МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ

“Средняя общеобразовательная школа №1”

ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**Проектная работа**

**“Спорт-альтернатива пагубным привычкам”**

Проект подготовила

учащаяся 11 ”А” класса

Абушаева Рината

Учитель:

Кочеткова Марина Юрьевна

г. Энгельс 2024г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ…………………………………………………………...3

1.ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

2.СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ……..12

2.1.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

КАК АЛЬТЕРНАТИВА ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ………....15

2.2. СПОРТ АЛЬТЕРНАТИВА ПАГУБНЫМ ПРИВЫЧКАМ…...15

2.3. БОРЬБА С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМ……………………17

2.4. ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ

КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ОТДЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

ОРГАНИЗМА….................................................................................19

ЗАКЛЮЧЕНИЕ……………………………………………………...26

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ……………………27

**ВВЕДЕНИЕ**

«Самое главное – это здоровье» – как часто люди слышат эту фразу. Здоровый образ жизни помогает сохранить и укрепить его. Тем не менее, курение, алкоголь являются частью повседневной жизни. Особенно серьезный вред они причиняют молодому, формирующемуся организму. Альтернативой вредным привычкам может стать спорт.

Люди, регулярно занимающиеся спортом, более успешны в своей карьере, меньше подвержены болезням, стрессам и депрессиям, дольше живут и воспринимаются людьми как более счастливые. Умеренные физические нагрузки закаляют тело и помогают сохранить здоровье. В семьях, где родители ведут здоровый образ жизни дети растут активными, сами охотно занимаются в различных секциях, общаются с благополучным окружением. Спорт как альтернатива вредным привычкам особенно эффективен в детском и подростковом возрасте. Если разобраться, то причиной возникновения пагубных привычек в юном возрасте чаще всего становится окружение подростка, желание выглядеть крутым, не выделяться из компании, снискать уважение сверстников.

Причиной раннего курения, употребления алкоголя и наркотиков может стать неустроенность досуга школьника, высокая психологическая нагрузка и стремление к самоутверждению. Именно спорт может изначально устранить негативные факторы развития ребенка. Активное занятие в спортивных кружках заполняет свободный досуг, не оставляя времени для общения с дворовой молодежью. Победы и спортивные достижения формируют здоровую самооценку, позволяя реализовать себя и приобрести уважение сверстников.

Правильный круг общения будет изначально формировать негативное отношение к вредным привычкам, прививая любовь к активному и здоровому образу жизни. В случае с подростками спорт, как альтернатива вредным привычкам, выступает в роли профилактики болезни. Даже если человек уже подвержен пагубному влиянию алкоголя, курения или наркотиков, то спорт сможет помочь ему в стремлении избавиться от них. Регулярные физические упражнения в некотором роде помогут скорректировать нанесенный здоровью вред. Занятие спортом является хорошей психологической разгрузкой, заменяя тем самым аналогичное действие курения и употребления алкоголя. Постепенная смена круга общения снизит число раздражающих факторов, мешающих избавиться от вредных привычек. Взрослому человеку спорт может лишь помочь в его стремлении изменить свой образ жизни. Как лекарство он будет действовать только в дополнении к силе воли самого человека.

В настоящее время наше общество страдает от пагубных привычек, таких как курение и алкоголя, употребление наркотических и психотропных средств.

Дело в том, что у некоторых ребят принято считать алкоголь и сигареты признаком взрослой жизни. У подростка, который попал в такое окружение, нет силы воли, чтобы противостоять уговорам своих так называемых приятелей.

Для борьбы с вредными привычками необходимо не только активные занятия физической культурой и спортом, но и психическая здоровая внешняя среда. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Здесь ответ один – спорт, активные физические занятия. Именно увлечение спортом как раз и укрепляет силу воли. На занятиях мы закаляем свою силу воли, преодолевая лень и совершая личные рекорды. Занятие спортом повышает собственную самооценку. Развивает силу, гибкость, быстроту и выносливость. Систематически занимаясь, мы становимся дисциплинированнее. Ведь характер сможет поменять личность человека, сделать подростка сильнее, не только физически, но и психологически. Нет слабых в характере людей, нужно только развивать силу волю, и спорт в этом – отличный помощник. У каждого из нас есть выбор: прожигать свою жизнь впустую или быть успешным и здоровым. Мой выбор – это активные занятия спортом и здоровый образ жизни. Человек же с пагубными привычками зависим от того, что он употребляет. А его привычки приводят к плачевным последствиям: неизлечимым болезням, скорой смерти.

