ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

Работу выполнил:
Кобяков А.В., студент, УрГУПС, Екатеринбург

Актуальность исследования

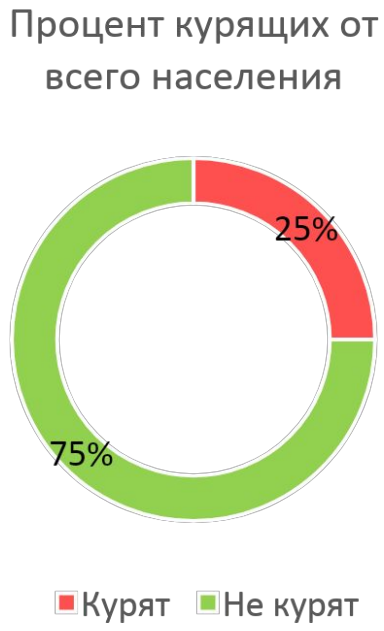
Проблема влияния табакокурения на организм человека, а особенно распространение данной привычки среди молодежи продолжает оставаться актуальной на протяжении многих лет. По статистическим данным Роспотребнадзора, за последние 20 лет зависимых от курения молодых людей (15-19 лет), составляют 40% юношей и 7% девушек (в среднем выкуривающих 12 сигарет в день). Курят 2,5 млн юношей, и 0,5 млн девушек.

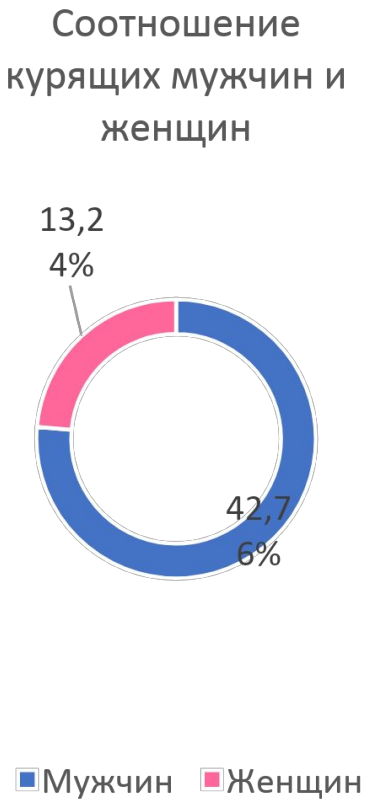
Доказано, что физические упражнения имеют положительное воздействие на психическое и физическое состояние человека. Правильная организация свободного времени, включающая занятия физической культурой, спортом, в кружках по интересам позволяет предупредить развитие вредных привычек.

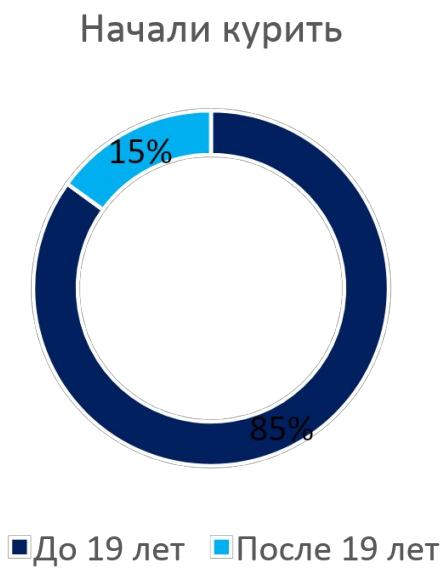
Учитывая проблему табачной зависимости среди молодежи необходимо выяснить, насколько совместимы физические нагрузки с вредными привычками, в частности курением.

Цель исследования: определить влияние курения на функциональные возможности организма студента.

