

© Кобяков А.В.

УДК 613.7

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОР- ГАНИЗМА СТУДЕНТА

Кобяков А.В.¹

*Уральский государственный университет путей сообщения,
Екатеринбург*

Резюме. В работе представлены результаты исследования табакокурения среди молодежи, оказывающее негативное влияние на психофизическое здоровье. С помощью функциональных проб и двигательного теста определен уровень выносливости у курящих студентов. Результаты исследования свидетельствуют о низком уровне функциональных возможностей, что, сопровождалось повышенным напряжением сердечно-сосудистой и дыхательной системы в процессе физических нагрузок. Предложен один из наиболее эффективных способов отказа от курения и оптимизации физического здоровья.

Ключевые слова: вуз, курение, физическая нагрузка, функциональные возможности, физическая культура.

THE INFLUENCE OF SMOKING ON THE FUNCTIONAL CAPABILITIES OF THE STUDENT'S ORGANISM

Kobyakov A.V.¹

Ural state university of railway transport, Yekaterinburg

Summary. The paper presents the results of a study of tobacco smoking among young people, which has a negative impact on psychophysical health. With the help of functional tests and motion test, the level of endurance of smoking students was determined. The results of the study indicate a low level of functional capabilities, which was accompanied by increased stress of the cardiovascular and respiratory systems during physical exertion. One of the most effective ways to quit smoking and optimize physical health has been proposed.

Key words: university, smoking, physical activity, functional capabilities, physical culture.

Введение

Изучения проблемы влияния табакокурения на организм человека, а особенно распространение данной привычки среди молодежи продолжает оставаться актуальной на протяжении многих лет. Сегодня достаточно большое разнообразие профилактических мер предлагается для отказа от вредных привычек, по мнению многих авторов одним из эффективных средств можно считать занятия физической культурой и спортом в единстве с другими социальными факторами, оказывающими воздействие на здоровье человека и способствующими формировать здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Цель работы:

Определить влияние курения на функциональные возможности организма студента.

Задачи исследования:

1. Сделать теоретический анализ представленной проблемы.
2. Выявить влияние курения на здоровье человека.
3. Определить последствия курения на организм студента с помощью функциональных тестов.

Материалы и методы

Согласно статистическим данным специалистов, привычка к курению формируется обычно в молодые годы, средний возраст человека начинающего курить в России – 17 лет, только 10–15% курящих на сегодняшний день начали курить после 19 лет [1, 2, 3]. Общее количество курильщиков в России на 2018 год составило – 27,5%, из них мужчины – 42%, женщины – 13%. (По данным исследовательского холдинга «Ромир»)

На законодательном уровне проводится активная профилактическая работа по борьбе с вредными привычками. Большое внимание уделяется мероприятиям, направленным на привлечение молодежи к ведению ЗОЖ, из них самыми масштабными и ставшими традиционными являются – Всероссийский день бега «Кросс нации», «Лыжня России», «Всероссийский комплекс ГТО». В последние годы среди молодых людей растет популярность занятий массовым спортом.

Доказано, что физические упражнения имеют положительное воздействие на психическое и физическое состояние человека. Правильная организация свободного времени, включающая занятия физической культурой, спортом, в кружках по интересам позволяет предупредить развитие вредных привычек.

Учитывая проблему табачной зависимости среди молодежи необходимо выяснить, насколько совместимы физические нагрузки с вредными привычками, в частности курением.

По статистическим данным Роспотребнадзора, за последние 20 лет зависимых от курения молодых ребят (15–19 лет), составляют 40% юношей и 7% девушек (в среднем выкуривающих 12 сигарет в день). Курят 2,5 млн юношей, и 0,5 млн девушек.

Результаты и обсуждение

Учеными выявлены основные причины табакокурения среди молодых людей, к ним относятся: отсутствие планирования свободного времени, наличие психической напряженности, заниженная самооценка, отсутствие правильного семейного воспитания.

Доказано, что курение негативно влияет на психическое и функциональное здоровье человека.

По данным ВОЗ табакокурение является фактором риска развития сердечнососудистых заболеваний (40% случаев), хронической обструктивной болезни легких (80% случаев), злокачественных опухолей (30% случаев, в т. ч. 90% случаев рака легких), во всем мире является основной причиной смертности [4].

