

Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола: МарГУ 2015 № 26. – 179 с.

3. Мезенцева В.А., Бородачева С.Е. Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциальных проявлений современной молодежи /Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы V международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2016 г. ФГОУ ВО РГППУ. 2016. – 513 с

THE LITERATURE

1. Leszczynski, A. A. take care of your health / A. A. Leszczynski. – М.: Physical culture and sport, 1991. – 247с.

2. Borodachev S.E., Mezentseva, V. A. the Maintenance and strengthening of health of students self-physical training / Physical culture, sport and health. – Yoshkar-Ola: Mari State University 2015 No. 26. – 179 p.

3. Mezentseva V. A., Borodacheva S. E. the Role of physical culture and sport in prevention of asocial manifestations of modern youth / problems of physical culture and sport development in the new Millennium: proceedings of the V international scientific and practical conference, Ekaterinburg, February 28, 2016. FGOU in RSPU. 2016. – 513 p.

УДК: 159

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ СИГАРЕТ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Гусева Валерия Евгеньевна, студент

Сапова Полина Федоровна,

кандидат педагогических наук, доцент

*Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрено влияние курения сигарет на профессиональную спортивную деятельность. Была выявлена степень влияния девиантности на психофизическое состояние и результативность профессиональных спортсменов.

Ключевые слова: спорт, курение, молодежь, профессионал, результаты, психофизическое состояние.

Annotation. The article considers the influence of smoking cigarettes on professional sports activity. The degree of influence of deviance on the psychophysical state and effectiveness of professional athletes was revealed.

Key words: sport, smoking, youth, professional, results, psychophysical state.

Актуальность. В настоящий момент, общество борется с множеством социальных проблем, но именно курение переросло в социальное бедствие. Сейчас число курильщиков характеризуется огромными цифрами, а проблема стала поистине глобальной. От этого страдает все общество, но в

первую очередь, под угрозу попадает молодое поколение страны, не имеющего четкого жизненного ориентира, жизненного опыта. Табак особенно активно влияет на молодой организм, постепенно разрушая его. Приобщение к курению детей, подростков и женщин указывает на то, что курение является не только медико-социальной проблемой, но и педагогической. Так, на основании ранее проведенного мной анкетирования, для дополнительного анализа данной темы была произведена выборка людей – 91 человек из 500 опрошенных – занимаются профессиональным спортом, либо профессионально занимались ранее, при этом 20 человек курят более 1 года. На основании этого можно сделать вывод, что пагубная привычка к сигаретам свойственна и профессиональным спортсменам. В большинстве своем, спортсмены, несомненно, ведут здоровый образ жизни, не имея пристрастий к пагубным привычкам, но есть и те, кто осведомлен о вреде и последствиях курения, но при этом все равно тянется к сигарете. Проблема курения сигарет среди профессиональных спортсменов становится все глобальнее, специалисты Всемирной антидопинговой организации еще в 2011 году заинтересовались данной проблемой. Исследования, проводимые в течение года показали, что из 2185-ти спортсменов – 15 % являются активными курильщиками. Наиболее высок процент никотинозависимых среди футболистов, хоккеистов, гимнастов, регбистов и лыжников.

Цель исследования: Изучение влияния курения сигарет на организм и психоэмоциональное здоровье профессиональных спортсменов.

Задачи исследования: понять влияние курения сигарет для профессиональных спортсменов; выявить степень влияния на психоэмоциональное состояние профессиональных спортсменов; провести практическую часть исследования для сравнения достоверности литературных и информационных источников.

Методы и организация исследования. Анализ литературных и информационных источников; анкетирование.

Анализ и результаты исследования. Табакокурение – одна из самых распространенных привычек человечества. Курение или хронический никотинизм, рассматривается как одна из разновидностей наркомании. Сигареты – это самый распространенный легальный наркотик в настоящее время[1]. Среди предотвратимых причин смертности, курение табака занимает первое место в мире, когда около 5 миллионов человек ежегодно умирают в результате заболеваний, вызванных курением. В связи с распространением курения по всему миру, увеличение числа курящих по прогнозам к 2020 году резко возрастет и составит около 10 миллионов человек.

В настоящий момент, ведется активная и целенаправленная поддержка с табакокурением со стороны олимпийского движения, путем проведения спортивных мероприятий, обеспечивающих здоровую и свободную от табака среду для спортсменов и для семей с детьми, посещающих данные мероприятия, тем самым – призывая и мотивируя вести здоровый образ

жизни, без пагубных привычек, при этом подавая пример подрастающему поколению. Табак, употребляемый в любом виде, представляет серьезную угрозу для здоровья человека, а для профессионального спортсмена губителен и опасен вдвойне [1]. Профессиональный спорт и сигареты – несовместимы. Курение и профессиональный спорт – противодействующие и противоположные для организма явления.

