

УДК 378.172

К ВОПРОСУ О СОВМЕСТИМОСТИ ПОНЯТИЙ «СПОРТ» И «НИКОТИН»

Новичихина Елена Викторовна

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания. Алтайский государственный университет. Барнаул, Россия. E-mail: nowichihina_lena@mail.ru

Фролов Михаил Иванович

Старший преподаватель кафедры физического воспитания. Алтайский государственный педагогический университет. Барнаул, Россия. E-mail: Olga_frolova_56@mail.ru

Романова Елена Вениаминовна

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания. Алтайский государственный университет. Барнаул, Россия. E-mail: romanovaev.2007@mail.ru

Кеслер Александр Владимирович

Студент исторического факультета. Алтайский государственный университет. Барнаул, Россия. E-mail: SandRO_o@mail.ru

Дылкина Татьяна Викторовна

Старший преподаватель кафедры физического воспитания. Алтайский государственный университет. Барнаул, Россия. E-mail: tdylkina@mail.ru

ON THE QUESTION OF THE COMPATIBILITY OF THE CONCEPTS "SPORT" AND "NICOTINE"

Novichikhina Elena Viktorovna

Ph.D., Assistant Professor of Physical Education. Altai State University. Barnaul, Russia. E-mail: nowichihina_lena@mail.ru

Frolov Mikhail Ivanovich

Senior Lecturer, Department of Physical Education. Altai State University. Barnaul, Russia. E-mail: Olga_frolova_56@mail.ru

Romanova Elena Veniaminovna

Ph.D., Assistant Professor of Physical Education. Altai State University. Barnaul, Russia. E-mail: romanovaev.2007@mail.ru

Kesler Alexander Vladimirovich

3th year Student of the Faculty of History. Altai State University. Barnaul, Russia. E-mail: arinaandreevna@list.ru

Dylkina Tatyana Viktorovna

Senior Lecturer, Department of Physical Education. Altai State University. Barnaul, Russia. E-mail: tdylkina@mail.ru

Следует цитировать / Citation:

Новичихина Е. В., Фролов М. И., Романова Е. В., Кеслер А. В., Дылкина Т. В. К вопросу о совместимости понятий «спорт» и «никотин» // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта.* — 2019. — № 4 (15). Спецвыпуск по гранту РФФИ № 19–013–20149\19. — С. 109–113. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Novichikhina E. V., Frolov M. I., Romanova E. V., Kesler A. V., Dylkina T. V. 2019. On the question of the compatibility of the concepts “sport” and “nicotine”. *Health, Physical Culture and Sports*, 4 (15), pp. 109–113. (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Поступило в редакцию / Submitted 19.06.2019

Принято к публикации / Accepted 23.09.2019

Аннотация. Статья посвящена такой теме, как совместимо ли курение и спорт. Рассмотрены важные составляющие влияния сигарет на организм человека, а именно соотношение регулярного курения и занятие спортом. Затронуты следующие вопросы: как организм реагирует на поступление большого количества никотина после тренировок, почему необходимо отказаться от вредной привычки, влияние курения на нервную систему спортсменов и их организма в целом, имеет ли смысл людям, которые подвержены данной зависимости, заниматься спортом и соблюдать режим. Представлены результаты анкетирования студентов АлтГУ по теме исследования и их анализ. Весной 2019 г. нами было проведено анонимное анкетирование среди студентов 2–3 курса АлтГУ с целью выявления количества студентов, имеющих вредную привычку — табакокурение. В анкетировании участвовали 336 студентов. Результаты проведенного анкетирования констатируют, что 87,8% опрошенных пробовали или какое-то время курили. 28,6% студентов курят на момент анкетирования, из них 83,3% регулярно курят более года, т. е. уже можно говорить о зависимости, но 20,8% из числа курящих придерживаются мнения, что это вредная привычка не является зависимостью. Все 100% «курильщиков» отмечают, что знают о вреде курения. Стоит отметить, что из числа курильщиков 13,5% занимаются регулярно спортом (в основном в фитнес-клубах и тренажерных залах). Особо радует то, что среди студентов, участвующих в анкетировании, а именно 7,7%, занимающихся различными видами спорта в спортивном клубе университета и спортивных школах города, ни один студент не курит.

