

Абдуллаєв Алтай Карам огли, Ребар І. В.
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА

В данной статье рассмотрены проблема, актуальность, задачи негативного влияния курения на физические и психическое здоровье спортсмена. Также проанализирована специальная литература. Рассмотрены последствия, к которым приводит употребление табака. Приведен список болезней, которые возникают при употреблении табака. Описан состав сигарет. Описано влияние курения не только на самого курильщика, но и на окружающих его людей. Рассмотрена роль спорта в борьбе с курением.

Ключевые слова: спорт, курение, угарный газ, никотин, смола, мелатонин, мышечная масса.

Абдуллаєв Алтай Карам огли, Ребар Інесса Василівна Вплив тютюнопаління на організм спортсмена. У даній статті розглянуті проблема, актуальність, задачі негативного впливу куріння на фізичне і психічне здоров'я спортсмена. Також проаналізована спеціальна література. Розглянуто наслідки, до яких призводить вживання тютюну. Приведений список хвороб, які виникають при вживанні тютюну. Описано склад сигарет. Описано вплив куріння не тільки на самого курця, але і на оточуючих його людей. Розглянуто роль спорту у боротьбі з курінням.

Ключові слова: спорт, куріння, чадний газ, нікотин, смола, мелатонін, м'язова маса.

Altaioğlu Abdullayev Karam, Inessa Rebar Effects of the smoking occurred on the athlete's body. One of the reasons that contribute to counter the habit of smoking is a widespread perception that tobacco increases efficiency. To get rid of this habit is not enough willpower and often knowledge of what products are harmful smoking person inhales and what happens in the body during smoking.

Smoker's athletes are at increased risk of injury and bruises and fractures heal more slowly.

Official science and medicine proved that smoking doubles the risk of coronary heart disease. This article describes the problem, the urgency, the problem of negative effects of smoking on physical and mental health of the athlete by analyzed the special literature. We consider the consequences that tobacco use causes. Among smokers and non-smoking section of the students wrestling endurance has been performed research of speed, responsiveness using the standards of general physical training. Detailed a list of diseases that occur during the use of tobacco. Describes the composition of cigarettes. Describes the effects of smoking not only the smoker but also the people around him. Examined the role of sport in the fight against smoking. The results can be used for trainings, seminars, classroom hours devoted to a healthy lifestyle, in the training process in the preparation of athletes at different levels.

1. The results of the study can be used to promote among students the harm that smoking is causing young people, including athletes.

2. Develop measures and ways of overcoming tobacco dependence in athletes.

3. Develop a program of "mobile laboratories" for treatment of tobacco dependence.

Key words: sports, smoking, carbon monoxide, nicotine, tar, melatonin, muscle mass.

Проблема. Борьба с повсеместным распространением вредной привычки как курение — это борьба за хорошее здоровье, высокую работоспособность, долголетие.

Одной из причин, способствующих стойкой привычке к курению, является широко распространенное мнение о том, что табак повышает работоспособность.

Большинство спортсменов не курят. Однако есть и такие, кто тянется к сигарете, хотя и знают, что курение не приносит им пользы. Курение не могут оставить даже многие бывшие спортсмены, работающие тренерами. Отделаться от этой привычки не хватает силы воли, а нередко и знаний о том, какие вредные продукты курящий человек вдыхает, и что происходит в организме в процессе курения.

Анализ последних исследований и публикаций. В исследованиях зарубежных ученых неоднократно приводятся доказательства того, что никотин способен изменять психику и свойства организма при длительном воздействии на него. Также известно, что самыми вредными веществами в сигаретах и другой табачной продукции являются никотин, оксид углерода и смола. [3].

Оксид углерода представляет собой ядовитый газ. Медиками доказано, что в крови курильщика содержится до 15% этого вещества вместо кислорода. Это означает, что ткани, органы и системы организма начинают испытывать кислородное голодание. Кроме этого, нехватка кислорода негативно сказывается на росте атлета, в том числе его мышц. Это связано с тем, что мышечные клетки начинают получать гораздо меньше питательных веществ, а протеин и вовсе перестает усваиваться.

Официальной наукой и медициной доказано, что курение удваивает риск заболевания ишемической болезнью сердца.

Актуальность. Люди, занимающиеся спортом, как правило, имеют отличную форму и хорошую выносливость. Однако если спортсмен сочетает курение со спортивными занятиями, ожидать желаемых результатов от занятий спортом не стоит. Курение негативным образом влияет на спортивные результаты в различных направлениях, а участвовать в спортивных соревнованиях спортсмену будет трудно из-за проблем с дыханием и учащенным сердцебиением. У курящих спортсменов повышен риск возникновения травм, а ушибы и переломы заживают медленнее. [1]. В связи с этим необходима пропаганда здорового образа жизни, отказа от курения и, в первую очередь, пропаганда здорового спорта среди молодежи, что и легло в основу исследования.

