

**Российская Федерация
Муниципальное Казённое Образовательное Учреждение
«Тиличикская Средняя Школа»
Олюторский Муниципальный Район
Камчатский край**

«Творческая работа»

Реферат на тему:

«Физическая культура - альтернатива вредным привычкам»

Выполнил: ученик 9 класса Погорелый Михаил

Куратор: учитель физической культуры С.Г. Алиев

Тиличики- 2016 год

Оглавление:

1. Введение

2. Задачи исследования

3. Часть I. Влияние вредных привычек на организм человека.

Причины возникновения вредных привычек.

4. Часть II Физическая культура как альтернатива вредным привычкам.

Великие люди о пользе физических упражнений.

5. Заключение.

6. Список литературы.

Введение

Тема данного реферата – «Физическая культура - альтернатива вредным привычкам».

Проблема употребления алкоголя, наркотиков 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, 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 физкультурой 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.

В реферате в краткой форме рассказывается о положительном воздействии занятий физической культурой, на профилактику вредных привычек.

Нами в «Тиличикской средней школе» было проведено исследование. Проблема исследования заключается в выявлении причин вредных привычек подростков.

Объект исследования: вредные привычки подростков.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать литературу по затронутой проблеме.
2. Выяснить причины, побуждающие подростков к употреблению алкоголя, других вредных веществ, рассмотреть возможности их профилактики.

3. Проанализировать результаты практической части исследовательской работы и дать рекомендации по использованию их в практике работы школы.

Гипотеза исследования: если выявить причины вредных привычек у подростков, то можно будет эффективно организовать профилактическую работу в школе.

Методы исследования: изучение литературы по данному вопросу, наблюдение, беседа, анкетирование, анализ.

База исследования: Тиличикская средняя школа

Новизна исследования заключается в изучении данного вопроса в конкретном образовательном учреждении - Тиличикская средняя школа, создание рекомендаций по профилактике вредных привычек для названного образовательного учреждения. В этом заключается практическая значимость исследования.

Часть I. Влияние вредных привычек на организм человека.

Причины возникновения вредных привычек.

Основными причинами возникновения и распространения вредных привычек являются:

- любопытство, которое заставляет некоторых людей начать самим следовать вредным привычкам;
- уход от физического стресса, так как некоторым людям не удается справляться со стрессовыми ситуациями, и они пытаются найти убежище в форме зависимости;
- неумение правильно использовать свободное время;
- 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;
- подражание рекламе и другим людям;
- чувство новизны;
- желание казаться взрослыми;

- 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;
- завоевание авторитета среди сверстников;
- отчуждение и неустроенность в жизни

Влияние наркотиков на здоровье человека.

В последнее время большой проблемой стала проблема распространения наркотиков среди подростков. Сегодня каждый третий школьник 13-16 лет знаком с одурманивающими препаратами не понаслышке. В России средний возраст начала приобщения к наркотикам снизился сейчас среди мальчиков до 14,2 лет, а среди девочек до 14,6 лет. Пятая часть несовершеннолетних потребителей наркотиков составляют девушки. Наркотики наносят большой вред организму подростков. Дети - наркоманы плохо учатся или не учатся совсем, рано умирают, так как они заболевают, и ничто их уже не может спасти, так как наркомания почти не излечима. У подростка очень быстро формируется зависимость от любого наркотика и психоактивного вещества. Кроме того, злоупотребление наркотиками требует больших денег, наркотическая зависимость толкает подростков на преступления ради денег на очередную дозу наркотического вещества. Наркотики имеют медицинские последствия для самого человека и его будущего потомства, они наносят вред семье, государству, обществу.

Влияние курения на организм человека.

Курение - одна из вреднейших привычек. Исследованиями доказано, что в дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, оксиды углерода, синильная кислота, формальдегид, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и т.д. Если человек начал курить в 15 лет, то продолжительность его жизни уменьшится более чем на 8 лет. По сравнению с некурящими людьми длительно курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка. Каждый

седьмой долгое время курящий болеет облитерирующим энтеритом - тяжким недугом кровеносных сосудов .