Ключевые слова: спорт, курение, спортсмен, никотин, риски для здоровья.

Abstract. This article focuses on the topic of whether smoking and sports are compatible. Considered important components of the influence of cigarettes on the human body, namely the ratio of regular smoking and sports. Questions such as: how the body reacts to the ingestion of large amounts of nicotine after exercise, why it is necessary to give up the bad habit, the effect of smoking on the nervous system of athletes and their body as a whole, whether it makes sense to people who are exposed to this addiction, to play sports and comply with the regime. The results of a survey of AltSU students on the research topic and their analysis are presented. In the spring of 2019, we conducted an anonymous survey among 2–3 year students of AltSU in order to identify the number of students who have a bad habit — smoking. 336 students participated in the survey. The results of the survey, state that 87.8% of respondents have tried or smoked for some time. 28.6% of students smoke at the time of the survey, of which 83.3% regularly smoke for more than a year, i. e. it's already possible to talk about addiction, but 20.8% of smokers are of the opinion that this bad habit is not addiction. All 100% of «smokers» say they know about the dangers of smoking. It is worth noting that 13.5% of smokers go in for sports regularly (mainly in fitness clubs and gyms). It is especially pleasing that among the students participating in the survey, namely 7.7%, engaged in various sports in the University's sports club and sports schools in the city, not a single student smokes.

Key words: sport, smoking, athlete, nicotine, health risks.

Актуальность. Как известно, курение изначально не имеет никакого отношения к спорту, эти два понятия изначально антагонистичны, которые оказывают противодействующие воздействия для организма. Как известно, в состав сигареты входят множество химических веществ, крайне вредных для организма человека. Среди них: N-нитрозамины, бензол, ароматические амины, формальдегид, ацетальдегид, бутадиен, акролеин, полиароматические углеводы и, конечно же, никотин. Все это в совокупности дает человеку после потребления 2–7-минутное чувство наслаждения, что и вызывает привыкание. Сигареты также можно сравнить со своего рода блоком, который мешает спорту оказать на организм максимально полезное влияние [1].

В 1989 г. Кеннет Купер, американский врач, привел результаты исследования курения, которые отразились в его книге «Контроль уровня холестерина». Эксперимент заключался в следующем: все участники эксперимента занимались спортом по 20 минут в день в течение 5 недель. Результаты исследования оказались весьма интересными. Уровень «хорошего» холестерина в крови у некурящих людей существенно вырос, в то время как показатель у курящих оставался неизменным [2].

Что касается наших дней — каждый курильщик-спортсмен отмечает, что самая приятная сигарета — та, что была выкурена сразу после окончания тренировки. Однако она является и самой опасной, поскольку после занятий спортом организм впитывает в себя весь поступающий никотин. Занятия спортом в целом способствуют более быстрому и глубокому проникновению вредных веществ в организм человека, содержащихся в сигаретах

Результаты и их обсуждение. Проанализировав научную литературу [3–8], можно говорить о том, что для курильщика-спортсмена характерны более серьезные стадии болезней, свойственных курящим людям. Не вдаваясь в подробности человеческой физиологии, рассмотрим, по какой причине спорт и сигареты являются несовместимыми понятиями:

1. Сигареты ухудшают работоспособность организма. При курении в организм попадает большое количество оксида углерода, вслед-

ствие чего происходит вытеснение кислорода. Кислород является крайне необходимым материалом для синтеза белка протеина, который нужен для роста мышц тела. У курильщика клетки обновляются хуже, вследствие чего синтез белка происходит медленнее и в малых количествах, а часть витаминов и вовсе не усваивается. На практике это проявляется в том, что в сравнении двух людей с одинаковыми параметрами тела и программой тренировок, курящий сильно будет отставать в развитии физической формы от некурящего человека в очень короткие сроки.