По данным известного ученого-академика Ю. П. Лисицина, являющего признанным авторитетом в области профилактической медицины и социологии первостепенным вопросом здоровья является здоровый образ жизни, который занимает около 50-55% удельного веса всех факторов, обуславливающих здоровье населения. Это подтверждается данными отечественных и зарубежных специалистов.

По данным Минздрава Российской Федерации из шести подростков, прошедших медицинский осмотр в 94,5% выявлены заболевания, при этом треть заболеваний ограничивают выбор профессии.

**Гипотеза:** чтобы быть здоровым, физически крепким, быть востребованным в обществе и не поддаться вредным привычкам, каждый должен заниматься спортом. Спорт – это не только увлечение, но и образ жизни подростка.

1. **Здоровый образ жизни**

**1.1. Здоровый образ жизни: понятие, структура**

Здоровый образ жизни – совокупность духовных ценностей и реальных видов, форм и благоприятных для здоровья эффектов                          деятельности по обеспечению оптимального удовлетворения потребностей человека. Формирование здорового образа жизни – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни                            современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

Во все времена у всех народов мира непреходящей ценностью человека и общества являлось и является физическое и психическое здоровье. Еще в древности оно понималось врачами и философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства.

Но, несмотря на большую ценность, придаваемую здоровью, понятие «здоровье» с давних пор не имело конкретного научного определения. И в настоящее время существуют разные подходы к его определению. При этом большинство авторов: философов, медиков, психологов:                                        Ю. А. Александровский, В. Х. Василенко, В. П. Казначеев, В. В. Николаева, В. М. Воробьев в отношении этого явления согласны друг с другом лишь в одном, что сейчас отсутствует единое, общепринятое, научно обоснованное понятие «здоровье индивида».

Человеческий организм функционирует по законам саморегуляции. При этом на него воздействует множество внешних факторов. Многие из них оказывают отрицательное влияние. К ним, прежде всего, следует отнести: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, учебного процесса; недостатки калорийности питания; неблагоприятные экологические факторы; вредные привычки; отягчённая

или неблагополучная наследственность; низкий уровень медицинского обеспечения и др.

Одним из наиболее эффективных способов противодействия этим факторам является следование правилам здорового образа жизни (ЗОЖ). Учёные определили, что состояние здоровья человека больше всего – на 50%, зависит от образа жизни, а остальные 50% приходятся на экологию (20%), наследственность (20%), медицину (10%) (т.е. на независящие от человека причины). В свою очередь, в ЗОЖ основная роль отводится правильно организованной двигательной активности, которая составляет около 30% из пятидесяти.

Здоровый образ жизни – единственное средство защиты от всех болезней сразу. Он направлен на предотвращение не каждой болезни в отдельности, а всех в совокупности. Поэтому он особенно рационален, экономичен и желателен.

ЗОЖ – это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения. Поэтому формирование этого стиля у жизни населения – важнейшая социальная технология государственного значения и масштаба.

**Здоровый образ жизни** – понятие многоплановое, это активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья как условие и предпосылки осуществления и развития других сторон и аспектов образа жизни, на преодоление «факторов риска», возникновение и развитие заболеваний, оптимального использования в интересах охраны и улучшения здоровья социальных и природных условий и факторов образа жизни. В более узком и конкретном виде - максимально благоприятное для общественного и индивидуального здоровья проявления медицинской активности.

Организация здорового образа жизни в соответствии с государственной программой усиления профилактики заболеваний и укрепления здоровья требует совместных усилий государственных, общественных объединений, медицинских учреждений и самого населения.

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Для правильной и эффективной организации ЗОЖ необходимо систематически следить за своим образом жизни и стремиться соблюдать следующие условия: достаточная двигательная активность, правильное питание, наличие чистого воздуха и воды, постоянное закаливание, возможно большая связь с природой; соблюдение правил личной гигиены; отказ от вредных привычек; рациональный режим руда и отдыха. Всё вместе это и называется соблюдением здорового образа жизни - ЗОЖ.

Таким образом, здоровый образ жизни – это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.

С позиции генетической природы данного человека и её соответствия условиям жизнедеятельности принято определять здоровый образ жизни как способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека и конкретным условиям жизни, направленных на формирование, сохранение и укрепление здоровья и полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

В настоящее время принято выделить несколько компонентов (видов) здоровья:

**Соматическое здоровье** – текущее состояние органов и систем организма человека, – основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

**Физическое здоровье** – уровень роста и развития органов и систем организма, – основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

**Психическое здоровье** – состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, в также возможностями их удовлетворения.

**Нравственное здоровье** - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Признаками здоровья являются: специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов; показатели роста и развития; функциональное состояние и резервные возможности организма; наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития; уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Согласно заключению экспертов всемирной организации здравоохранения, если принять уровень здоровья за 100%,то состояние здоровья лишь на 10% зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20% – от наследственных факторов, на 20% – от состояния окружающей среды. А остальные 50% зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт.