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. 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. Это и определяет внешний вид заядлого курильщика: хриплый голос, одутловатое лицо, одышка .

Курение отрицательно влияет на иммунную систему организма. Поэтому подростки, которые курят, чаще болеют.

Пассивное курение увеличивает на 10-30 процентов риск развития рака лёгких. Поэтому подросток должен понимать, что находиться рядом с теми, кто курит, также вредно для его здоровья. Раннее курение не может не сказаться на состоянии подростка на уроках физкультуры или при занятиях спортом, на его спортивных результатах.

Таким образом, курение является вредной привычкой, которая оказывает пагубное воздействие на весь организм человека, а особенно на организм растущий. Кроме этого, имеются прямые доказательства того, что у подростков вследствие курения снижаются умственные способности.

Алкоголь и его влияние на организм человека

Огромный вред алкоголя, который попадает в организм растущего человека, будь то водка, пиво, или сухие вина. Алкоголизм сегодня может быть назван "проклятием человека", число жертв многовековой войны человечества с алкоголем постоянно нарастает. Количество явных и косвенных жертв алкоголизма вполне можно сравнить с числом жертв от самых опасных заболеваний. Потребление спиртных напитков с подросткового возраста создаёт благоприятный фон для возникновения и развития многих болезней: каждый третий случай кардиологического и каждый четвёртый случай онкологического

заболевания у мужчин связаны с алкоголем, кроме того, в прямой зависимости от потребления спиртных напитков находятся такие заболевания, как цирроз печени, нарушение психики, язва желудка. Алкоголь перекрывает каналы поступления кислорода в головной мозг, в результате начинается кислородное голодание, мозговые клетки гибнут, что и приводит к головной боли, ухудшаются процессы мышления, ослабевает память. Это иначе медики называют "алкогольным слабоумием". Особенно пагубное воздействие оказывает алкоголизм на здоровье подростков.

Алкоголь, попадая в организм подростка, быстро разносится кровью и концентрируется в мозгу. Вследствие повышенной рефлекторной возбудимости даже небольшая доза спиртного вызывает у детей бурную реакцию, тяжёлые симптомы отравления. При систематическом поступлении алкоголя в детский организм страдает пищеварительный тракт, зрение, сердце. Печень не справляется с алкогольной нагрузкой, и происходит её перерождение. Страдают органы внутренней секреции, прежде всего щитовидная железа, гипофиз, надпочечники. В результате на фоне алкогольной интоксикации у пристрастившихся к спиртным напиткам подростков может развиваться сахарный диабет, нарушение половых функций и т.д. Особенно ранима нервная система, головной мозг ребёнка. Участились случаи, когда дети в стадии алкогольного состояния попадают в больницы, это вызвано сильными отравлениями алкоголем, и тем, что подростки употребляют суррогаты, спиртосодержащие жидкости и алкоголь низкого качества.

Часть II

Физическая культура как альтернатива вредным привычкам.

Великие люди о пользе физических упражнений.

Великие мыслители древности Платон, Аристотель, Сократ отмечали влияние движений на организм. Они сами до глубокой старости занимались гимнастикой.

Передовые люди России говорили о необходимости движения для сохранения здоровья. М.В. Ломоносов считал, что движение вместо лекарства служить может, А.И Радищев глубоко верил, что физическим воспитанием можно

укрепить тело и дух, А.В. Суворов ввел и сам делал военную гимнастику, требовал тренировки и закалывания войск. Современники А.С. Пушкина писали о нем, что он был самого крепкого сложения, мускулистый, гибкий, и этому способствовала гимнастика.

Л.Н. Толстой увлекался ездой на велосипеде, на лошади. В 82 года он за день совершал прогулки верхом по 20 и более верст. Он любил косить, копать, пилить. В 70 лет Толстой побеждал в беге на коньках молодежь, гостившую в Ясной Поляне.

Максим Горький увлекался греблей, плаванием, игрой в городки, зимой ходил на лыжах и катался на коньках.

