной привычкой. Так занятия лечебной физкультурой переходит к занятиям общей физкультурой, становится бытовой необходимостью, образом жизни больного и тогда, когда он уже выздоравливает и возвращается к трудовой деятельности.

**2.1 Влияние табака на здоровье человека**

У курящих воспалительные заболевания верхних дыхательных путей, бронхов и легких протекают тяжелее, труднее поддаются лечению. У них чаще отмечается повторные заболевания бронхолегочной системы, многие длительно «беспричинно» кашляют.

Табачный дым губительно воздействует на организм. Известно, что химический состав табачного дыма чрезвычайно сложен. В нем содержится свыше 750 различных химических веществ твердом, жидком и газообразном состоянии. Более 30 из них раздражают слизистые оболочки дыхательных путей и оказывают токсическое действие на различные органы системы.

**2.2 Влияние наркотиков на здоровье человека**

Наркотики называют «одним из самых ужасных и наиболее верных средств, которыми располагает дух тьмы, чтобы вербовать и порабощать достойный сожаления род человеческий. Способность наркотиков «вербовать и порабощать», пожалуй, наиболее сжатой и точной форме отражает суть наркомании. Употребляя наркотики молодые люди, едва достигнув совершеннолетия, уже страдают болезнью, которая характерна для пожилых людей: сердечно и легочной недостаточности, артритами. У них изношенное сердце, хрупкие сосуды.

Одним из основных признаков наркомании и обозначается термином психическая зависимость. Она вынуждает больного постоянно находиться в поисках новых порций наркотика, и это становится смыслом его жизни.

Затем также быстро развивается и физическая зависимость – второй признак наркомании. Суть ее заключается в том, что процесс систематического применения наркотических веществ происходит перестройка деятельности всех органов и систем организма. Когда наркотическое вещество не поступает в организм или поступает, но в сниженной дозе возникает тяжелые соматические расстройства, угрожающие жизни.

Прием наркотиков становится причиной таких тяжелых патологических процессов, как гепатит и цирроз печени, дистрофические изменения сердечной мышце, хронические воспалительные заболевания легких и почек.

Среди тех, кто употребляет наркотик, отмечается очень высокая смертность. Врачам – наркологам редко приходиться лечить старика наркомана, потому что не только до старческого, но даже до среднего возраста наркоманы не доживают. Связано это не только с истощением организма, но и с частыми попытками самоубийства, особенно в состоянии абстиненции.

**2.3 Влияние алкоголя на здоровье человека**

Доказано: злоупотребления алкоголем – первопричина многих психологических расстройств.

Установлено также, что изменения структуры мозга, вызванные многолетней алкогольной интоксикацией, почти необратимы.

Статистика свидетельствует: у пьющих алкогольные напитки болезни сердечно-сосудистой системы наблюдаются в два с половиной раза чаще, чем, у непьющих, инфаркты миокарда глубокие и обширные.

Исследования выявили прямую зависимость между необильными, но частыми выпивками и поражениями печени: жировая дистрофия этого органа развивалась в среднем через 5 – 10 лет, а цирроз – через 15 – 20 лет. У злоупотребляющих спиртными напитками цирроз печени наблюдается 7 раз чаще, чем у непьющих.

Процессы распадения этилового спирта печени идет медленно: среднем здесь разрушается за час 0,1 грамма спирта на 1 килограмм массы тела человека. Поэтому алкоголь, а также продукты его распада успевают до полного своего разложения многократно проциркулировать по системе кровеносных сосудов, оставляя следы разрушения в головном мозге и сердце.

К трагическому исходу может привести даже одноразовый прием крепких спиртных напитков в большом количестве. Известнее случай, когда у подростка, выпившего водку, наступил паралич дыхательного центра. Подросток погиб.

Постоянное же злоупотребление алкогольного напитками медленно, но верно разрушает центральную нервную систему.

Желудок, кишечник, печень, сердце, мозг…Перечень мишеней алкоголя можно продолжить, можно рассказать о том, как страдают легкие, поджелудочная железа, кровь транспортирующая этот яд по многим многочисленным кровеносным сосудам… И нет в организме ни одной клетки, ни одной ткани, ни одного органа, который не подвергался бы деградации под воздействием алкоголя! По истине надо быть безумцем, чтобы добровольно разрушать свой организм и сокращать годы активной, полноценной жизни.

**Список использованной литературы**

1. Популярная медицинская энциклопедия Под. ед. Б. В. Петровский.
2. Журнал здоровья № 12 1986 г.