



АЛКОГОЛИЗМ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА  
РАЗВИТИЕ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ.



**Алкоголь** в больших дозах оказывает действие депрессанта, который угнетает психику, ослабляет волю **человека**, а также вызывает потерю интереса **человека** к своей жизни. У женщин-алкоголиков в 2,5 раза больше, чем у здоровых непьющих женщин, различных заболеваний в области гинекологии, в основном ведущих к бесплодию.



МАЛО КТО ИЗ ЛЮДЕЙ ЗАДУМЫВАЕТСЯ, ЧТО АЛКОГОЛИЗМ – ЭТО ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ВЫЗЫВАЕМОЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ПРИНЯТИЕМ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ. ЕГО СИМПТОМАМИ ЯВЛЯЮТСЯ ПОСТОЯННАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В АЛКОГОЛЕ, ПСИХИЧЕСКИЕ, СОМАТИЧЕСКИЕ И НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ, УМЕНЬШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, СНИЖЕНИЕ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ. У ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ АЛКОГОЛИЗМОМ, МЕСТА ПРОЖИВАНИЯ НЕ СОДЕРЖАТСЯ В НАДЛЕЖАЩЕМ ПОРЯДКЕ, КАК И ВНЕШНИЙ ВИД ИХ САМИХ.



Наркотики и их влияние на развитие  
полноценной личности.



Довольно долго было принято считать, что негативное влияние социальной среды — главная причина зависимости от наркотиков. Когда «неудобно» отказать, потому что приятели не поймут. Если общение строится только на том, что, только выпив или приняв дозу, ты «свой» и ты принятый «в семью», тогда человек подвергается постоянному прессингу. Однако среда, хоть и является одним из влияющих факторов, однако далеко не решающим. Несмотря на то, что довольно высокий показатель тех, кто употребляет наркотики, но это совсем не значит, что принимают опиаты или курят дурманящие средства все. Если бы влияние окружение было на самом деле столь сильное, мы бы все уже стали наркоманами. Однако это не так, а значит, устоять перед давлением окружения возможно.



Любой искусственный наркотик обладает токсическим действием, говоря проще, он повреждает клетки организма. Эти повреждения человек воспринимает в виде боли. Когда повреждений, а значит и боли, накапливается много, человек вынужден продолжать принимать искусственный наркотик для ее уменьшения. Образуется замкнутый круг: чем больше доза искусственного наркотика, тем больше повреждений, а чем больше повреждений, тем больше приходится увеличивать дозу. В результате через некоторое время возникает ситуация, когда весь искусственный наркотик как бы расходуется на борьбу с болью и практически не доставляет удовольствия. Однако наркоман вынужден продолжать принимать наркотик, чтобы избежать боли. Даже после окончания «ломки» заболевания внутренних органов могут стать причиной срыва. Поэтому лечение наркомании должно включать также и лечение внутренних органов.



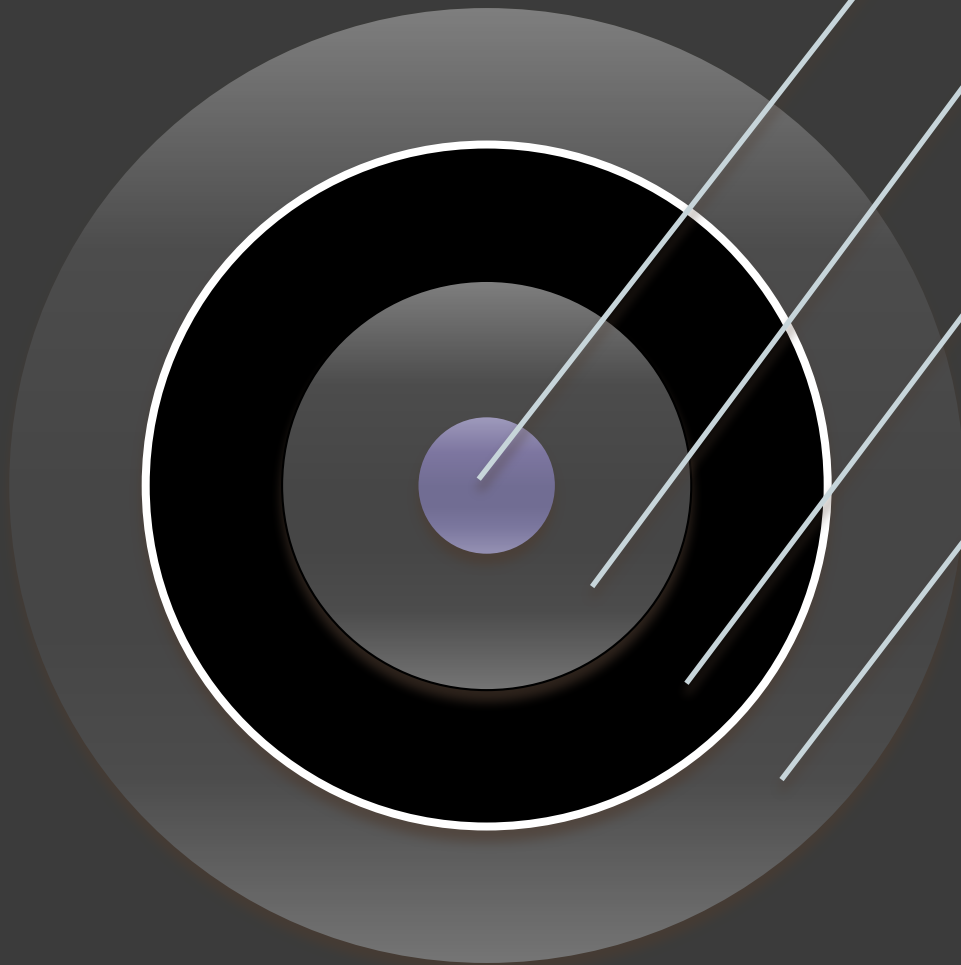
1. ПРОБЛЕМЫ С АЛКОГОЛЕМ ЧАСТО ВОЗНИКАЮТ У ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ СТРАДАЮТ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТЬЮ И ПЫТАЮТСЯ УСПОКОИТЬ НЕРВЫ СПИРТНЫМ. ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С ЗАВИСИМОСТЬЮ, НУЖНО НАЙТИ ИСТОЧНИК УДОВОЛЬСТВИЙ – ДЛЯ ЭТОГО МОЖНО ПОХОДИТЬ НА МАССАЖ, ЙОГУ ИЛИ БОКС.