**Образ жизни** – тип жизнедеятельности людей, обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для подростков), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Если их организация и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основание говорить о реализации здорового образа жизни, который можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой.

Здоровый образ жизни как система складывается из трех основных взаимосвязанных элементов, трех культур: культуры питания, культура движения, культура эмоций.

Отдельные оздоровительные методы и процедуры не дают желательного и стабильного улучшения здоровья, потому что не затрагивают целостную психологическую структуру человека. И еще Сократ говорил, что «тело не более отдельно и независимо от души»

Культура питания. В здоровом образе жизни питание является определяющим системообразующим, так как оказывает положительное влияние на двигательную активность и на эмоциональную устойчивость.

Культура движения. Оздоровительным эффектом обладает только аэробные физические упражнения (ходьба, бег трусцой, плаванье, катание на лыжах и т.д.) в природных условиях.

Культура эмоций. Отрицательные эмоции обладают огромной разрушительной силой, положительные эмоции сохраняют здоровье, способствуют успеху.

Сложившаяся система образования не способствует формированию ЗОЖ, поэтому знания взрослых людей о здоровом образе жизни не стали их убеждениями. В школе рекомендации по здоровому образу жизни детям часто насаждаются в назидательной и категорической форме, что вызывает у них положительные реакции. А взрослые и в том числе учителя редко придерживаются указанных правил.

Подростки не занимаются формированием своего здоровья, так как это требует волевых усилий, а в основном занимаются предупреждением нарушений здоровья и реабилитацией утраченного.

Таким образом, здоровый образ жизни должен целенаправленно и постоянно формироваться в течение жизни человека, а не зависеть от обстоятельств и жизненных ситуаций.

**2. Физическая культура и спорт**

**как альтернатива вредным привычкам**

**2.1. Спорт альтернатива пагубным привычкам**

Не стоит объяснять важность спорта – это и так ясно. Хорошая фигура, крепкое сердце, выносливость – всё это даёт только спорт. А любые привычки, напротив, это только лишь забирают. Чем больше вы вредите себе, тем слабее ваше здоровье, тем хуже вы себя чувствуете. И, что лукавить, тем меньше вы проживёте. Человек, чтобы чувствовать себя хорошо, согласно учёным, должен проходить в день около восьми тысяч шагов, что очень грубо можно приравнять к пяти километрам. Но некоторые не делают даже этого. Кроме того, любая двигательная активность не только лучше вредных привычек – он запросто может и заменить их. Всё очень просто. Когда вы занимаетесь спортом, то в вашем организме вырабатывается гормон - эндорфин, а также адреналин. Они придают вам столько приятных ощущений, сколько порой не могут дать алкоголь, наркотики и сигареты.  Вот почему у бегунов и иных спортсменов возникает такое невероятное окрылённое состояние. Ведь спорт – это тоже наркотик, только наркотик, который не доставляет никакого вреда, не губит жизни, не мешает чувствовать себя в тонусе на протяжении всей жизни. Иметь такую вот зависимость даже приятно, потому что благодаря этому вы становитесь всё более и более здоровыми и начинаете жить всё более полноценной жизнью. Занятие спортом полезно для здоровья по следующим причинам:

1. Укрепляется опорно-двигательный аппарат: увеличивается объём и силовые показатели мускулов, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам. В процессе тренировок в тренажёрном зале или при занятиях бегом, плаванием, велоспортом улучшается кислородное питание мышц, включаются в работу кровеносные капилляры, которые в покое не задействованы – больше того, образуются новые кровеносные сосуды.

2. Укрепляется и развивается нервная система. Это происходит за счёт увеличения ловкости, быстроты и улучшения координации движений. Занятия спортом способствуют постоянному формированию новых условных рефлексов, которые закрепляются и складываются в последовательные ряды. Организм обретает способность приспосабливаться к более сложным нагрузкам и совершать упражнения более эффективным и экономным образом для достижения нужных результатов. Скорость нервных процессов увеличивается: мозг учится быстрее реагировать на раздражители и принимать верные решения.

3. Улучшается работа сердца и сосудов. Влияние спорта на организм человека делает сердце и сосуды более выносливыми. Тренировки заставляют все органы работать в интенсивном режиме. Мышцы при нагрузках нуждаются в повышенном кровоснабжении, что заставляет сосуды и сердце перекачивать больший объём насыщенной кислородом крови за единицу времени. Сердце и сосуды у занимающегося спортом человека быстро привыкают к нагрузкам и так же быстро восстанавливаются после них.

