



УДК796

ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ЧЕЛОВЕКА

ЮдинаВалерияВячеславовна

студент

Костромина Ольга Владимировна

доцент кафедры ФВиС

Самарский Государственный Технический Университет, г. Самара

Аннотация. В данной статье рассматриваются самые распространенные зависимости человека. Общая стратегия отказа от вредной привычки. Достижение прежнего образа жизни после отказа от вредной привычки.

Ключевые слова: физическая подготовка, вредные привычки, зависимость, избавление, последствия.

Данная статья посвящена влиянию различных вредных привычек на физическую подготовку и уровень активности человека, определению наиболее актуальных и проблемных вопросов данной темы, описанию негативных последствий воздействия зависимостей на человека и поиску решений, способствующих их устранению.

Физическая активность является важным фактором в жизни каждого человека. Она способствует развитию мышечного и двигательного аппарата, улучшает координацию движений, укрепляет кости и снижает риск таких заболеваний, как сахарный диабет, ожирение и сердечнососудистые заболевания. В этой статье мы рассмотрим такой аспект, как влияние вредных привычек на общую физическую форму человека, и предложим стратегии устранения негативных последствий и улучшения состояния человеческого организма в целом.

В настоящее время можно выделить обширный перечень так называемых зависимостей человека от безобидных на первый взгляд до крайне опасных: неправильное питание, недостаточная гигиена, чрезмерное времяпрепровождение за различными гаджетами и компьютерными играми, злоупотребление алкоголем, курение, употребление наркотических и психотропных веществ, неправильно налаженный режим дня и сна и многое другое. другие, некоторые из них мы опишем более подробно.

1. Употребление алкоголя.

Данная проблема является одной из самых распространённых и вызывает много вопросов и споров относительно вреда алкоголя, так как некоторые люди ошибочно полагают,



что спиртосодержащие продукты могут помочь устранить не только недуги, но и улучшить эффективность тренировок. Однако, изучая данную проблему можно полностью опровергнуть данную теорию, приведём в пример некоторые варианты негативного влияния обсуждаемых веществ. Любой напиток содержит в своём составе этанол, который в свою очередь провоцирует образование кровяных сгустков, уровень кислорода идёт на спад. Также:

1) прием алкогольной и спиртосодержащей продукции может снижать выносливость и ухудшать спортивное выступление (данные вещества вызывают расширение кровеносных сосудов, что может привести к снижению кровотока к мышцам и органам, что, в свою очередь, может ухудшить спортивные результаты);

2) влияние на координацию движений и реакцию (это может привести к неправильным и неточным по технике и тактике движениям, которые впоследствии могут увеличить риск травм и значительно снизить показатели спортивных результатов);

3) влияние на восстановление после тренировок (алкоголь вызывает нарушения в работе иммунной системы и может снижать кровоток к мышцам, как уже было отмечено ранее, следовательно, у человека будет замедляться не только процесс восстановления после физических нагрузок, но и постепенно будет понижаться уровень тренированности и выносливости);

4) ухудшение работы жизненно важного органа — печени и плохой метаболизм глюкозы, данное вещество является источником энергии роста мышц, перерабатываемым печенью;

5) нарушается гормональный фон (в большинстве алкогольных напитков содержатся эстрагеноподобные компоненты, которые повышают уровень эстрогена, и, к сожалению, понижают уровень тестостерона, особенно значительной может стать данная проблема для тех, кому важен внешний вид тела, поскольку при подобных случаях у мужчин возникает округление бёдер, рук и живота).

Помимо вышеперечисленных негативных последствий, из-за злоупотребления алкоголем возможен общий стремительный набор массы тела, лишнего веса, нарушение сна и бессонница, обезвоживание и интоксикация организма, уменьшение объёма мозга, повышенный риск развития онкологических заболеваний.

2. Курение.

В данном случае ситуация схожа с описанием вреда алкогольной продукции, существует мнение, что употребление табака и никотина помогает контролировать вес и нивелировать регулярно возникающее чувство голода, однако, вопрос о потере веса в подобных случаях до сих пор плохо изучен. Большинство учёных и медиков придерживаются позиции, что курение



влияет негативно на физическую подготовку человека и может привести к различным заболеваниям.

Во-первых, курение снижает физическую выносливость, поскольку ограничивает кровоток к мышцам и органам, уменьшает количество кровеносных сосудов, а также, как и алкоголь, вызывает нехватку кислорода и различных питательных веществ, что может привести не только к ухудшению метаболизма, но спортивных результатов в целом, усложнению процесса восстановления после нагрузок.

Во-вторых, курение увеличивает риск развития сердечнососудистых заболеваний, таких как атеросклероз, инфаркт миокарда и инсульт. Эти проблемы стоят практически первыми в списке противопоказаний занятий спортом, особенно, таких как атлетика, бег.

В-третьих, кости курящего человека становятся не такими прочными и крепкими, повышается риск получения травм и их осложнения, а восстановление после них длится в разы дольше, кости срастаются медленнее, вероятно развитие дегенерации сухожилий или воспаления суставных сумок.

Курение способно привести ко многим страшным болезням, таким как хронический бронхит и эмфизема лёгких, вызвать риск развития рака лёгких и других видов злокачественных опухолей, что также может привести к снижению спортивной выносливости, не говоря об ухудшении общего здоровья и качества жизни человека.

3. Употребление наркотических и психотропных веществ.

