

## **ВПЛИВ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ**

*Тимошенко О. М., студент*

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** У статті представлені результати дослідження впливу шкідливих звичок на фізичний стан людини.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, шкідливі звички, фізичне здоров'я, фізичний стан людини.

**Вступ.** Охорона власного здоров'я – безпосередньо обов'язок кожного. Всі розуміють і знають, що шкідливі звички, такі як алкоголізм, куріння, наркоманія дуже негативно впливають на організм людини. За даними О. Ю. Ажиппо [1, 2], Л. М. Корінчак [4], Л. В. Охріменко [5] шкідливі звички та їх наслідки руйнують організм, порушують здоров'я, скорочують тривалість життя.

**Мета дослідження:** виявити ступінь патогенних дій шкідливих звичок на фізичний стан людини.

### **Матеріал і методи дослідження.**

Для опрацювання поставлених завдань використовувався теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз науково-методичної літератури показав, що існує багато шкідливих звичок: куріння, вживання алкоголю, вживання наркотичних речовин, переїдання, неправильне харчування, кофеманія, недосипання, залежність від Інтернету, ігроманія. Але найбільшу шкоду організму приносять такі шкідливі звички:

1. Куріння – це шкідлива звичка, виникнення якої пов'язане з тим, що наявний у тютюну нікотин збуджує центральну нервову систему. Він є дуже отруйною речовиною, і при перших спробах курити, спостерігаються різні

хворобливі явища: нудота, запаморочення свідомості, блювання, перебої в серці, спазми в горлі, стравоході, шлунку, а також збудженість, яка переходить в отупіння аж до непритомності. Такі реакції з'являються в кожній здоровій людини, а коли організм звикає до нікотину, токсичні явища слабшають і людина відчуває тільки приємну збудливу дію тютюну. Але такий стан є обманним, тому, що речовини тютюнового диму небезпечні для здоров'я. Тютюновий дим містить велику кількість таких шкідливих речовин як: нікотин, чадний газ, синильну кислоту, аміак, формальдегід та інші [4].

Також несумісний з палінням і спорт. Куріння значно обмежує фізичні можливості людини, так як значні фізичні навантаження при тренуваннях і змаганнях, збільшують вагу тіла, робота серцевого м'язу у спортсмена - курця послаблюється. Нікотин знижує фізичну силу й гостроту м'язового відчуття, погіршує координацію рухів, зменшується їх точність, швидкість і особливо витривалість.

Куріння порушує нормальний режим праці та відпочинку, особливо в дітей, не тільки дією нікотину на центральну нервову систему, а й тим, що бажання курити може з'явитись під час занять і увага учня повністю переключається на думку про цигарку. Куріння знижує ефективність заучування, зменшує точність обчислювальних операцій, обсяг пам'яті. Учні-курці не відпочивають на перерві, як решта, а відразу ж після уроку біжать до туалету і в хмарах тютюнового диму й різноманітних випаровувань проводять перерву. Спільна дія нікотину, отруйного тютюнового диму, окису вуглецю (чадного газу) спричиняє головний біль, дратливість, знижує працездатність. Учень приходиться на наступний урок не у робочому стані [3, 6].

2. Алкоголь – давно помічено, що люди, які мають згубну звичку до спиртного, частіше за інших хворіють на різні застудні хвороби органів дихання, тому, що алкоголь ослаблює опірність організму.

Дуже поширена думка про корисність алкоголю як засобу, який підвищує апетит. Дійсно після вживання спиртних напоїв збільшується виділення шлункового соку, і в більшості випадків покращується апетит.

Проте, це може спостерігатися тільки спочатку, поки організм не перевантажений алкогольною отрутою. Системне вживання алкоголю призводить до того, що шлунковий сік, стимульований алкоголем, він подразнює слизову оболонку шлунка і призводить до гастриту. Водночас з розвитком гастриту, порушується функція підшлункової залози, що призводить до панкреатиту.

Також зловживання алкоголем призводить до виразкової хвороби шлунка і дванадцятипалої кишки, до цирозу печінки та інших захворювань.

Вживання і зловживання алкогольними напоями особливо небезпечно в дитячому, підлітковому віці, коли ще не завершилося формування організму, у цей період у печінці відсутній спеціальний фермент – алкоголь – дрідногеназа, який розщеплює етиловий спирт на прості нетоксичні сполуки. Ось чому вживання дитиною навіть незначної кількості алкоголю може призвести до дуже небезпечних наслідків.

Таким чином, основна небезпеки вживання і зловживання спиртними напоями, особливо у підлітковому та юнацькому віці, полягає у виникненні алкогольної залежності, яка поступово переходить у тяжкі захворювання – алкоголізм і проявляється у необоротному ураженні всіх органів і систем [5].

3. Наркоманія – як відомо, першою справою наркоманія відбивається на здоров'ї. Головним захворюванням наркоманів є "хвороба брудних шприців" – СНІД. Так само у наркоманів зі стажем спостерігається зараження крові і хвороби судин. Найбільш страшні захворювання мозку, серця і печінки. Призводить до повної деградації особистості [5].

**Висновки.** За результатами дослідження можна зробити висновок, що в нашому житті існує багата кількість шкідливих звичок, які в різній мірі

негативно впливають на фізичний та психологічний стан людини, але ми самі вирішуємо, користуватися цими шкідливими звичками чи ні.

**Перспективи подальших досліджень** в даному напрямку є пошук шляхів підвищення популярності здорового способу життя та зменшення потягу до шкідливих звичок.

### **Список використаної літератури**

1. Ажиппо О. Ю., Коновалов В. В., Приходько В. В. та ін. Вступ до вищої фізкультурної освіти [Текст]: навч. посіб. для студентів ВНЗ. Харків: Точка, 2014. 243 с.
2. Ажиппо О. Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія». Харків, 2015. Вип. 47. С. 290–300.
3. Гончаренко М. М., Рожкова Л. І., Арініна Н. В. Шкідливі звички та їх профілактика. К.: Здоров'я, 2002. 120 с.
4. Корінчак Л. М. Вплив шкідливих звичок на організм людини. Умань, 2012. 12 с.
5. Охріменко Л. В. Профілактика шкідливих звичок серед дітей і підлітків. Департамент освіти і науки Черкаської обласної державної адміністрації Державний навчальний заклад "Звенигородський центр підготовки і перепідготовки робітничих кадрів". Звенигородка, 2014. 43 с.
6. Ягодинский В. Н. Школьникам о вреде никотина и алкоголя. К.: Здоровье, 1986. 104 с.