4. Улучшается работа органов дыхания. При физических нагрузках ввиду увеличения потребности тканей и органов в кислороде, дыхание становится более глубоким и интенсивным. Количество воздуха, проходящего через органы дыхания за минуту, увеличивается с 8 л в состоянии покоя до 100 л при беге, плавании, занятиях в тренажёрном зале. Увеличивается и жизненная ёмкость лёгких.

5. Повышаются иммунитет, и улучшается состав крови. У регулярно тренирующихся людей количество эритроцитов увеличивает с 5 млн. до 6 млн. в 1 мм3. Повышается также уровень лимфоцитов (белых телец крови), задача которых – нейтрализация вредоносных факторов, поступающих в организм. Это прямое доказательство того, что спорт укрепляет защитные силы – способность противостоять неблагоприятным условиям среды. Физически активные люди болеют реже, и если подвергаются агрессии бактерий или вирусов, то справляются с нею гораздо быстрее.

6. Улучшается метаболизм. Тренированный организм лучше регулирует содержание сахара и прочих веществ в крови.

7. Меняется отношение к жизни. Физически активные люди более жизнерадостны, менее подвержены резким сменам настроения, раздражительности, депрессиям и неврозам.

Здоровье является неоценимым достоянием для каждого человека, а физическая культура и спорт являются эффективным средством профилактики многий заболеваний человека, и оказывает огромное влияние на становление личности. Оно помогает преодолевать трудности и решать различные жизненные задачи. Здоровье помогает нам переносить значительные нагрузки, обеспечивает долгую и активную жизнь. Вот почему так важно укреплять защитные силы организма всеми доступными способами – сбалансированным питанием, своевременным лечением различных недугов, профилактическими мероприятиями, направленными на усиление иммунитета, а также с помощью физической активности. Спортом можно заниматься везде: на природе и в спортивных секциях, в школе и дома. Даже поднимаясь пешком по лестнице, вы уже даете своему организму физическую нагрузку. Каждый год в нашей школе проводиться осенний кросс. Наши ребята участвуют в соревнованиях и сдают нормы ГТО. Большинство ребят занимаются в спортивных секциях и завоевывают награды. Занятия спортом является мощным лекарством от заболеваний и оказывает огромное влияние на здоровье подростка. Он помогает в выполнении жизненных задач, учит преодолевать трудности, помогает переносить нагрузки. Хорошее физическое здоровье влияет на продолжительность жизни.

**2.2. Борьба с вредными привычками**

Изучение причин алкоголизации зарубежные исследователи сосредоточили в основном на анализе влияния микросоциальной среды - родителей (матери и отца), друзей, товарищей - и изучении влияния традиций, обычаев. С другой стороны, психиатры и психологи зарубежных стран часто пытаются объяснить развитие алкоголизма в молодом возрасте преимущественно внутренними причинами (наследственность, особенности личности).

Анализ результатов исследований алкоголизации молодежи показывает, что уровень потребления спиртного и табака выше в среде подростков, состоящих на учете в милиции, имеющих аномалии характера, и детей из семей алкоголиков. Факт знакомства детей со спиртными напитками, конечно, не может быть критерием оценки степени алкоголизации. Гораздо продуктивнее оценивать стиль алкоголизации - совокупность алкогольных установок индивида, определяющих соответствующую форму потребления спиртного и опьянения. 3арубежные социологи и психологи в качестве основных причин тяги молодежи к алкоголю и табакокурению указывают на растущее психологическое напряжение, неумение, правильно использовать свободное время, отчуждение, неустроенную жизнь и несостоятельность семьи в вопросах воспитания. Неблагополучие в семье и столкновение с действительностью, мода или конфликт с общественными нормами - таковы причины роста алкоголизации и алкоголизма среди молодежи на Западе.

Курение и употребление алкогольных напитков сильнейшим образом подрывает здоровье человека. Трезвость - норма жизни. Ее достижение связано с осуществлением комплекса крупных социально-политических, административных, медицинских и других мер, широким развертыванием антиалкогольной и антитабачной пропаганды.

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.

Острая сторона профилактики пьянства - воспитание школьников. Для части старшеклассников вино является атрибутом "красивой жизни". Необходимо добиться, чтобы еще на школьной скамье у детей вырабатывалась отрицательная установка к алкоголю. Тут нужна систематическая совместная работа врачей, педагогов и родителей.

Каждый должен внести вклад в решении проблемы, которая по своей сути является и социальной, и медицинской, и педагогической. В семье, школе, ВУЗе подросток должен получить первые знания о токсическом действии алкоголя на организм, а также о пагубных результатах его частого употребления. Антиалкогольное воспитание должно быть частью общего воспитания, и должно проводится постоянно.