2. НАРКОТИКИ – СТРАШНЫЙ ВРАГ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА, КОВАРНЫЙ И БЕЗЖАЛОСТНЫЙ. ИЗБЕЖАТЬ НЕСЧАСТИЙ, КОТОРЫЕ НЕСЕТ В СЕБЕ НАРКОМАНИЯ, ЛЕГЧЕ ВСЕГО ОДНИМ СПОСОБОМ – НИКОГДА НЕ ПРОБОВАТЬ НАРКОТИКИ.



Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.





1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система

2. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека

3. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности

4. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды

Медико-биологические и педагогические науки имеют дело с человеком как с существом не только биологическим, но и социальным. Социальность – специфическая сущность человека, которая не упраздняет его биологической субстанции, ведь биологическое начало человека – необходимое условие для формирования и проявления социального образа жизни. Между тем творят историю, изменяют живой и неживой мир, создают и разрушают, устанавливают мировые и олимпийские рекорды не организмы, а люди, человеческие личности. Таким образом, социально-биологические основы физической культуры – это принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры.

Естественно-научные основы физической культуры – комплекс медико-биологических наук (анатомия, физиология, биология, биохимия, гигиена и др.). Анатомия и физиология – важнейшие биологические науки о строении и функциях человеческого организма. Человек подчиняется биологическим закономерностям, присущим всем живым существам. Однако от представителей животного мира он отличается не только строением, но развитым мышлением, интеллектом, речью, особенностями социально-бытовых условий жизни и общественных взаимоотношений. Труд и влияние социальной среды в процессе развития человечества повлияли на биологические особенности организма современного человека и его окружение. В основе изучения органов и межфункциональных систем человека принцип целостности и единства организма с внешней природной и социальной средой.

Организм – слаженная единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система, функциональная деятельность которой обусловлена взаимодействием психических, двигательных и вегетативных реакций на воздействия окружающей среды, которые могут быть как полезными, так и пагубными для здоровья. Отличительная особенность человека – сознательное и активное воздействие на внешние природные и социально-бытовые условия, определяющие состояние здоровья людей, их работоспособность, продолжительность жизни и рождаемость (репродуктивность).

Без знаний о строении человеческого тела, о закономерностях функционирования отдельных органов и систем организма, об особенностях протекания сложных процессов его жизнедеятельности нельзя организовать процесс формирования здорового образа жизни и физической подготовки населения, в том числе и учащейся молодежи. Достижения медико-биологических наук лежат в основе педагогических принципов и методов учебно-тренировочного процесса, теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки.

Все названные вопросы требуют дальнейшего рассмотрения и изучения, что является целью данной работы, в задачи которой входит систематизация, накопление и закрепление знаний о социально-биологических основах физической культуры и спорта.



Оказавшись после рождения, образно говоря, в условиях автономного режима, ребенок быстро растет, увеличивается масса, длина и площадь поверхности его тела. Рост человека продолжается приблизительно до 20 лет. Причем у девочек наибольшая интенсивность роста наблюдается в период от 10 до 13, а у мальчиков от 12 до 16 лет. Увеличение массы тела происходит практически параллельно с увеличением его длины и стабилизируется к 20 – 25 годам.

В основе жизнедеятельности организма лежит процесс автоматического поддержания жизненно важных факторов на необходимом уровне, всякое отклонение от которого ведет к немедленной мобилизации механизмов, восстанавливающих этот уровень (гомеостаз).



**Внешняя среда.** На человека воздействуют различные факторы окружающей среды. При изучении многообразных видов его деятельности не обойтись без учета влияния природных факторов (барометрическое давление, газовый состав и влажность воздуха, температура окружающей среды, солнечная радиация – так называемая физическая окружающая среда), биологических факторов растительного и животного окружения, а также факторов социальной среды с результатами бытовой, хозяйственной, производственной и творческой деятельности человека.



Из внешней среды в организм поступают вещества, необходимые для его жизнедеятельности и развития, а также раздражители (полезные и вредные), которые нарушают постоянство внутренней среды. Организм путем взаимодействия функциональных систем всячески стремится сохранить необходимое постоянство своей внутренней: среды.



Природные и социально-биологические логические факторы, влияющие на организм человека, неразрывно связаны с вопросами экологического характера.



Вывод / заключение:

Занятия **спортом** помогают отвлечься от проблем и снизить уровень стресса. При здоровом подходе к **спорту** укрепляется иммунитет, а следовательно, улучшается самочувствие. В ответ на физические нагрузки в организме вырабатываются эндорфины, поэтому после тренировки вы чувствуете себя лучше.

Алкоголь и наркотики ни к чему не приведут, только если к расстройству человеческой системы или смерти.