2. Курение вызывает проблемы с дыханием. Совсем не секрет, что курение сказывается негативно на органах дыхания в целом. Астма, бронхиты обструктивная болезнь легких — недуги, присущие любому курильщику со стажем. У человека на первых этапах курения наблюдается хронический спазм в бронхах, сниженная функция легких, одышка. Курильщик менее вынослив, легко простужается, болеет долго и тяжело, он быстро начинает задыхаться. Здоровые легкие и дыхание являются 50% результата спорта. Если человек курит и занимается спортом, он подвергает легкие чрезмерной нагрузке, так как они уже угнетены никотином и вредными смолами. В итоге курильщик задыхается, ему трудно заниматься, спорт пользу организму не приносит.

3. Курение затрудняет работу сосудов и сердца. Сердце при занятии спортом работает более интенсивно, а сосуды соответственно расширяются. Курение производит обратный эффект. Кровяное давление растет, сосуды сужаются, сердце работает в стрессовом режиме. Плохой тонус сердца и сосудов во время тренировки у курильщика тормозит его. Сердце курящего человека за одни сутки делает в среднем на 15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего. А если прибавить сюда количество сокращений, вызванных тяжелой тренировкой?

4. Курение причиняет вред ЦНС. Курение — не просто наркотическая зависимость. Также оно является причиной возникновения проблем с нервной системой.

Координация движений крайне важна в занятиях спортом, как и умение правильно

отдыхать, оставаться спокойным, расслабляться. Как уже было подмечено выше, пристрастие к сигаретам ставит разные характеристики здоровья нервной системы под угрозу. Курение может вызывать депрессию, бессонницу, шизофрению, а так же делает вас рассеянным, ухудшает координацию, мешает концентрироваться на выполнении конкретной задачи, правильно отдыхать [3–5].

Несмотря на то, что курение и спорт несовместимы, силовые тренировки вполне способны помочь человеку избавиться от зависимости. Врачами из больницы Мириам было проведено исследование, показавшее, что люди, которые следовали программе силовой подготовки, имели удвоенный шанс успешного прекращения курения. Программа тренировок представляла собой комплекс 10 базовых упражнений, ориентированных на работу с мышцами всего тела. Участники исследования занимались 2 раза в неделю на протяжении 12 недель.

Данное исследование позволило ученым осознать перспективу по эффективной борьбе с сигаретной зависимостью, что является крайне важным для многих стран мира. Так, в США ежегодно затраты государства, связанные с расходами на медицину, а также с потерей продуктивности труда, составляют без малого 200 млрд долларов.

Весной 2019 г. нами было проведено анонимное анкетирование среди студентов 2–3 курса АлтГУ с целью выявления количества студентов, имеющих вредную привычку, — табакокурение. В анкетировании участвовало 336 студентов. Результаты проведенного анкетирования констатируют, что 87,8% опрошенных пробовали или какое-то время курили. 28,6% студентов курят на момент анкетирования, из них 83,3% регулярно курят более года, т. е. уже можно говорить о зависимости, но 20,8% из числа курящих придерживаются мнения, что это вредная привычка не является зависимостью. Все 100% «курильщиков» отмечают, что знают о вреде курения. Стоит отме-

тить, что из числа курильщиков 13,5% занимаются регулярно спортом (в основном в фитнес клубах и тренажерных залах). Особо радует то, что среди студентов участвующих в анкетировании, а именно 7,7%, занимающихся различными видами спорта в спортивном клубе университета и спортивных школах города, ни один студент не курит.

Заключение. Тренировки являются огромным стрессом для нашего организма, с которым он справляется на грани своих возможностей. Курение — это еще больший стресс с еще более опасными последствиями. Есть люди, которые привыкли выкуривать по пачке сигарет в день, их организм научился справляться с этой нагрузкой с помощью оптимизации, а это означает, что адаптационный путь развития для него закрыт.

Само собой, есть люди, которые совмещают занятия спортом и курение. Внешнее состояние этих людей не будет подавать никаких намеков на проблемы организма. На самом же деле они испытывают на себе влияние некоторых факторов, наносящих вред их здоровью:

- Эффективность и результативность тренировок снижается в 1,5–2 раза по сравнению с некурящими людьми.