Табакокурение блокирует положительное влияние спорта на организм человека, когда спортивная деятельность, в свою очередь, способствует более глубокому и ускоренному проникновению вредных, губительных веществ в организм человека, что проявляется в усилении кровотока, увеличении объема прокачиваемого легкими кислорода.

Курение сигарет и занятие спортом часто сопровождаются частыми простудами, кашлем, пониженным уровнем выносливости, способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Борьба с данной пагубной привычкой – это борьба за хорошее здоровье, высокую работоспособность, долголетие, что важно для каждого из нас, но особо значимо для профессиональных спортсменов [2]. Для более детального и углубленного исследования было проведено анкетирование, в ходе которого, приняло участие 120 человек (100 человек – девушки, 40 человек – молодые люди) в возрастной группе от 16 до 26 лет. Важно отметить, что большинство респондентов девушки – будущее курильщиц не выглядит радужным, вероятность рождения здорового ребенка у курящей женщины на 25 % ниже, чем у некурящей. На основании анкетирования профессиональных спортсменов, выявлено, что проблема по-прежнему остается актуальной и требует решения, так как 48 респондентов курят, при этом имея стаж курильщика от одного года до трех лет, выкуривая до 10 сигарет в день.

В современном обществе часть людей твердо убеждена, что одновременное курение сигареты и профессиональное занятие спортом – не губительно для организма человека, а зачастую вовсе считают, что негативные последствия табакокурения восполняются активным занятием спортом. Почему же тогда данная пагубная привычка способствует развитию одышки, ухудшает газообмен, провоцирует появление кашля, бронхита и других заболеваний, связанных с курением сигарет. Как на самом деле табак влияет на организм профессиональных спортсменов? Что происходит с организмом спортсмена во время курения сигарет? Совместимы ли профессиональный спорт и табакокурение?

Среди профессиональных спортсменов широко распространено мнение, что табак способствует повышению работоспособности и внимательности, помогает расслабиться – но это миф. На самом деле, сигареты вызывают наркотическую зависимость, которая заставляет человека курить снова и снова, тем самым человек не в силах расслабиться без табака. Никотин раздражает нервную систему, истощает энергию мозга. Но несмотря на это,

в современном мире, часть молодого поколения профессиональных спортсменов, физическое воспитание которых, направлено на разносторонне, комплексное развитие личности, все равно твердо уверены, что пагубные привычки, в частности табакокурение – помогают справиться с стрессовыми ситуациями, утомлением и психическим напряжением. Но мало кто знает, что однократный прием дозы табака – вызывает нарушения в функционировании человеческого организма.

Одна сигарет пропускает через дыхательные пути курильщика – спортсмена около 20 литров табачного дыма, в котором содержится около 250 миллиграмм угарного газа и до 1000 других вредных элементов, что в дальнейшем поступает в легкие. В ходе напряженной мышечной деятельности спортсменов, мышцы и мозг нуждаются в притоке артериальной крови, которая будет насыщена кислородом, но у спортсменов – курильщиков данная потребность удовлетворяется не в полной степени.

Все это способствует утомлению мышц, которые не способны справиться с намеченной работой, в дальнейшем наступает мышечная усталость, а координация движений снижается на 25 % [2].

Курение сигарет перед тренировкой – колоссальный стресс для легких спортсмена. Нехватка кислорода, в связи с пагубной привычкой, снижает общую выносливость, ослабляет сократительную способность мышц. Изменения в структуре легочных тканей, приобретая рубцовое строение. Во время курения сигарет происходит заполнение легочных альвеол смолами и продуктами горения табака, что снижает легочную проводимость, вызывает легочную недостаточность во время занятий спортом, поскольку необходимо больше кислорода, нежели в повседневной жизни.

Сердце и сосудистая система работает с двойной нагрузкой, сердце курящего человека за 24 часа производит на несколько тысяч больше, чем некурящего. Во время занятий спортом сердце курильщика не справляется с нагрузкой, сердечная мышца работает в учащенном режиме, резко поднимается артериальное давление, сердце нуждается в большем количестве кислорода. Тем самым, происходит отмирание клеток сердечной мышцы, сердце работает на износ, все это негативно влияет на состояние здоровья спортсмена и результаты профессиональной деятельности. Никотин также влияет на нервную систему спортсмена, ухудшается координация движений, в которой нуждается любой спортсмен.