Процент курящих в Российской Федерации



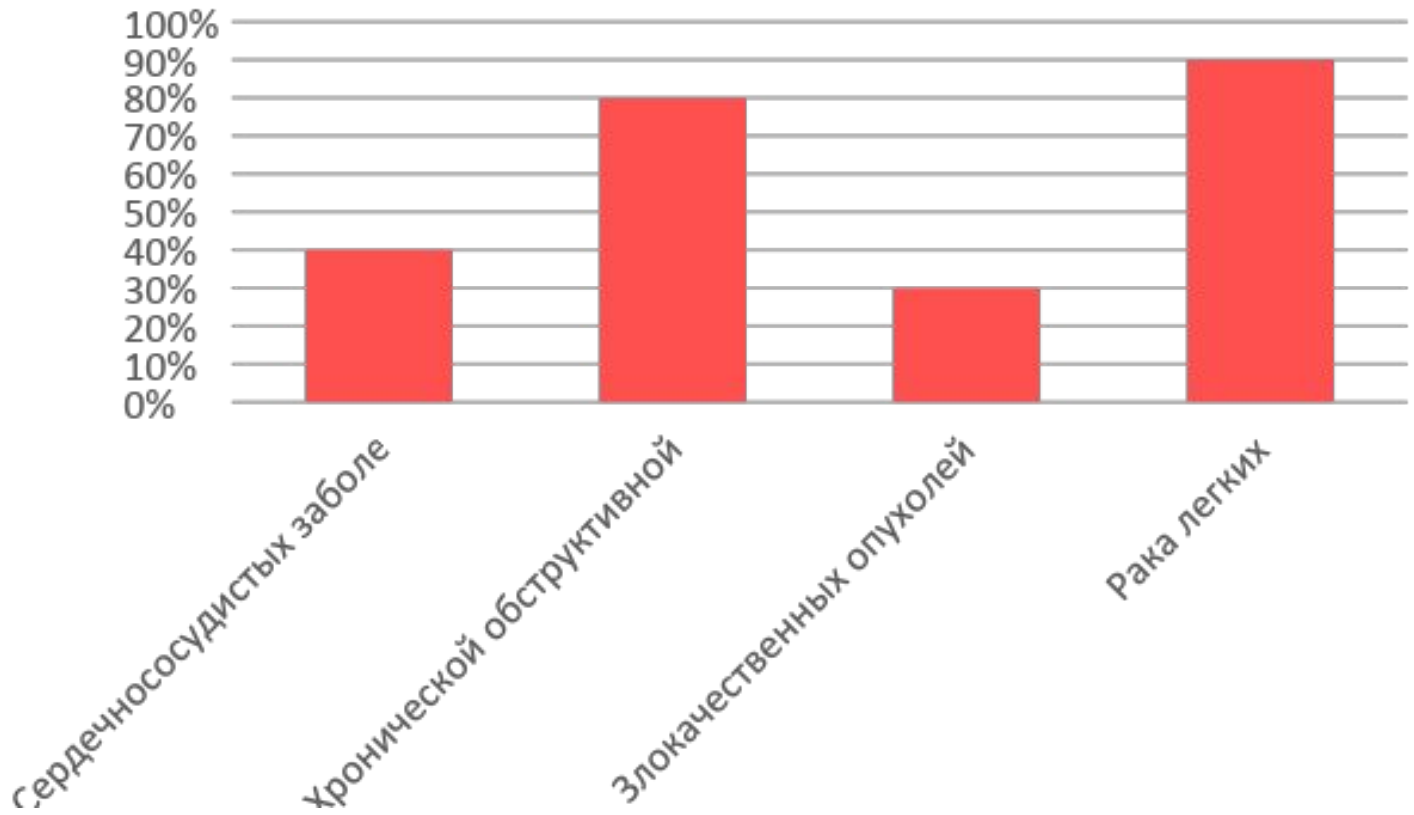




Основные причины табакокурения

1. Отсутствие планирования свободного времени;
2. Наличие психической напряженности;
3. Заниженная самооценка;
4. Отсутствие семейного воспитания.

Болезни вызванные табакокурением



Особое внимание необходимо уделить такому заболеванию как бронхит курильщика, часто встречающемуся не только среди взрослых, но и среди молодых людей.

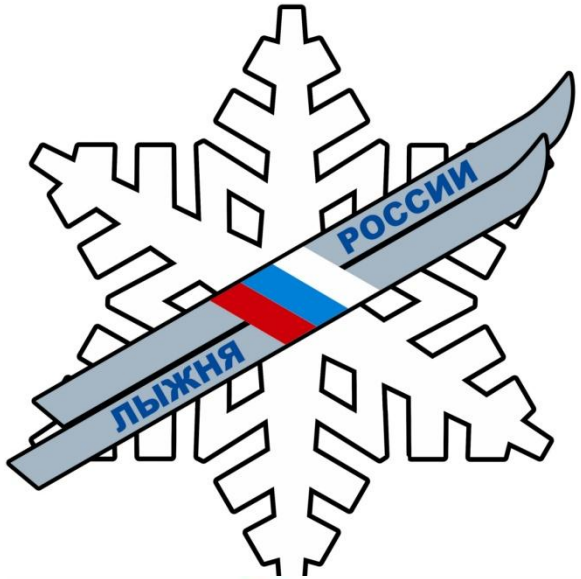
На возможность развития бронхита курильщика оказывают влияние такие факторы как стаж курения, количество выкуриваемых сигарет в сутки, возраст, статус иммунитета, ведение образа жизни, нарушение режима сна и питания, др.

Анализ тестирования

Анализ тестирования с использованием теста Руфье, теста Штанге и теста на общую выносливость (бег 3000 м) у курящих юношей 1-2 курса (n=20).

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

Профилактическая работа по борьбе с вредными привычками в РФ



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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.

Спасибо за внимание!