

ВЛИЯНИЕ СИГАРЕТНОЙ ЗАВИСИМОСТИ НА РАЗВИТИЕ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА

[№56-1](#), 04.12.2016

Педагогические науки

- [Шаймарданова Люция Шарифзяновна](#)
 - [Шакирова Галия Салаватовна](#)

- ВРЕД
- КУРЕНИЕ
- СИГАРЕТЫ
- МЫШЦЫ

Данная статья рассматривает проблему неосведомленности молодого поколения о вреде курения причиняемом мышечной системе человека.

В современном мире курение приобрело масштабы эпидемии став глобальной проблемой общечеловеческого значения. Известный советский актёр Владимир Борисов однажды сказал: «Самый лучший способ бросить курить — не начинать курить с детства.» Но ,к сожалению, статистика удручает, ведь согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения на 2016 год, 35% подростков и детей нашей Родины становятся постоянными курильщиками. И их количество неумолимо растет, в то время как средняя продолжительность жизни снижается. Так, среди школьников седьмых-девярых классов, первую сигарету в своей жизни выкуривают до 30% юношей и девушек. Благодаря этим данным Российская Федерация занимает лидирующее место в рейтинге по курению подростков всего мира. Если такая удручающая картина предстает перед нами в среде школьников, что же говорить о ежегодно пополняемых студенческих рядах, до половины которых составляют курильщики со стажем? Но самое удивительное, что студенты, приходящие в стены вузов и выбирающие спорт как свою будущую профессию или просто активно занимающиеся физической нагрузкой, не всегда ведут полноценный здоровый образ жизни. Каждый из них знает, какое пагубное влияние на дыхательную систему оказывает табачный дым, но мало кто, занимаясь физической нагрузкой и преследуя цель добиться красивого и подтянутого тела, задумывается о влиянии никотина на развитие мышечной массы.

Я провела социологический опрос у группы студентов, активно занимающейся спортом.

Данные опроса показали, что количество регулярно курящих молодых людей составляет 10% из общего числа опрошенных, редко курящих - 5% и совершенно не курящих - 85%.

Табачный дым негативно влияет не только на дыхательную систему. Развитие мышечной ткани ощущает на себе ничуть не меньшее негативное воздействие. Причина кроется во влиянии курения на обменные процессы. Мало кто знает, но зависимость от сигарет сильно влияет на усвоение протеина-строительного материала без которого не может обойтись ни одна клетка в человеческом организме и который, следовательно, необходим для сохранения и развития мышечной массы. Продолжительное курение, вмешиваясь в метаболизм мышц на клеточном уровне, может более чем в два раза снизить способность организма перерабатывать в мышечную ткань поступающие из пищи аминокислоты, ухудшает процессы синтеза мышечного белка и повышает активность генов, вызывающих саркопению — возрастную потерю мышечной массы. Курильщик буквально стареет на глазах. К тому же, курение является причиной дисбаланса в гормональной системе спортсмена. Табачная зависимость приводит к тому, что уровень тестостерона снижается, а значит и снижаются шансы на обладание хорошо развитой мускулатурой. Но не только это является «расплатой» за вредную привычку. На ряду с огромным количеством последствий зависимости от табачных изделий, ученые наблюдают у курильщиков повышение уровня стрессовых гормонов, нарушение кислородного обмена, а так же уменьшение объемов поступающего в мышцы кислорода, вследствие чего утомляемость во время физических нагрузок наступает гораздо быстрее, а мышцы растут гораздо медленнее. Совершенно не удивительным оказался для меня тот факт, что данные о физической и даже академической успеваемости зависимых студентов ниже тех, что ведут свободный от сигаретной зависимости образ жизни.

Как же уменьшить влияние никотина на мышцы человека?

Помня о том, какое пагубное влияние оказывает никотин на мышцы, лучше отказаться от курения сигарет вовсе и избегать вдыхания сигаретного дыма. Только так получится минимизировать негативное воздействие вредного вещества. Если же отказаться от зависимости сразу не получается, то можно уменьшить ее влияние. Для этого необходимо:

1. Наладить питание, что поспособствует повышению уровня тестостерона. Диета желающего повысить этот гормон заключается в увеличении объёма потребления белка, включении в рацион кисломолочных продуктов, бобовых, отрубей и семечек.
2. Физические упражнения. Достаточно делать обычную утреннюю зарядку. Залог их успеха-регулярность.
3. Витаминные комплексы. Так как курение уничтожает запасы полезных веществ в организме, возникает логичная потребность в их восполнении. Для её утоления дополнительно к диете полагается потребление витаминно-минерального комплекса.

К счастью, в настоящее время, в противовес пугающей статистике по количеству курящих и умирающих от этой пагубной привычки, возрастает мода на здоровый образ жизни. Однако, многие кто тренируется в фитнес-центрах, пересматривают систему питания и образ мышления не могут отказаться от вредных привычек. Никто не отрицает, что бросить курить вот так, в одночасье очень сложно, но добиться красивого, подтянутого и здорового тела совмещая занятия спортом и курение, намного сложнее. Таким образом, не стоит ожидать здоровые мышцы если человек выкуривает хоть 1 сигарету в день. Здоровье и курение – понятия несовместимые. Если есть желание, чтобы мускулы росли правильно и быстро, то необходимо собрать всю волю в кулак и осознать головой весь вред наносимый не только себе, но и окружающим.