Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:
https://stuservis.ru/referat/111639

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Содержание
Введение 3
1 Вредные привычки и причины их возникновения 5
2 Влияние вредных привычек на здоровье человека 7
3 Физические упражнения как альтернатива вредных привычек 12
Заключение 19
Список литературы 21

- повышается артериальное давление,
- возникают нарушения кровообращения клеток мозга.

Все эти последствия могут способствовать развитию таких патологий, как инфаркт или инсульт.
У курильщика, имеющего большой период этой вредной привычки, сердце начинает сокращаться чаще, приводя систему кровообращения к состоянию постоянного напряжения,
- Желудочно-кишечный тракт имеет нарушения в деятельности, что внешне проявляется следующими симптомами:
- серый налет на языке,
- неприятный запах изо рта,
- разрушение эмали зубов,
- кариес,
- язва желудка,
- снижение вкусовых ощущений,
- снижение обонятельных ощущений.

Отрицательно влияет никотин на сексуальную активность, может провоцировать развитие рака.

3 Физические упражнения как альтернатива вредных привычек
Активный образ жизни и занятие физическими упражнениями является обязательным условием правильного и гармоничного развития здорового человека.
Физическая культура и спорт представляют собой главную альтернативу процессу формирования вредных привычек.
Важным условием нормального роста и развития организма подростка является постоянная правильно спланированная двигательная нагрузка. Работоспособность, сила и выносливость будут формироваться у молодого человека при таких условиях, как:
- занятия физическими упражнениями,
- трудовые занятия,
- подвижные игры.

Постоянные занятия физическими упражнениями способствуют:
- удлинению мышц,
- увеличению массы мускулатуры,
- увеличению мышечной силы,
- укреплению костей,
- упрочнению скелета и усилению его устойчивости в отношении нагрузок и травм.

Физические упражнения положительно воздействуют на кровеносную систему человека, например, сравнивая частоту сердечных сокращений у нетренированного взрослого человека и у тренированного спортсмена, можно сказать, что у второго сила сердечных сокращений в покое может быть в 1,5- 2 раза ниже.
Если человек не тренируется, то в состоянии его сердце покоя за одно сокращение будет выталкивать в аорту 50-70 мл крови. При занятиях физическими упражнениями функция сердца возрастает, а объем крови может увеличиваться в состоянии покоя до 90-110 мл, при нагрузках – даже до 200 мл.

Так как пополнение кровяного объема идет из кровяных депо, которые расположены в печени и селезенке, то происходит увеличение количества эритроцитов. Эти изменения ведут за собой рост способности крови переносить кислород к тканям и органам.
В связи с тем, что идет увеличение кровотока в мышцах, происходит увеличение во много раз числа работающих кровеносных капилляров, также возрастает скорость обмена веществ.
Можно сделать вывод, что физические упражнения запускают функциональные резервы человеческого организма, но это возможно только при систематических занятиях.
Система дыхания также меняется при занятиях физической культурой, например, физические нагрузки способствуют увеличению количества альвеол в легких. Увеличение количества легочных пузырьков совершенствует легкие и увеличивает их жизненный объем.
Ученые установили, что спортсмены имеют на 15-20 % альвеол и альвеолярных ходов больше, чем люди, которые не занимаются физической культурой и спортом.
Аппарат дыхания находится в тесной зависимости от физических упражнений, потому что спортсмены имеют до 7 л жизненной емкости легких, а увеличение этого объема говорит о полноценной жизнедеятельности клеток. Это связано с тем, что для клеток очень важен кислород, при его недостатке они гибнут.
Работоспособность человека напрямую зависит от способности усваивать кислород. Чем выше способность к усвоению кислорода, тем больше физическая активность и выносливость человека.

Список литературы

1. Альметьев С.В. Наркомания: дорога в бездну.- М.: Просвещение, 2015.-165 с.
2. Ильин А.П. Физическая культура студента: Учебник.- М.: Гардарики, 2012 - 448 с.
3. Лоранский Д.Н. Азбука здоровья: Книга для молодежи.- М.: Наука, 2015.- 234 с.
4. Митин М.С. Физическая культура: учебно-методический комплекс.–– М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2015. – 345 с.
5. Наумова Е.Ю. Основы физической культуры. Учебник.- М.:Наука, 2015.- 387 с.
6. Скворцов Е.С. Алкоголь и подростки.-М.: ЮНИТИ, 2016.- 176 с.
7. Энтин Г.М. Когда человек себе враг.- М.: ЮНИТИ, 2013.- 167 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:
https://stuservis.ru/referat/111639