

## Учебная дисциплина ФК.00 «Физическая культура»

1 курс группа 115/116

Тема уроков: Профилактика вредных привычек

Дата – 16 июня 2020 г. Объем - 2 часа

### Задание:

#### 1. Прочитать материал уроков.

Профилактика вредных привычек

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, ибо употребление алкоголя, наркотических веществ, курение табака препятствуют его утверждению. Эти привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье студентов.

Алкоголь — это вещество наркотического действия; он обладает всеми характерными для данной группы веществ особенностями. Сразу после приема алкоголя наступает выраженная фаза возбуждения (эйфории).

Под действием алкоголя наблюдается обманчивое впечатление о повышении работоспособности, приводящее к переоценке сил и возможностей. На самом деле резко снижается умственная работоспособность (ухудшаются быстрота и точность мышления, внимание, допускается много ошибок). Снижается и физическая работоспособность — утрачивается точность, координация и быстрота движений, уменьшается мышечная сила. Вслед за фазой возбуждения неизбежно наступает фаза угнетения.

Установлено, что принятый алкоголь наиболее интенсивно поглощается клетками головного мозга (концентрация здесь на 70—75% выше, чем в крови) и печени (на 48% больше, чем в крови). Первые субъективные признаки опьянения обнаруживаются уже после приема 10—25 г алкоголя (0,5 л пива, 150—200 мл вина, 30—60 мл водки или коньяка). Алкоголь быстро всасывается в кровь, раздражающе действуя на проводящую систему сердца и его мышцы, нарушая нор-мальнй обмен веществ. Мышцы сердца становятся дряблыми, их сокращения — вялыми, полости сердца растягиваются; на поверхности сердца и в пространствах между мышечными волокнами начинает откладываться жир, что ограничивает его работоспособность. Повышается проницаемость кровеносных сосудов, теряется эластичность их стенок, увеличивается свертываемость крови, что может стать причиной возникновения инфаркта миокарда, развития атеросклероза.

Стиль жизни, связанный с употреблением алкоголя, неизбежно приводит к утрате социальной активности, замыканию в кругу своих эгоистических интересов. Снижается качество жизни студента в целом, его главные жизненные ориентиры искажаются и не совпадают с общепринятыми; работа, требующая волевых и интеллектуальных усилий, становится затруднительной, возникает конфликтный характер взаимоотношения с обществом.

**Курение** — одна из самых распространенных вредных привычек. Широко распространены мифы о курении, играющие роль «психической защиты» и служащие средством самооправдания. Миф первый: курение не вредно. Так ли это на самом деле?

Курение — это сухая перегонка табака и бумаги под воздействием высокой температуры. При этом выделяется большое количество вредных веществ, попадающих в организм (никотин, синильная кислота, аммиак, окись углерода, смолистые и радиоактивные вещества). Миф второй: при курении повышается работоспособность.

Курение вызывает учащение сердцебиений до 85—90 уд./мин в покое при норме для здорового человека 60—80 уд./мин. Это приводит к увеличению работы сердца в сутки примерно на 20%. Вдыхание табачного дыма способно повысить артериальное давление на 20—25%, вызвать атеросклероз. Ухудшению питания сердечной мышцы кислородом способствует наличие в табачном дыме окиси углерода, вытесняющего из соединений с гемоглобином кислород, что приводит к развитию ишемической болезни сердца.

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, развиваются гастрит, язва желудка или двенадцатиперстной кишки.

К числу вредных привычек относится употребление наркотиков. Наркотическим считается средство, отвечающее трем критериям: медицинскому, так как оказывает специфическое действие на центральную нервную систему, которое не является причиной его медицинского применения (стимулирующее, седативное, галлюциногенное и др.); социальному: использование данного средства принимает такие масштабы, что становится социально значимым; юридическому: при наличии двух первых критериев средство признается наркотическим.

Причины употребления наркотиков разные. На первых порах — желание испытать еще не знакомое «острое» ощущение, подражать тем, кто уже употребляет эти вещества, желание хоть на короткое время уйти от каких-либо тяжелых жизненных ситуаций, почувствовать состояние «невесомости», «блаженства». Способы введения препарата различны: курение, вдыхание, прием внутрь, введение подкожно, внутривенно.

После фазы эйфории наступает состояние, сопровождающееся слабостью, апатией, чувством разбитости, слезотечением, тошнотой, рвотой, болями в мышцах, чувством страха, бредом преследования, тяжелым сном. При передозировке могут наступить нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы и дыхания, мочеотделения, появиться различные сыпи, сильный кожный зуд, резкая слабость, изменение сознания, кровавый понос, судороги. При сформировавшемся привыкании к препарату отказ от него вызывает состояние абстиненции, которое сопровождается помимо перечисленных спазмами и болями мышц, в пояснице. Появляются страх смерти, сон с кошмарами, неуравновешенность, агрессивность, депрессия.

Систематическое употребление наркотиков приводит к резкому истощению организма, изменению обмена веществ, психическому истощению, ухудшению памяти, появлению стойких бредовых идей, к проявлениям, подобным шизофрении, деградации личности, бес-