Цель исследования. Выявить особенности негативного влияния табака на организм спортсмена.

Объект исследования. Методы и механизмы устранения вредной привычки у спортсменов.

Задачи исследования:

- анализ литературы с целью ознакомления влияния табакокурения на организм спортсмена;
- выявление особенностей негативного влияния курения на физиологические процессы организма спортсмена;
- выявление негативного влияния курения на психическое здоровье спортсмена;
- рекомендации по устранению вредной привычки у спортсменов.

Научная новизна:

1. Раскрытие проблемы употребления табака спортсменами.
2. Определены особенности негативного влияния курения на физиологические процессы организма спортсмена.
3. Определены особенности негативного влияния табака на психическое здоровье спортсмена.
4. Определены основные методы преодоления курения у спортсменов.

Значение исследования. Исследование имеет прежде всего педагогическую ценность – что и как необходимо делать спортсмену, чтобы быть примером для современной молодежи? В первую очередь – не иметь вредных привычек и зависимостей. Результаты исследования могут быть использованы для проведения тренировок, семинаров, класных часов, посвященных здоровому образу жизни, в тренировочном процессе при подготовке спортсменов различного уровня.

Результаты исследования. Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают в серьез.

Так как спортсмены являются представителями «здорового духа в здоровом теле», то такая вредная привычка как курение на таких людях сказывается в первую очередь и с особой силой. Также мы убеждены в том, что известные спортсмены не должны поддерживать производителей табачной продукции, занимаясь рекламой сигарет.

Курение ухудшает поглощение кислорода тканями организма, снижает объем легких и вызывает появление одышки. В свою очередь, меньший объем легких сбивает дыхание во время тренировок и приводит к повышению уровня углекислого газа в крови [2].

Считается, что курение снижает доступность кислорода для организма более чем в два раза, что ведет к снижению притока крови к мышцам и внутренним органам. В свою очередь, это крайне вредно как для сердечно-сосудистой, так и для эректильной системы. Вместо кратковременного расслабления, вызванного выкуренной сигаретой, приходит стресс, вызванный отсутствием никотина. В конечном итоге курение выматывает нервную систему, повышает раздражительность и утомляемость, что вредит сну [5]. Никотин также затормаживает действие гормона мелатонина, ответственного за сон. Курильщику требуется значительно больше времени, чтобы полноценно выспаться. В свою очередь, малое количества сна негативно влияет на восстановление после тренировок.

О вредном действии никотина на центральную нервную систему можно судить по действию первой выкуренной папиросы: тошнота, рвота, холодный пот, иногда потеря сознания — вот симптомы, которые говорят об отравлении клеток мозга [4].

У длительно и много курящих может развиваться комплекс симптомов, характерных для неврологического состояния: быстрая утомляемость, раздражительность, ослабление памяти, нервозность, головные боли и прочие симптомы.

Среди курящих и некурящих студентов секции по вольной борьбе были проведены исследования выносливости, скорости, быстроты реакции с помощью нормативов общей физической подготовки. Показатели скорости и выносливости среди некурящих студентов в среднем в 0,4 раза выше, чем среди курящих. Общие показатели приведены в таблице 1.

Таким образом, миф о том, что курение повышает выносливость организма, был развенчан.

Распространено также представление, что курение снижает чувство голода. Хотя каждому понятно, что дымом нельзя заменить пищевые продукты, но отмечено, папироса действительно смягчает или даже на некоторое время заглушает чувство голода. Объясняется это тем, что ядовитые вещества табачного дыма, всасываясь в кровь, действуют на нервные окончания, расположенные в стенках желудка и кишечника, и блокируют передачу нервных импульсов, сигнализирующих о голоде. Вред же, приносимый курением организму, очевиден.

Также, в сильно накуренной комнате некурящий вдыхает в течение часа столько же никотина, сколько вдыхается при выкуривании 2-3 сигарет.

Кроме этого, курение способно вызывать следующие болезни:

- ✓ Нарушение зрения (амблиопия).
- ✓ Атеросклероз (нарушение эластичности сосудов из-за отложения жиров на их стенках).
- ✓ Рак (различные виды).
- ✓ Гангрена.
- ✓ Инфекции дыхательных путей.
- ✓ Нарушение работы легочной системы.
- ✓ Язвы.
- ✓ Хронические бронхиты.
- ✓ Заболевания сердца.

Таблица 1.

Нормативные показатели среди курящих и некурящих студентов секции по вольной борьбе.