Вместо этого, спортсмен может забыть о плодотворной результативности занятий, так как вся подготовка сводится к нулю, в связи с пристрастием к данной пагубной привычке. В большей степени никотин приводит к сужению сосудов головного мозга, приводит к гипоксии, тем самым замедляя скорость реакции нейронов головного, что приводит к длительному принятию решений и выработке тактики в ходе соревновательной деятельности. Превышение нагрузок головного мозга и повышенной артериальной давле-

ние может быть причиной нарушения кровообращения, привести к необратимым последствиям – инсульту [2,4]. Никотиновая зависимость – изменяет нравственное, физическое, психическое и психоэмоциональное здоровье профессионального спортсмена. Курение можно причислить к одной из форм проявления девиантного поведения, с которой впоследствии нередко сочетаются и другие виды зависимостей.

Но ведь главная цель физического воспитания – развитие и совершенствование необходимых физических способностей, психофизиологического уровня функционального состояния организма и укрепление здоровья. Спортивная деятельность целенаправленно способствует развитию физических качеств и совершенствованию психологических качеств – саморегуляции и самоконтроля, психологических процессов – двигательной памяти, мышления, воображения и внимания.

Развиваются и свойства личности – характер, сила воли, личностные установки и мотивационная сфера [3]. А в свою очередь соревновательная деятельность спортсмена развивает – личностную мотивацию, соревновательные навыки и экстраординарные эмоционально–волевые состояния, которые оказывают влияние на результат деятельности спортсмена.

В спорте нет места табакокурению, спорт – направлен не только на физическое и спортивное совершенствование, но и на нравственное, эстетическое, интеллектуальное и трудовое воспитание. Данные анкетирования подтверждают, что физическое воспитание положительно влияет на личностные и мотивационные установки спортсменов – 16 человек победили пагубную привычку и на данный момент ведут здоровый образ жизни. Спорт способствует выделению гормонов радости и счастья – эндорфина и серотонина, что способствует снижению напряжения, помогает бороться со стрессом и хронической усталостью.

Выводы. Курение сигарет и профессиональный спорт вдвойне опасно для организма, занятия спортом требуют полного отказа от табакокурения. Никотиновая зависимость – одна из самых губительных привычек для спортсмена. Доказано, что спорт – лучший способ борьбы с данной вредной привычкой. Физические нагрузки укрепляют организм, помогая отвлечься, а вскоре и вовсе забыть о пристрастии к сигарете.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Культура здоровья студента: Учебное пособие. – Екатеринбург, - 2003, - 224 с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., доп. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС – 2002. —512 с.
3. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. -- М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.

4. Буркин М.М., Горанская С. В., Основы наркологии: Учебное пособие. – Петрозаводск, - «Карелия», - 2002, -103 с.

THE LITERATURE

1. Baronenko VA, Rapoport LA Culture of student health: Textbook. - Ekaterinburg, - 2003, - 224 p.

2. Dubrovsky VI Sports medicine: Textbook. for stud. supreme. training. institutions. - 2 nd ed., Ext. - Moscow: Humanité. ed. Center VLADOS - 2002.-512 p.

3. Gogunov E.N., Martyanov B.I. Psychology of Physical Education and Sport: Proc. allowance for stud. supreme. ped. schools, schools. - Moscow: Publishing Center "Academy", 2000. - 288p.

4. Burkin MM, Goranskaya SV, Fundamentals of Narcology: Textbook. - Petrozavodsk, - "Karelia", - 2002, -103 p.

УДК 797.253

ПОКАЗАТЕЛИ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВАТЕРПОЛИСТОВ – ПОДВИЖНЫХ НАПАДАЮЩИХ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ (ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АНАЛИЗА ИГР ОЛИМПИАДЫ–2016)

Марьин Игорь Сергеевич,

*тренер по плаванию и водному поло фитнес-клуба «X-Fit fusion premium»,
г. Москва, Россия*

Аннотация. В статье представлены показатели плавательной подготовленности, обуславливающие успешность соревновательной деятельности ватерполистов. Разработана статистическая (факторная) модель плавательной деятельности подвижных нападающих игроков высшей квалификации, реализуемую в соревновательных условиях.

Ключевые слова: водное поло, ватерполисты высшей квалификации, подвижные нападающие, Олимпиада–2016, плавательная подготовленность, результативность соревновательной деятельности.

Annotation. The article presents the indicators of swimming preparedness, which determine the success of the competitive activity of water polo players. The statistical model of swimming activity of mobile attacking players of the highest qualification realized in competitive conditions is developed.

Keywords: water polo, water polo players of the highest qualification, moving forwards, Olympic Games 2016, swimming preparedness, efficiency of competitive activities.

Введение. В водном поло техника и тактика игры постоянно развиваются, усложняются способы взаимодействия игроков, что требует постоянного поиска путей совершенствования процесса спортивной подготовки.