Антиалкогольное воспитание в школе, училище не будет иметь эффекта, если дети в семье, наблюдая употребление спиртных напитков родителями, будут невольно проходить "курс алкогольного воспитания". Поэтому необходимо работать с семьями учащихся. Есть мощный психологический фактор для воздействия на сознание родителей, употребляющих алкоголь и злоупотребляющих им, - будущее их детей. Правильно использовать эту возможность - задача учебного заведения.

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 последствиям: 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 (Касмынина Т.В. «Влияние алкоголя на организм подростка». М., 1989).

Физическая культура, спорт, занятия в кружках, библиотеках, 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.

**2.3. Влияние оздоровительной физической культуры и спорта на отдельные системы организма**

Сердце нетренированного человека в состоянии покоя за одно сокращение (систолу) 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 барикардия, т.е. частота сокращений ниже 60 ударов в минуту (иногда до 36-38.

При большой физической нагрузке возрастает и объем циркулирующей в организме крови в среднем на 1-1,5 л, достигая в целом 5-6 л. Пополнение поступает из кровяных депо - своеобразных резервных емкостей, находящихся главным образом в печени, селезенке и легких. 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.

Приведенные цифры свидетельствуют о больших анатомических и функциональных резервах сердечнососудистой системы, раскрыть которые можно только при систематических тренировках

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 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%.

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.

Поступающие в кровь продукты деятельности желез внутренней секреции (гормоны), продукты мышечной деятельности вызывают сдвиги в гуморальной среде организма. Гуморальный механизм во влиянии физических упражнений является вторичным и осуществляется под контролем нервной системы (Популярная медицинская энциклопедия. - М., 1981).

Мышцы - активная часть двигательного аппарата

В различных видах спорта нагрузка на мышцы различна по интенсивности, так и по объему, она может быть связана с медленными или быстрыми движениями. В связи с этим и изменения, происходящие в мышцах, будут.

Как известно, спортивная тренировка увеличивает силу мышц, эластичность, характер проявления силы и другие их функциональные качества.

При умеренных нагрузках мышцы увеличиваются в объеме, в них улучшается кровоснабжение, открываются резервные капилляры. Под влиянием систематической тренировки происходит рабочая гипертрофия мышц, которая является результатом утолщения мышечных волокон (гипертрофии), а также увеличения их количества (гиперплазии). Утолщение мышечных волокон сопровождается увеличением в них ядер, миофибрилл.

Увеличение числа мышечных волокон происходит тремя путями: посредством расщепления гипертрофированных волокон на два - три и более тонких, вырастания новых мышечных волокон из мышечных почек, а также формирования мышечных волокон из клеток сателлитов, которые превращаются в миобласты, а затем в мышечные трубочки. Расщеплению мышечных волокон предшествует перестройка их моторной иннервации, в результате чего на гипертрофированных волокнах формируются одно - два дополнительных моторных нервных окончания. Благодаря этому после расщепления каждое новое мышечное волокно имеет собственную мышечную иннервацию. Кровоснабжение новых волокон осуществляется новообразующимися капиллярами, которые проникают в щели продольного деления. При явлениях хронического переутомления одновременно с возникновением новых мышечных волокон происходит распад и гибель уже имеющихся.

Костная система, как и все другие системы организма, реагирует на уровень физической активности: на повышение физической нагрузки (давление на кость) увеличением костной массы (для распределения нагрузки на большее количество костной ткани), на снижение - уменьшением костной массы.

Увеличению костной массы и снижению потери костной массы с способствует физическая активность, особенно те ее виды, которые направлены на нормализацию веса тела: ходьба, бег, танцы, бадминтон, кегли, городки, баскетбол, волейбол, футбол. Дома тренажеры и спортивные снаряды могут быть с успехом заменены предметами домашнего обихода. Так, кувшины или бутылки с водой могут использоваться вместо гантелей.

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.

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.

В связи с этим для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности современному человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее 350--500 ккал в сутки (или 2000- -3000 ккал в неделю).

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.

Все эти изменения в системе кровообращения, влекут за собой 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 на1м2 поверхности тела. Происходит снижение вентиляционной функции легких - уменьшение максимальной вентиляции легких (МЕЛ)).

Существенно изменяются и обменные процессы: повышается содержание общего холестерина в крови, что характерно для развития атеросклероза.

 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 этих упражнений является их систематичность, цикличность. Также трудно ожидать эффекта без дополнительных мер: правильного питания, закаливания, здорового образа жизни.