Особое внимание необходимо уделить такому заболеванию как бронхит курильщика, часто встречающемуся не только среди взрослых, но и среди молодых людей. На возможность развития бронхита курильщика оказывают влияние такие факторы как стаж курения, количество выкуриваемых сигарет в сутки, возраст, статус иммунитета, ведение образа жизни, нарушение режима сна и питания, др. Для профилактики бронхита курильщика необходимо отказаться от курения и придерживаться ЗОЖ [3].

Большое значение в профилактике вредных привычек имеет воспитание в семье, школе, вузе, направленное на передачу знаний и объяснение вреда курения на организм человека и его последствия.

Многочисленными исследованиями показано, что никотиновая зависимость приводит к серьезным нарушениям здоровья [1, 5, 6].

Всем известно положительное влияние физических упражнений и спорта на психическое и физическое здоровье человека. Однако среди молодых людей, которые активно занимаются, имеются и курящие, поэтому важно выяснить, как может курение отразиться на их организме.

Проведено исследование функционального состояния курящих студентов с помощью проб и теста, определяющих состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Анализ тестирования с использованием теста Руфье и теста Штанге показал, что у курящих юношей 1–2 курса ($n=20$) аэробная выносливость у 57,6% и резервные возможности дыхательной системы у 48,3% находятся на среднем и низком уровне. Тест на общую выносливость (бег 3000 м) показал, что 50% имеют очень низкий уровень, что соответствует по оценочной шкале 1 балл и ниже.

Констатируем факт, что студенты, имеющие никотиновую зависимость в большей степени подвержены физическим перегрузкам, быстрее утомляются, имеют низкую физическую работоспособность.

Огорчает факт, что никотиновую зависимость имеют не только юноши, но и девушки.

Роль физической культуры и спорта в предупреждении вредных привычек несомненна. Учеными установлено, что в мозге человека синтезируются опиаты (естественные наркотические вещества), которые модулируют его состояние и определяют протекание всех психических процессов. Использование никотина при длительном приеме подавляют биосинтез опиатов, что и приводит к психической и физической зависимости. Оптимальная двигательная активность и положительные эмоции во время выполнения физических упражнений стимулирует образование в мозге гормонов «радости» (эндорфины и энкефамины), позволяющие нормализовать деятельность нервных центров, поднимают настроение и даже создают состояние эйфории. Значит, молодой человек может получить психическое наслаждение от естественной для него спортивной деятельности. Можно предположить, что занятия спортом могут являться фактором отказа от курения.

Выводы

В заключение необходимо отметить, что регулярные занятия спортом являются хорошим средством не только повышения физических кондиций, а также могут стать способом постепенного отказа от вредной привычки и началом ведения ЗОЖ.

Однозначно, что занятия спортом и курение не совместимы, так как могут нанести серьезный вред здоровью. Плавание, фитнес и бег негативно могут повлиять на дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную системы курящего человека. Совмещать спорт и вредную привычку – значит, отравлять и губить свой организм. Каждый

должен знать, что при наличии вредных привычек, человек не может считать себя совершенно здоровым.

Список литературы

1. *Инглик, Т.Н.* Распространенность вредных привычек среди подростков города / Т.Н. Инглик, Н.М. Чернявская, Л.Б. Айбазова Комсомольск-на-Амуре // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6 // [Электронный ресурс]: Режим доступа: URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=11436> (дата обращения: 16.10.2021).
2. О Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде: Письмо Министерства образования и науки РФ от 05.09.11 г. № МД-1197/06.
3. Болезни органов дыхания // [Электронный ресурс]: Режим доступа: URL: https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_pulmonology/smoker-bronchitis (дата обращения: 20.09.2021).
4. Всемирная организация здравоохранения. Табак. Основные факты // [Электронный ресурс]: Режим доступа: URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/tobacco> (дата обращения: 15.10.2021).
5. Влияние сигарет на системы организма // [Электронный ресурс]: Режим доступа: URL: <http://wodloft.ru/text/sovместimy-li-kurenie-i-sport.html> (дата обращения: 10.08.2021).
6. Проблема курения среди молодежи // [Электронный ресурс]: Режим доступа: URL: <http://82.rospotrebnadzor.ru/directions/prava/145940/> (дата обращения: 12.10.2021)