Эти вещества можно отнести к категории наиболее опасных вредных привычек, их вред невозможно описать полноценно, поскольку именно они в большинстве случаев спускают человека практически на дно общественной системы. Они влияют на гормональную систему человека, изменяя его психическое и физическое состояние.

Наркотики могут оказать негативное воздействие на физическую подготовку человека через различные механизмы:

1) гормональная система (снижение уровня компонентов, ответственных за физическую подготовку, таких как тестостерон и грелин);

2) сердечнососудистая система (нарушение кровотока к мышцам и органам, а также снижению общей работоспособности сердца);

3) нервная система (подобные вещества вызывают угнетение центральной нервной системы, возможно ухудшение координации движений, снижению скорости реакции, концентрации внимания и уменьшению тактических навыков, несмотря на то, что наркотики могут снижать болезненный опыт и уменьшать чувство боли, они также могут вызывать слабость, утомляемость);



4) дыхательная система (во время прямого действия вещества снижается частоты дыхания и, в конечном итоге, это может привести к недостаточному кислородному снабжению органов и тканей);

5) иммунная система (согласно медицинским исследованиям, у наркозависимых людей значительно отходит от нормы в меньшую сторону количество иммунных клеток, таких как лимфоциты; соответственно, их организм вырабатывает слишком маленькое количество антител, которые ответственны за борьбу с вирусами и инфекционными заболеваниями).

Продолжительное использование психотропных и наркотических препаратов может привести к развитию физической зависимости, так как организм адаптируется к наличию вещества и требует большего количества для достижения прежнего эффекта. Кроме того, они оказывают отрицательное воздействие на психику человека и его личность, приводя к аморальному образу жизни. Нередко зависимость может спровоцировать разрушительное влияние, возникновение психических расстройств, изменение личностных качеств, черт характера, изменение приоритетов и моральных ценностей, ухудшение умственных способностей и памяти, а в некоторых случаях полная её потеря.

В целом, наркотики могут значительно влиять на спортивную подготовку и результаты, и их использование может привести к серьезным проблемам со здоровьем и спортивной карьерой. Лучше выбирать здоровый образ жизни и спортивные методы для достижения успеха в спорте.

Избавление от вредных привычек зависит от множества факторов, включая мотивацию, стремление к изменению и поддержку окружения. Если говорить об употреблении алкоголя, наркотиков или курении, современной медициной разработаны универсальные и действенные методы, от спреев для устранения никотиновой привычки до реабилитационных центров с долгим проживанием для людей, страдающих наркоманией. А мы в свою очередь определили наиболее правильную общую стратегию для борьбы с вредными привычками:

1. Определите привычки, которые вам нужно изменить.
2. Разработайте стратегию для изменения этих привычек. Это может включать установку целей, планирование действий и использование техник мотивации.
3. Создайте позитивную среду для изменений. Это означает, что Вам нужно окружить себя людьми, которые поддерживают Вас в вашей попытке изменить привычки, и создать условия, которые способствуют вашему успеху.
4. Используйте техники самоконтроля, чтобы остановить себя, когда Вы замечаете, что близок срыв.



5. Не бойтесь ошибаться. Изменение привычек может быть сложным процессом, и Вы можете столкнуться с неудачами. Продолжайте пытаться, учитывая свои ошибки и улучшая свои методы.

6. Вознаграждайте себя за прогресс. Когда Вы достигаете успехов в изменении своих привычек, позвольте себе чувствовать гордость и отметить свои достижения.

7. Не бойтесь просить помощи. Если Вам нужна дополнительная поддержка, не стесняйтесь обратиться к друзьям, семье или профессионалам, таким как психологи или тренеры.

8. Помните, что изменение привычек может быть долгим и трудным процессом, но с упорством, терпением и поддержкой Вы сможете преодолеть вредные привычки и стать лучше.

После избавления от той или иной вредной привычки необходимо достичь наиболее высокого или прежнего уровня физической подготовки, для этого можно использовать следующие методы:

1. Установка целей и планирование (необходимо установить конкретные цели по уровню физической активности и разработать план действий для достижения этих целей).

2. Регулярные занятия физической активностью (участие в регулярных занятиях физической активности, таких как прогулки, бег, велосипедные прогулки или тренировки в гимнастическом зале).

3. Интеграция физической активности в повседневную жизнь (поиск альтернатив, например, выставление в приоритет поездку на велосипеде или прогулку, использовать лестницу вместо лифта и т. д.).

4. Разнообразие видов физической активности (плавание, лёгкая или тяжёлая атлетика, танцы, гимнастика).

5. Учет индивидуальных особенностей (при планировании физической активности необходимо учитывать индивидуальные особенности и возможности человека, чтобы избежать травм и ускорить достижение поставленных целей).

6. Соблюдение режима сна (именно сон является незаменимым компонентом здорового образа жизни и физической формы, так как в это время организм человека выделяет гормон роста, который отвечает за восстановление тканей и костную систему).

7. Здоровое и полноценное питание (данный фактор может помочь не только при регулировании массы тела и похудении, так как правильная пища, попадая в организм, запускает активацию всех обменных процессов, которые крайне важны как для увеличения веса, так и для восстановления организма).

В заключение можно сделать следующий вывод: для полноценной здоровой жизни человеку необходимо исключить вредные привычки из своего образа жизни, используя



определенную методику, а также для поддержания физической формы и общефизической подготовленности регулярно заниматься различными спортивными дисциплинами.

Список литературы:

1. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
2. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
3. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.