Бег среди всех средств физической активности привлекает к себе наибольшее внимание, прежде всего потому, что он не требует никаких спортивных снарядов и сооружений. Бегать можно в парке, в лесу, около дома и даже у себя в квартире. Большая часть многомиллионной армии физкультурников занимается только бегом, считая его единственно возможной формой физической активности.

Если бегом заниматься разумно, правильно его дозировать, он может стать отличным средством профилактики целого ряда болезней и активным помощником в укреплении здоровья.

Бег - универсальное средство физической активности и физического воздействия на организм человека. Каждый высококвалифицированный спортсмен, каким бы видом спорта он ни занимался - будь то тяжелая атлетика, гимнастика или плавание, обязательно включает бег в программу своей общефизической подготовки. Делает он это потому, что бег более других видов вырабатывает выносливость - повышенную способность организма противостоять утомлению, необходимую как в спорте, так и в труде, обыденной жизни. Выработка выносливости связана с развитием резервных мощностей всех систем организма, и в первую очередь сердечнососудистой и дыхательной. Регулярные занятия бегом увеличивают мышечную массу и размеры сердца, значительно повышают сердечный выброс и минутный объем кровообращения, увеличивают жизненную емкость легких, повышают кислородные запасы в крови. Такова реакция организма на бег сравнительно медленный, но длительный.

В оздоровительных целях можно использовать бег разного вида. Медленный бег (бег трусцой) хорош для начинающих и лиц пожилого возраста. Быстрый бег отлично тренирует хорошо подготовленных физкультурников.

Длительный и медленный бег практически не создает кислородной задолженности. Постепенно растущая способность тканей использовать кислород стимулирует тканевой обмен, повышает общий уровень физической подготовки организма. Улучшается функция нервной системы, нормализуется жировой и углеводный обмен, снижается содержание холестерина и сахара в крови, что является отличной профилактикой атеросклероза, ожирения и сахарной болезни.

Под влиянием регулярных занятий бегом совершенствуется система терморегуляции и выделения. Повышенное потоотделение, ограждая организм от перегревания, одновременно способствует и выведению из него вредных продуктов обмена: мочевины, аммиака, органических кислот, облегчая, таким образом, работу почек. Бег на свежем воздухе и последующие гигиенические водные процедуры оказывают хорошее закаливающее действие.

Под влиянием регулярных занятий бегом крепнут мышцы ног, туловища, брюшного пресса, это один из лучших видов дыхательных упражнений. Если нагрузка увеличивается постепенно, соответствует состоянию опорно-двигательного аппарата бегуна, обувь отвечает необходимым санитарно-гигиеническим требованиям, суставы не только не травмируются, но, напротив, укрепляются. Причем не только суставы ног, а и межпозвоночные диски и даже плечевые и локтевые суставы, хотя в меньшей, разумеется, степени, чем при выполнении гимнастических упражнений.

В результате легких сотрясений тела, возникающих при беге, происходит гидродинамический массаж сосудистых стенок смещающимся столбом крови. Эти же "встряхивания"' стимулируют и работу внутренних органов.

Многочисленные наблюдения за состоянием здоровья любителей бега подтверждают: бег оказался эффективным средством борьбы с ожирением, неврозами, хроническим полиартритом, атоническими запорами, гипотонией. Он служит активной профилактике ишемической болезни сердца, атеросклероза. Более того, бег не только предупреждает, но и лечит различные хронические заболевания.

Плавание в большей степени, чем гимнастические упражнения, улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную систему. В условиях продолжительного пребывания в воде совершенствуются процессы терморегуляции. Происходит закаливание организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды. Вот почему дозированное плавание может быть полезно людям, склонным к простудным заболеваниям.

В плавании практически нет статических нагрузок, поэтому оно в первую очередь рекомендуется тем, чья работа связана с постоянной позой: сидением, стоянием и т. д. Плавание предотвращает венозный застой, облегчая возврат венозной крови в сердце, поскольку горизонтальное положение пловца и отсутствие сил гравитации значительно способствуют этому. Вот почему плавание является лечебным фактором для больных с варикозным расширением вен, хроническими тромбофлебитами нижних конечностей.

Регулярные занятия плаванием стимулируют газообмен в легких больше, чем гимнастика: увеличивается экскурсия диафрагмы за счет большей глубины и частоты дыхания. Специалисты определили, что простое стояние в воде в течение 3-5 мин при температуре 24°С увеличивает глубину дыхания вдвое, а обмен веществ на 50-75 %. Следовательно, плавание является незаменимым видом физической активности для лиц, страдающих избыточной полнотой. Уменьшение собственного веса тела человека в воде, согласно закону Архимеда, позволяет с меньшими усилиями выполнять движения, что облегчает достижение поставленной цели. Кроме того, определенная плавность движений в воде разгружает опорно-двигательный аппарат людей, страдающих ожирением, предотвращая травмы мышц и суставов. Плавание - наименее травматичный вид физических упражнений.

