

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ОЛИМП»

Беседа на тему «Курение и спорт»

Цели и задачи:

- актуализация темы здоровья, здорового образа жизни;
- формирование у обучающихся отрицательного отношения к табакокурению;
- формирование активной жизненной позиции в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности.

Ход беседы.

Понятие «спорт» неразрывно связано с такими понятиями как «здоровье» и «здоровый образ жизни».

Здоровье у человека — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это определенная концепция жизнедеятельности отдельно взятого человека, целью которой является сохранение и улучшение здоровья организма при помощи правильного питания, хорошей физической активности и стабильного морального настроения. Понятие **ЗОЖ** подразумевает под собой отказ человека от всех имеющихся у него вредных привычек, принятие решения больше времени уделять здоровью своего организма и выработке оптимального режима его функционирования.

У людей, занимающихся профессиональным спортом, существуют достаточно строгие правила в образе жизни, которую они ведут как во время тренировочного процесса, так и вне его. Вредные привычки способны серьезно повлиять на результативность занятий спортом как у профессиональных спортсменов, так и в любительском спорте.

Огромную роль во время тренировки играет дыхание: при выполнении физических упражнений мышцам требуется больше кислорода, так как он участвует в обменных процессах и позволяет преобразовывать белки и углеводы в энергию. Когда кислорода во время занятия спортом не хватает, человек может наблюдать следующие симптомы:

- повышенная утомляемость;
- слабость в теле;
- головокружение и потемнение в глазах;
- тяжелое дыхание;
- колющая боль в боку;
- снижение концентрации внимания.

Главным врагом дыхательной системы является **курение**. Курение наносит ущерб легким, бронхам, кровеносным сосудам, сердцу, другим органам и тканям.

Более подробно рассмотрим никотиновое воздействие на организм человека, занимающегося спортом.

1. Никотин связывает в крови свободный гемоглобин, который переносит кислород тканям и клеткам всего организма, в результате получается тяжело разрушаемое соединение – карбоксигемоглобин, которое не способно доставлять к клеткам кислород, тем самым, подвергая организм кислородному голоданию.
2. Гипоксия влияет на абсолютно все органы и системы человеческого организма. Страдает сердце и сосуды. При физической активности спортсмена серьёзную нагрузку испытывает именно сердце. Артериальное давление растёт, учащаются сердечные сокращения, частота дыхания, следовательно, объём перекачиваемой сердцем крови также растёт. Сердце работает на достаточно больших «оборотах». Очень часто при медицинских осмотрах у спортсменов фиксируется гипертрофия левого желудочка. Из-за усиленной работы сердце компенсаторно увеличивает объём своих клеток, чтобы справиться с повышенными нагрузками. А если ко всему прочему добавить действие никотина, ситуация усугубляется в десятки раз.
3. Табачный дым отрицательно влияет на гемопоэз. Другими словами, никотин частично блокирует и замедляет процесс кроветворения. Что, опять же, отрицательно сказывается на доставке кислорода к тканям организма, а также снижает уровень клеток «белой крови», которая отвечает за иммунный статус спортсменов.
4. От табакокурения страдает и опорно-двигательная система. Во-первых, значительно снижается регенерация самой костной ткани. А это существенная проблема для людей, занимающихся спортом. Во-вторых, никотин сильно снижает выработку синовиальной жидкости, необходимой для нормального функционирования суставных поверхностей, которые постоянно получают микротравмы во время занятий физическими упражнениями. В-третьих, под воздействием никотина блокируется выработка коллагена, необходимого для строения соединительной ткани, сосудистых стенок, а также костей и кожных покровов.
5. Что касается мелких сосудов, которые кровоснабжают мышцы всего организма, то при воздействии никотина, они повреждаются в первую очередь. Из чего следует, что питание мышечных тканей уменьшается, объём мышц сокращается, и следствием этого процесса является потеря мышечной силы (программа тренировок на увеличение силы) и,

соответственно, выносливости (программа тренировок на увеличение выносливости). Для спортсменов данные показатели являются решающими. Самым худшим прогнозом в данной ситуации будет гангренозный процесс нижних конечностей.

6. Самый чувствительный к кислородному голоданию орган – головной мозг. Для любого спортсмена важна скорость реакции. При гипоксии она значительно замедляется.
7. От воздействия табачного дыма непосредственно страдает бронхолёгочная система. Дым, постоянно раздражая слизистую оболочку дыхательных путей, вызывает в ней воспалительную реакцию, и, как следствие, утолщение стенок бронхолёгочной системы. Сама же лёгочная ткань в результате данного процесса замещается соединительной тканью, которая не способна, в отличие от лёгочной, участвовать в газообмене организма. Следовательно, появляется дыхательная недостаточность. А дыхательная недостаточность – не что иное, как процесс дефицита кислорода в тканях и органах. Опять же снижается выносливость спортсмена. Страдает иммунный статус.
8. Никотиновый дым раздражает слизистые оболочки и желудочно-кишечного тракта. Следствие – нарушение пищеварительного процесса. Для спортсменов очень важно, чтобы усвоение питательных веществ было максимальным. Оптимальное усвоение полезных веществ может быть только при абсолютно здоровой системе пищеварения.

Спортивные нагрузки не зря называются «нагрузками». Во время тренировок организм очень часто работает на грани своих возможностей. А курение вынуждает организм истощать запасы резервных сил, работать на износ. В итоге спортивные показатели станут все хуже, а здоровье будет страдать все больше и больше. Можно сделать вывод, что спорт и курение – понятия не совместимые. И каждый спортсмен или человек, просто желающий сохранить своё здоровье и качество жизни должен отказаться от этой вредной привычки.

Подготовила:

Старовойтова Татьяна Сергеевна,
инструктор-методист