№ п/п	Ф.И. студента	Курение (+/-)	Выполнение нормативов			
			Бег, 100 м, сек	Бег, 1000 м, мин	Прыжки на скакалке (за 1 мин)	Приседания (за 1 мин)
1	Андреев М.	+	14,0	3,45	100	50
2	Белов С.	+	13,5	3,25	100	55
3	Добрев М.	+	13,6	3,32	105	55

4	Костыря В.	+	14,2	3,28	102	61
5	Марченко М.	+	13,8	3,40	110	58
6	Петрив О.	+	14,6	3,35	103	62
7	Снопко Ю.	+	14,0	3,42	105	60
8	Ферцович С.	+	14,4	3,32	115	61
9	Беляев Ю.	-	13,2	2,55	120	64
10	Василенко С.	-	13,1	3,00	120	64
11	Грищенко В.	-	13,1	3,02	115	67
12	Дидович С.	-	12,8	2,45	125	65
13	Качур С.	-	13,0	2,46	120	68
14	Кошель И.	-	13,2	2,57	134	67
15	Кондаков Д.	-	13,0	2,55	112	65
16	Куцак В.	-	13,2	2,46	114	64
17	Лисовик А.	-	12,8	2,50	115	64
18	Малеев В.	-	12,9	2,44	120	68
19	Продайвода О.	-	12,8	2,44	125	65
20	Пчельников О.	-	12,8	2,48	128	65
21	Скороход С.	-	13,2	2,52	124	67
22	Старостенко В.	-	13,0	2,50	118	65

Зато занятия спортом и вообще двигательная активность помогают на всех этапах борьбы с вредными привычками. Если человек отказался от алкоголя или никотина недавно, физическая нагрузка помогает бороться с синдромом отмены: движение отвлекает от тяги к психоактивному веществу и улучшает настроение за счет выработки естественных гормонов радости.

Когда зависимость уже разрушена, физическая активность постепенно помогает восстановить пострадавший от токсичных веществ организм и привести его в приличную физическую форму [6].

Спортсмен, который курит, своими же руками в десятки раз снижает эффективность тренировки, замедляет производство гормонов и останавливает рост мышц, а также делает себя будущим импотентом. Курящие спортсменки помимо гормональных изменений из-за силовых нагрузок, дополнительно снижают свои шансы стать матерью, поскольку никотиновые смолы блокируют развитие новых яйцеклеток [7].

Ни для кого не секрет, что в наше время экология нарушена, в еде полно химии, в воздухе автомобильный газ. Организму и так нелегко, а люди вместо того, чтобы ему помочь, начинают употреблять табак и дымить прямо в легкие, значительно ухудшая ситуацию и засоряя его еще больше.

Лучше ходить в парк, активно заниматься спортом, кушать фрукты, очищать свой организм, таким образом, улучшая свое здоровье.

Выводы:

1. В ходе анализа научной и методической литературы были сформулированы основные особенности негативного влияния курения на физиологические процессы организма спортсмена, а также на психическое здоровье.

2. Спорт помогает всесторонне развиваться человеку, улучшать состояние как психического, так и физического здоровья. У спортсменов, по сравнению с физически малоактивной молодежью формируется больше нейромедиаторов, которые ответственны за подавление стресса. Также спорт тренирует силу воли, которая помогает справиться с курением.

3. Также доказано, что спортсмены менее подвержены пагубному влиянию курения. Так, среди спортсменов и студентов, которые не занимаются спортом в возрасте от 18 до 20 лет процент курящих составляет соответственно 11% и 40%.

Перспективы дальнейшего развития.

1. Результаты исследования можно использовать для пропаганды среди студентов вреда, которое наносит курение наносит молодежи, в том числе и спортсменам.

2. Разработать меры и способы преодоления табачной зависимости у спортсменов.

3. Разработать программу «мобильных лабораторий» для излечения табакозависимых.

Литература

1. Gysin R., Kraftsik R., Sandell J., Bovet P., Chappuis C., Conus P., Deppen P., Preisig M., Ruiz M., Steullet P. Impaired glutathione synthesis in schizophrenia. *Nat Acad Sci USA*, 2007.

2. Siedlinski M., Postma DS., Van Diemen CC., Blokstra A., Smit HA, Boezen HM. Lung function loss, smoking, vitamin C intake, and polymorphisms of the glutamate cysteine. *Am J Respir Critical Care Med*, 2008.

3. Yao H., Yang SR., Edirisinghe I., Rajendrasozhan S., Caito S., Adenuga D., Reilly MA., Rahman I. Distribution of p21 attenuates lung inflammation induced by cigarette smoke, LPS and fMLP in mice. *Am J Respir Cell Mol Biol*, 2008

4. *New England Journal of Medicine* [Электронный ресурс] – режим доступа до ресурсу: <http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMra1308383>.

5. Tobacco Lobby Threatens to Derail Global Antismoking Treaty. // *British Medical Journal*. – №330. – С. 325.

6. Yoshida T., Tudor RM. Pathobiology of cigarette smoke induced COPD. *Physiol. Rev*, 2007.

7. Thatcher TH., Maggirwar SB., Bagloli., Lakatos HF., Gasiewicz TA., Phipps RP., Sime PJ: Aryl hydrocarbon receptor deficient mice develop heightened inflammatory responses in cigarette smoke and endotoxin associated with rapid loss of the nuclear factor. *Am J Pathol*, 2007