**Современные проблемы здоровья и здорового образа жизни в физическом воспитании и спорте**

**Филаткин Алексей Сергеевич**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа единоборств № 3»**

Практиковать здоровый образ жизни просто необходимо с младшего возраста, чтобы дети получили представление о том, как можно эффективно взаимодействовать с окружающим миром на примере своих родителей. Впоследствии ребенок уже сам сможет выбрать для себя правильные жизненные ориентиры, поскольку это нужно, в первую очередь, ему самому. Однако по утверждению специалистов ВОЗ, здоровье зависит от следующих факторов:

- на 50-55% от образа жизни человека;

- на 20-23% от наследственности;

- на 20-25% от экологической ситуации;

-на 8-12% от работы государственной системы здравоохранения.

Таким образом, в наибольшей степени здоровье человека зависит от его образа жизни, значит можно считать, что главной линией формирования и укрепления здоровья является здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Здоровый образ жизни в спорте

Здоровье − одно из основных понятий медицины и экологии человека, показатель его качества жизни. Но особое значение оно имеет для тех людей, которые всю свою жизнь посвящают спортивной карьере и спортивным достижениям. Ведь ежедневное расписание спортсмена включает изнуряющие тренировки, физические нагрузки, ранний износ организма, случайно полученные травмы и, как следствие, появление профессиональных травм и болезней. К примеру, у стрелков и биатлонистов часто встречаются проблемы со слухом. Пловцы рано или поздно приобретают заболевания системы дыхания и носовых пазух. Спортсмены, которые занимаются фигурным катанием, гимнастикой или тяжелой атлетикой, впоследствии могут страдать патологическими заболеваниями позвоночника и суставов.

Стоит отметить, что большая часть заболеваний проявляется уже после завершения спортивной карьеры. Например, те, кто долгое время занимался кардионагрузками, после 40 лет часто имеют проблемы с сердцем. Но большее количество болезней наблюдается у профессиональных боксеров: из ряда специфических заболеваний для них характерны отслойка сетчатки, энцефалопатия мозга, болезнь Паркинсона, эпилепсия и др.

Отдельно следует сказать о приеме анаболических стероидов и стимулирующих препаратов. Такие средства улучшают показатели спортсменов, но с возрастом их прием отражается как на состоянии большинства внутренних органов, так и на функциях костно-мышечной системы.

В связи с вышеизложенным чрезвычайно актуальной проблемой на современном этапе представляется работа, направленная на скорейшее восстановление значимости физической культуры и спорта в современном обществе как в экономическом, социальном, так и в общегосударственном отношении. Для решения данного вопроса требуются совместные усилия различных государственных и общественных организаций. Становится очевидным, что принимаемые в больших количествах различные программы не всегда могут обеспечить практическое решение данной проблемы, нужны новые экономические и социальные подходы, способные переломить неблагоприятную обстановку в области отечественной физической культуры и спорта.

Влияние вредных привычек

Вредные привычки мешают человеку в течение жизни успешно реализовать себя как личность. Их можно подразделить на 3 категории в зависимости от того, на какой объект они преимущественно направлены: на самого их носителя, на окружающих людей или предметы. Существует немало вредных привычек, которые не приносят вреда тому, кто ими обладает, однако значительно мешают окружающим. Среди них наиболее опасными являются: систематическое употребление алкоголя, курение, избыточное питание, злоупотребление медикаментами. Рассмотрим вред алкоголя, наркотиков и курение, как наиболее распространенных видов вредных привычек.

1. О вреде алкоголя

Алкоголь наносит организму непоправимый ущерб. Больше всего этому подвержены клетки головного мозга. Вред алкоголя заключается не только в повреждении этих клеток, но и всего организма в целом.

Под влиянием алкогольного воздействия могут изменяться поведенческие реакции, теряться самоконтроль, а также совершаться поступки, о которых подростки могут пожалеть впоследствии. Снижается концентрация внимания и координация движений, что может привести к травмам различного характера. Организм подростка очень чувствителен и восприимчив к спиртному и даже при попадании небольшой дозы происходит нарушение большинства физиологических функций. Идет постепенное привыкание, поэтому потребность в употреблении алкогольных напитков увеличивается.

Многие подростки начинают принимать алкоголь из простого любопытства, ведь им хочется выглядеть взрослыми. Он становится частью обмена веществ и влияет на организм подростка губительно относительно всех органов и систем. Его вред выражается в развитии психосоматических нарушений, ведь алкоголь – это токсическое вещество, которое, в первую очередь, действует на нервную систему, не просто отравляя нервные клетки, но и убивая их.

1. О вреде наркотиков

Несмотря на пропаганду здорового образа жизни, массу фильмов о сложной жизни наркозависимых, многие подростки считают, что в употреблении наркотиков нет ничего страшного.

Среди многочисленных проблем важно отметить вред «легких» и «тяжелых» наркотиков, так как в данное время среди молодежи господствует ложное убеждение, что так называемые «легкие наркотики» не так уж вредны и временами даже вполне допустимы для употребления. Само понятие «легкие наркотики» бессмысленно.

У подростков, испытывающих потребность в психоактивных веществах, не может не развиваться искажение мировоззрения, личностных сдвигов, формирование характерных для больных наркоманией мифов о том, что в случае необходимости, они сами без посторонней помощи смогут перестать принимать наркотики.

Избежать привязанности практически невозможно, вместе с тем, с каждой дозой наркоман вводит в свой организм растворитель, который разлагает все его органы, а смертность среди инъекционных наркоманов превышает показатель в 90%. Фактически подавляющее большинство из них обречены на раннюю смерть. Средняя продолжительность жизни наркомана, если речь идет об употреблении наркотиков внутривенным способом, составляет примерно 7-10 лет наркотизации без перерывов. Все наркотики независимо от пути введения в организм в большей или меньшей степени обязательно повреждают нервную систему (включая головной мозг), иммунную систему, сердце, печень, легкие, тем самым порождая такие заболевания, как пневмония или хроническая печеночная недостаточность.

1. О вреде курения

Вред курения для детей особенно обусловлен физиологическим строением еще не сформировавшегося организма. Человек растет и развивается до определенного возраста − 23 лет. Чтобы организм был полностью сформирован, в течение этого времени к его клеткам должно поступать нужное количество кислорода и питательных веществ, но не токсинов, в том числе из табачного дыма. При курении сигарет в кровь ребенка всасывается огромное количество угарного газа, который вступает в борьбу с гемоглобином. Его основная задача заключается в транспортировке кислорода к клеткам тканей. Угарный газ быстрее присоединяется к гемоглобину, тем самым замещая кислород. При достаточной степени концентрации он способен привести к летальному исходу из-за кислородного голодания организма. Во время роста организма это представляет огромную опасность. Очень сильно курение влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Среди никотинозависимых часто встречаются подростки с периодически проявляющейся хронической формой бронхита. Никотин и другие токсичные вещества табачного дыма сильно сказываются на мозговой деятельности ребенка. Чем меньше возраст, тем сильнее под действием сигарет нарушается кровоснабжение мозга и, как следствие, все его функции.

Поэтому на сегодняшний день, решая проблему здоровьесбережения с учетом психических и физиологических особенностей детей, необходимы новые стандарты и методы образования, условия для физической подготовленности в школе. Должен произойти пересмотр проблем данного вопроса и путей его решения. Этот процесс должен быть экстренным, приводящим к действенным, а главное − практическим шагам, способствующим повышению качества жизнедеятельности и оздоровления детей посредством физической культуры и спорта.

2016г.