И.П. Павлов до глубокой старости занимался спортом и любил физический труд, он много лет руководил гимнастическим кружком врачей в Петербурге.

Борьба с вредными привычками

Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также – сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества, входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек курил сам. Каковы же те самые меры, благодаря которым развитые страны избавляются от курения? Прежде всего, это полный запрет на рекламу табачной продукции и пропаганда не курения. Особо стоит отметить пакет мер экономического воздействия на курильщиков. Во многих фирмах и компаниях некурящим сотрудникам выплачиваются ежемесячные премии. Действительно, курильщик периодически отрывается от работы для принятия очередной дозы никотина, т.е. производительность труда у него снижается. За меньшую производительность – меньше и оплата труда. Этот метод был признан самым эффективным. Следующий по эффективности метод – это запрет на курение в общественных местах, на улице. Логика очень проста: курильщик дымом табака оказывает вредное воздействие на окружающих. Таким образом, за счет вышеперечисленных мер, снизив привлекательность курения среди взрослого

населения, можно устранить тягу к этому у подростков. Для сокращения курения можно применять много разных мер: строгое ограничение мест для курения, штрафы, создание сети медицинских учреждений, специализирующихся на лечении этого вида проблемы и т.д. Говоря о помощи некурящим, можно предложить бесплатное лечение и санаторный отдых страдающим от аллергии на табак и от заражённости организма продуктами дыма сигарет.

Известный историк профессор Н.И. Костомаров (1817—1885) доказал, что в Древней Руси пили очень мало. Лишь на избранные праздники варили медовуху, брагу или пиво, крепость которых не превышала 5-10 градусов. Чарка пускалась по кругу, из нее каждый отпивал несколько глотков. В будни никаких спиртных напитков не полагалось, и пьянство считалось величайшим позором и грехом. Большое значение в воспитании у подростка правильного отношения к алкоголю имеет семья. Пример родителей убеждает лучше всяких слов. Подросток не только должен знать твердо, что алкоголь вреден и употребление его опасно. Он еще должен обладать определенными моральными и волевыми качествами, позволяющими ему отстоять свои убеждения в компании, где его будут уговаривать выпить подчас весьма уважаемые им старшие товарищи или сверстники. Больные хроническим алкоголизмом являются дурным, заразительным примером для окружающих, особенно для молодежи, они формируют вокруг себя "алкогольные группы", распространяют пьянство со всеми вытекающими последствиями: аморальными поступками, разрушением семьи, материальным и духовными обкрадыванием детей, неизлечимыми болезнями, тяжелыми травмами, преступлениями. Выявление, лечение и изоляция алкоголиков от подростков являются действительной мерой профилактики распространения пьянства среди молодежи .

Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время во многих странах мира приняли катастрофические размеры. Пресса и телевидение почти ежедневно сообщает о смерти граждан, последовавшей в результате злоупотребления наркотическими и психотропными

веществами. Наркомания давно стала глобальным явлением из-за астрономических сумм доходов, получаемых наркомафией. Никакие усилия отдельно взятой страны по искоренению этого зла не увенчаются успехом. Рецептов действия пока нет, так как нет пока успешного опыта ни в одной из стран. В качестве силовых методов наблюдается усиление оперативных действий соответствующих служб и органов, более тесное сотрудничество с Интерполом. Не стоит сбрасывать со счетов и методы социального воздействия. Прежде всего, нужно раскрыть вредное влияние наркотиков на развивающийся организм. Необходимо сформировать у подростков четкие представления о наркомании как о тяжелом, порой неизлечимом заболевании, быстро приводящим к смерти. Особое внимание следует уделять вредному действию наркотических и токсических средств на психику и механизмы формирования физической зависимости. Государство обязано заботиться о создании центров реабилитации наркоманов, наркодиспансерах, своевременном и достаточном финансировании их.

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.

Физическая культура, спорт, занятия в кружках, библиотеках, правильная организация свободного времени, интересного и содержательного отдыха - все это противостоит развитию вредных привычек.

