

можно говорить о необходимости пересмотра направленности физического воспитания в военном вузе. Дисциплина «Физическая подготовка» должна решать следующие задачи [2]:

– формирование специальных знаний в области всестороннего гармоничного развития личности будущего офицера, его двигательных умений и навыков, приемов и действий, рациональной техники выполнения физических упражнений, технологий тренировки в учебном процессе;

– физкультурное воспитание, в процессе которого формируется осознанное отношение курсантов к своим физическим возможностям и уверенность в них, преодоление значительных тренировочных нагрузок, овладение новыми, всё более сложными формами физической активности, повышение уровня личностной физической культуры;

– регулярное управление педагогическим процессом развития двигательных качеств, расширение функциональных возможностей организма курсантов при физических тренировках и в восстановительном периоде.

В процессе физкультурного образования осуществляется не только физическое, но и физкультурное воспитание – формирование у курсантов положительного, осознанного, ценностного отношения к различного рода физкультурной деятельности.

Библиографический список

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд. – М.: КноРус, 2013. – 142 с.

2. Холодов, О.М. Психофизиологические особенности военно-профессиональной деятельности / О.М. Холодов, А.А. Караванов, И.Ю. Устинов // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж: ВГИФК, 2017. – С. 182-188.

Б.С. Вильнер

ВЛИЯНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Считается, что термин «наркотик» впервые был употреблен греческим целителем Галеном для описания вещества, вызывающего потерю чувствительности, паралич. Медицинское определение: наркотик – веще-

ство, лекарственное средство, оказывающее специфическое (стимулирующее, седативное, галлюциногенное и др.) действие на центральную нервную систему, что может являться причиной его немедицинского потребления, а также обладает потенциалом к формированию пристрастной или болезненной зависимости.

В России юридический термин «наркотик» определен следующим образом: наркотические средства – вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, растения, включенные в перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации, в соответствии с законодательством Российской Федерации, международными договорами в российской Федерации, в том числе Единой конвенции о наркотических средствах 1961 года. [1]

Основным эффектом, оказываемым приемом наркотиков на организм человека, является так называемая «наркотическое опьянение», но наблюдается также ряд характерных побочных эффектов. В частности, при регулярном применении они вызывают привыкание – толерантность, которая проявляется в постепенном снижении эффекта наркотика; это вынуждает наркомана принимать все большие дозы для достижения эффекта. Некоторые наркотики вызывают также зависимость, которая проявляется «синдромом отмены» или «абстинентным синдромом» (на сленге – «ломка»), либо психологической тягой к повторному употреблению наркотика. [2]

Наркотическую зависимость делят на психическую и физическую. Психическая зависимость характеризуется субъективным ухудшением состояния при задержке приема препарата и ощущением психического подъема, удовлетворения при его получении. С течением болезни появляется симптом улучшения психических функций под действием привычного наркотика. Таким образом, наркотик становится необходимым условием благополучного психического существования и функционирования. Этот симптом наблюдается при всех формах наркомании, за исключением тех, в которых психика при приеме препарата дезорганизуется всегда. Физическая зависимость обуславливается тем, что регулярный прием вещества изменяет обмен веществ в организме употребляющего. Это приводит к значимым его нарушениям при невозможности своевременного употребления наркотического препарата. В результате возникает объективно регистрируемая клиника абстиненции. Отсутствие препарата не только вызывает дискомфорт, но приводит к нарушениям работы органов и систем организма. [3]

Наркотические препараты пагубно влияют на все органы и системы человека, вызывая необратимые изменения.

Влияние наркотиков на сердце: больше всего разрушительное влияние наркотических препаратов сказывается на сердечно-сосудистой системе. Так, при приеме опиатов угнетаются центры регуляции деятельности сердца и сосудов. Как результат, у наркомана начинает снижаться артериальное давление, пульс становится реже. В организм человека не поступает достаточное количество кислорода, и у него начинается состояние гипоксии. В состоянии гипоксии нарушаются метаболические процессы в сердечной мышце, вызывая ее дистрофию. Сердце начинает работать с перебоями, и не может обеспечить организм достаточным количеством кислорода.

Влияние наркотиков на дыхание: наркотики делают нечувствительными хеморецепторы, вследствие этого при накоплении углекислого газа эти рецепторы до нормального уровня не возбуждаются. Неизбежно снижается, а затем угнетается возбудимость дыхательного центра. Наркоман уже никогда не сможет дышать досыта. Он обрекает себя на пожизненное кислородное голодание (гипоксию). Гипоксия развивается обычно в пожилом возрасте, в результате болезней легких, сердца, легких, а также при отравлении алкоголем, угарным газом. Гипоксия является непосредственной причиной смерти при большинстве заболеваний.

Влияние наркотиков на нервную систему: любые наркотические вещества вызывают зависимость, именно в этом главное разрушительное влияние наркотиков на психику человека. Наиболее катастрофическим является действие на человеческий мозг галлюциногенов. Даже однократный прием ЛСД может вызвать тяжелые необратимые изменения. Возникают психозы, потеря памяти, изменения характера, снижение умственных способностей, моральная деградация и полный распад личности. Наркотики могут стимулировать развитие психологических заболеваний, таких как шизофрения. Некоторые галлюциногены могут накапливаться в тканях мозга, отравляя его даже после отказа от наркотиков.

Влияние наркотиков на систему пищеварения: большинство наркотических веществ отрицательно влияют на аппетит, в связи с этим все наркоманы имеют пониженный статус питания, вплоть до полного истощения. Наркотики, особенно опиаты, нарушают процесс выработки пищеварительных ферментов, затрудняя переваривание пищи. Также нарушаются моторные функции кишечника. Гипермоторика может вызвать болезненные спазмы в животе, а снижение моторной функции – хронический запор.

Последствие после наркотиков значительно выражены в печени. Ведь именно она играет основную роль в очищении организма от токсинов, поэтому у наркоманов цирроз развивается намного чаще, чем у алкоголиков. [4]

Библиографический список

1. О наркотических средствах и психотропных веществах : Федеральный закон от 08.01.1998 № 3-ФЗ.
2. Шабанов, П.Д. Наркология : практическое руководство для врачей / П.Д. Шабанов. – М.:ГЭОТАР-МЕД, 2003.
3. Пятницкая, И.Н. Общая и частная наркология : руководство для врачей / И.Н. Пятницкая. – М.: Издательство «Медицина», 2008.
4. Материалы Школы здоровья МЛПУ «Горбольница №1» ЕМР.

*Б.С. Вильнер,
Т.С. Иванова*

Влияние занятий оздоровительным бегом на организм занимающихся

Одной из важнейших проблем современного общества стала проблема сидячего образа жизни. Это связано с тем, что многие люди стали меньше двигаться, меньше ходить пешком, больше ездить на общественном и личном транспорте. И в результате обнаружилось резкое увеличение людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Самое легкое физическое упражнение, которое является естественным для каждого человека – это бег. Именно оно является самым простым решением возникшей проблемы. Поэтому с течением времени люди пришли к выводу, что самая главная функция занятий бегом – оздоровительная.

Оздоровительным бегом в наше время занимается большое количество людей разных возрастов. Это связано с тем, что оздоровительный бег оказывает огромное положительное влияние на организм. Пользу, которую приносит организму оздоровительный бег, тяжело заменить другими упражнениями, так как это будет ни одно и ни два упражнения, а нужно будет составлять целые комплексы оздоровительных упражнений. Более рациональный способ решения этого вопроса – занятия оздоровительным бегом.