Сердечно-сосудистая система оказывается под двойным стрессом, как система дыхания и ЦНС. Это происходит за счет того, что человек, занимающийся спортом, угнетает разные группы органов, требуя от них максимальной отдачи. Но при этом курение является своего рода блоком для данных органов, затормаживающим их развитие. Несмотря на то, что никотин формально может считаться жиросжигателем, регулярное курение сигарет крайне негативно влияет на центральную нервную систему, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, снижает выносливость и способность заниматься спортом в полную силу. В итоге, курение ухудшает доступность кислорода, нарушает процессы синтеза белка и активизирует потерю мышц.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Влияет ли курение на тренировки. Курение и бодибилдинг. URL: <https://domserv75.ru/vliyaet-li-kurenie-na-trenirovki-kurenie-i-bodibilding-est-li-pozitivnye.html> (дата обращения: 09.03.19).
2. Как влияют сигареты на рост мышц. URL: <http://athleticnutrition.ru/kak-vliyaet-sigarety-na-rost-myshc-7/> (дата обращения: 09.03.19).
3. Влияние курение на нервную систему. URL: <https://allencarr.ru/kakoe-vliyanie-okazivaet-kurenie-na-nervnuyu-sistemu/> (дата обращения: 09.03.19).
4. Громадные минусы курения и ничтожные плюсы. URL: https://pikabu.ru/story/gromadnyie_minusyi_kureniya_i_nichtozhnyie_plyusyi_1187315 (дата обращения: 10.03.19).
5. Курение и спорт: влияние сигарет. URL: <https://allencarr.ru/kurenie-i-zanyatiya-sportom-naskolko-oni-sovmestimy/> (дата обращения: 09.03.19).
6. Романова Е. В. Здоровье молодежи в аспекте изучения аддиктивных форм поведения // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2016. № 2. С. 14–24. URL: <http://journal.asu.ru/zosh> дата обращения 12.10.2019
7. Новичихина Е. В, Ульянова Н. А. Анализ динамики заболеваний костно-мышечной системы и соединительной ткани среди студентов алтайского государственного университета // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2016. № 2. С. 78–82. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1608>
8. Шебалина Л. Г, Шульц К. В. Изменение иммунной системы человека при регулярных физических упражнениях // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2016. № 2. С. 95–97. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1612>

REFERENCES

1. Vliyaet li kurenie na trenirovki. Kurenie i bodibilding. URL: <https://domserv75.ru/vliyaet-li-kurenie-na-trenirovki-kurenie-i-bodibilding-est-li-pozitivnye.html> (data obrashcheniya: 09.03.19).
2. Kak vliyayut sigarety na rost myshts. URL: <http://athleticnutrition.ru/kak-vliyaet-sigarety-na-rost-myshc-7/> (data obrashcheniya: 09.03.19).
3. Vliyanie kurenie na nervnuyu sistem. URL: <https://allencarr.ru/kakoe-vliyanie-okazivaet-kurenie-na-nervnuyu-sistemu/> (data obrashcheniya: 09.03.19).
4. Gromadnye minusy kureniya. I nichtozhnye plyusy. URL. https://pikabu.ru/story/gromadnyie_minusyi_kureniya_i_nichtozhnyie_plyusyi_1187315 (data obrashcheniya: 10.03.19).
5. Kurenie i sport: vliyanie sigaret. URL: <https://allencarr.ru/kurenie-i-zanyatiya-sportom-naskolko-oni-sovmestimy/> (data obrashcheniya: 09.03.19).
6. Romanova E. V. 2016. Zdorov'e molodezhi v aspekte izucheniya addiktivnykh form povedeniya. Health, Physical Culture and Sports, 2, pp. 14–24. URL: <http://journal.asu.ru/zosh> data obrashcheniya 12.10.2019
7. Novichikhina E. V, Ulyanova N. A. 2016. Analiz dinamiki zabolevanii kostno-myshechnoi sistemy i soedinitel'noi tkani sredi studentov altaiskogo gosudarstvennogo universiteta. Health, Physical Culture and Sports, 2, pp. 78–82. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1608>
8. Shebalina L. G, Shul'ts K. V. 2016. Izmenenie immunnoi sistemy cheloveka pri regulyarnykh fizicheskikh uprazhneniyakh. Health, Physical Culture and Sports, 2, pp. 95–97. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1612>