Эффект «гидроневесомости», возникающий в воде, освобождает хрящевые межпозвоночные диски от постоянного сдавливания их позвонками. В раскрепощенном состоянии в дисках лучше происходят обмен веществ, питание, восстановительные процессы. Это оказывает оздоравливающее действие при распространенных сейчас остеохондрозах позвоночника, позволяет исправлять дефекты осанки, искривление позвоночника. В детском возрасте улучшение обмена веществ в дисках способствует более интенсивному росту.

Считают, что для лечения и профилактики начальных стадий нейроциркуляторной дистонии, гипотонической болезни и атеросклероза нет более эффективного средства, чем купание в прохладной (17-20 °С) воде. При этом активно стимулируется эндокринная система, тонизируются нервные центры. Не менее важно также благотворное действие гидродинамического массажа тела и кровеносных сосудов, которое происходит при плавании.

Следует знать, однако, что пребывание в воде, особенно прохладной, изменяет функцию выделительных органов: угнетается деятельность потовых желез, поэтому основная нагрузка ложится на почки - практически все шлаковые вещества в этих условиях выделяются через них. Чем холоднее вода, тем больше нагрузка на почки, вплоть до появления в моче белка, эритроцитов. Вот почему при наличии отклонений в функции почек к занятиям плаванием нужно подходить с осторожностью.

Если при купании возникло переохлаждение - озноб, гусиная кожа - необходимо энергично растереться полотенцем и согреться, интенсивно проделать несколько гимнастических упражнений - подскоков, приседаний или пробежек.

Для оздоровительных целей наиболее полезно плавание способом брасс, так как является отличной дыхательной гимнастикой и наиболее экономным способом передвижения в воде. Тренирующий эффект возникает при продолжительном плавании - не менее 20-30 мин суммарного времени. В этот период равномерно нагружаются мышцы всего тела, что способствует пропорциональному и гармоничному их развитию. Замечено, что у тех, кто занимается плаванием с детства, наиболее правильное телосложение.

Плавание в естественных водоемах на лоне природы особенно благоприятно отражается на здоровье. Ведь к перечисленным факторам добавляется универсальное действие свежего воздуха, обогащенного ионами, солнечного, теплового и ультрафиолетового облучения.

Велосипедные прогулки могут быть привлекательными любителям загородных прогулок. Умеренная спокойная езда по ровной местности, лесными или полевыми тропами полезна даже людям пожилым и ослабленным.

Увеличивая скорость и дальность езды, преодолевая подъемы, можно в очень широких пределах варьировать нагрузку. Развивается и укрепляется при этом весь организм, но особенно сердечно-сосудистая и дыхательная система. Приводимые на первых страницах показатели максимального минутного объема крови у спортсменов (40 л в минуту) и легочной вентиляции (150 л воздуха в Велосипедисты-шоссейники обладают очень большой выносливостью. На ежедневных тренировках они проезжают от 70 до 230 км. В особом виде соревнований - многодневных гонках - за 10-12 дней покрывают расстояние до 2000 км! А за год ведущие велосипедисты "накатывают" до 30 000 км! И все это мускульными усилиями ног и сердца плюс, конечно, огромные усилия воли.

Велосипед незаменим в борьбе с лишними килограммами. Во время езды на велосипеде тяжесть тела более равномерно распределяется на несколько опорных точек (руль, седло, педали), предотвращая чрезмерное напряжение, утомление и травматизацию связочно-суставного аппарата ног. Это позволяет увеличить время и интенсивность физических нагрузок, более полно реализовать возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, следовательно, получить лучший оздоравливающий эффект.

Лыжи. Этот вид циклических упражнений используется в северных регионах с соответствующими климатическими условиями и по своему оздоровительному воздействию не уступает бегу. При ходьбе на лыжах, помимо мышц голени и бедра, в работу включаются также мышцы верхних конечностей и плечевого пояса, спины и живота, что требует дополнительного расхода энергии.

Участие в работе практически всех основных мышечных групп способствует гармоничному развитию элементов опорно-двигательного аппарата. Этот вид циклических упражнений благоприятно влияет на нервную систему, так как выполняется на свежем воздухе. Специфика двигательного навыка в ходьбе на лыжах повышает чувство равновесия (очень важное для пожилых людей) в результате тренировки опорно-двигательного и вестибулярного аппарата. Отчетливо проявляется и закаливающий эффект, повышается невосприимчивость организма к простудным заболеваниям.