Влияние оздоровительной физической культуры на организм человека.

Активная физическая деятельность – одно из обязательных условий гармоничного развития человека. Постоянные упражнения удлиняют мышцы, масса мускулатуры увеличивается, мышцы становятся более сильными. Сила мышц и прочность кости взаимосвязаны. При занятиях спортом кости становятся толще, более крепким и устойчивым к нагрузкам и травмам становится весь скелет. Хорошая двигательная нагрузка – необходимое условие нормального роста и развития организма. Физические упражнения, труд, игры развивают работоспособность, выносливость, силу, ловкость, скорость.

Спорт, физическая культура благоприятно влияет на кровеносную систему человека. Частота сердечных сокращений у нетренированного взрослого человека в покое обычно составляет 72-84 ударов в минуту, для сердца же тренированного спортсмена в покое характерна частота сокращений ниже 60 ударов в минуту. Сердце нетренированного человека в состоянии покоя за одно сокращение выталкивает в аорту 50-70 мл крови, систематическая физическая тренировка усиливает функцию сердца и доводит систолический объем до 90-110 мл в покое, а при очень больших физических нагрузках - до 200 мл. . Пополнение поступает из кровяных депо, находящихся в печени, селезенке. 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.

Дыхательная система, как и все другие системы организма, реагирует на уровень физической активности. 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 людей, не занимающихся спортом. Физические упражнения 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 связана с недостатком в них кислорода. И напротив, многочисленными исследованиями установлено, что чем больше способность организма усваивать кислород, тем выше физическая работоспособность человека. При использовании регулярных физических нагрузок максимальное потребление кислорода, как отмечают спортивные физиологи, повышается в среднем на 20-30%.

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.

Физкультура и спорт активно способствуют ведению здорового образа жизни и препятствуют возникновению вредных привычек. Ежедневная гимнастика - обязательный минимум физической тренировки.

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.

Регулярная и физическая тренировка, занятия оздоровительной физической культурой способны в значительной степени приостановить или даже задержать развитие дегенеративных изменений различных органов и систем. Все эти данные свидетельствуют о неоценимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека. 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 .

Заключение

Рассмотрев данную тему можно сделать следующие выводы:

1. Занятия физической культурой и спортом оказывают положительный эффект на человека, укрепляют его здоровье.

2. Вредные привычки оказывают поистине колоссальный разрушающий эффект на организм человека. В ходе употребления табака, наркотиков и алкоголя происходят глубокие изменения личности, всех ее основных параметров и составляющих, нарушаются важные биологические процессы в организме, возникают различного рода заболевания.

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

4. Следует развивать систему пропаганды физической культуры через средства массовой информации: телевидение, школьную стенную печать и др.

5. Физическая культура и спорт расширяет круг общения людей, дают возможность сопереживать, улучшают эстетическое восприятие и настроение.

6. Спорт - важное социальное средство приобщения детей и молодежи к здоровому образу жизни, профилактическая работа по предупреждению возможного асоциального поведения людей и развития у них вредных привычек.

Литература

1. Александров А.А. Курение и его профилактика в школе. - М.: Медиа Сфера, 1996. - 96 с.
2. Большая советская энциклопедия, М., 1971
3. Бойко А. М., Вагриус, 1998.-350 с.
4. Братусь Б.С., Психология, клиника и профилактика раннего алкоголизма, М., 1984-128 с.
5. Васильева З. А., С. М. Любинская, Резервы здоровья, М., 1984-166с.
6. Генкова Л.Л., Славков Н.Б. Почему это опасно. М., 1989-136 с.
7. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека, М., Просвещение, 2001 г.-239 с.
8. Касмынина Т.В. «Влияние алкоголя на организм подростка». М., 1989.
9. Орешник Ю.А. К здоровью через физкультуру. М. 1989
10. Полишко В.В. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебное пособие 5-11 классы. - Смоленск: Вентана-Граф, 1995. - 217 с.
11. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. - М.: Просвещение, 1986. - 104 с.