Нагрузка на суставы и опасность их травматизации при ходьбе на лыжах значительно меньше, чем при беге. Однако техника передвижения на лыжах более сложная и для неподготовленных начинающих среднего и пожилого возраста может представлять определенные трудности, вероятность травматизма (включая переломы), возрастает. В связи с этим для лыжных прогулок следует выбирать относительно ровные трассы без большого перепада высот. Крутые подъемы оказывают дополнительную (порой чрезмерную) нагрузку на систему кровообращения.

**Заключение**

Рассмотрев данную тему можно сделать следующие выводы. Нам удалось доказать, что между занятием спортом и вредными привычками выбор в пользу спорта очевиден, что занятия спортом являются для человека неким стимулом двигаться к совершенству. Человек, который регулярно тренируется, становится более уверенным в себе, что помогает в разных жизненных ситуациях.

В нашей школе постоянно проводятся мероприятия, которые пропагандируют занятия спортом, проводятся различные дни здоровья.

Результаты опроса учеников подтверждают нашу гипотезу о том, что быть здоровым, физически крепким, быть востребованным в обществе и не поддаться вредным привычкам, является одним из важных приоритетов в жизни.

Пропаганда здорового образа жизни является важной задачей для сохранения здоровья в подростковом возрасте. И тогда мы будем счастливы от того, что живём полной жизнью, что чувствуем себя хорошо, а ведь это так важно.

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.

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.

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

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 неоценимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой и спорта на организм человека.

**Список используемой литературы**

1. Александров, А. А., Александрова В. Ю. Курение и его профилактика в школе. – Медиа Сфера, 2016.
2. Вагнер Р. И., Валдина, Е. А. Не кури. – М.: Медицина, 2009.
3. Васильева, З. А., Любинская, С. М. Резервы здоровья. – М., 2014.
4. Виноградов, П. А., Душанин, А. П., Жолдак, В. И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – Москва. 2016.
5. Горчак С. И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни // Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. Ростов, 2011, с. 19-39.
6. Гусарова Г. И., Котельников, Г. П. Будьте здоровы! – Самара, «Перспектива», 2007.
7. Дубровский, В. И. Спортивная физиология. – Москва, Владос. – 2015.
8. Запорожченко В. Г. Образ жизни и вредные привычки.- М.: Медицина, 2014.- 32с.
9. Игонин, А. Л. Об алкоголизме в диалогах. – М., Медицина. – 2009.
10. Касмынина, Т. В. «Влияние алкоголя на организм подростка». – М. Просвещение. – 2009.
11. Колесов В. Д. Предупреждение вредных привычек у школьников.- М.: Педагогика, 2012. – 176с.
12. Лисицын Ю. П. Образ жизни и здоровье населения. М., 2012, с. 40 .
13. Лисицын Ю.П., Полунина И.В. Здоровый образ жизни ребенка. М., 2014.
14. Макеева, А. Г. Как уберечь ребёнка от курения и знакомства с алкоголем. – М.: Вентана-Граф, 2013.
15. Маянский, Д. Н., Шишкина, Л. Н. Сигарета – убийца. – Здоровье, 2008, № 12, с. 126.
16. Панкратьева Н. В. и др. Здоровье – социальная ценность: Вопросы и ответы. – М.: Мысль. 2009. – 236с.
17. Петровская, Е. К. «Здоровый образ жизни. Физическая культура в школе». – 2015, № 2.
18. Попов С. В. Человек и его здоровье.- М.: Знание, 2015. – 192с.
19. Реймерс, Н. Ф. Популярный биологический словарь. – М.: Наука, 2010.
20. Степанов А. Д., Изуткин Д. А. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования //Здравоохранение. 2011. №5. с.236.

Электронные ресурсы

1. Влияние спорта на формирование личности [Электронный ресурс] / – Альфа – Центр Спорт. – Режим доступа: www.alfacentrsport.ru. (Дата обращения: 14.01.2017 г.).
2. Влияние спорта на здоровье человека [Электронный ресурс] / – Режим доступа:  [http://nsportal.ru](https://www.google.com/url?q=http://nsportal.ru&sa=D&ust=1506849689366000&usg=AFQjCNFSMe3MAcblMDuBEkAP3u7mVXHOTA)  (Дата обращения: 16.01.2017 г.)
3. Вредные привычки подростков [Электронный ресурс] / – [www.vrednye.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.vrednye.ru&sa=D&ust=1506849689367000&usg=AFQjCNGDOQT10qRnWZTxcV9NYAErlMR9Vg). (Дата обращения: 17.01.2017 г.)