

ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ЧЕЛОВЕКА

THE IMPACT OF BAD HABITS ON A PERSON'S OVERALL PHYSICAL FITNESS

УДК 613.71+613.81

Щербаков Максим Викторович, преподаватель кафедры, Кемеровский государственный медицинский университет, Россия, г. Кемерово

Посканной Станислав Евгеньевич, студент, Кемеровский государственный медицинский университет, Россия, г. Кемерово

Левагина Наталья Владиславовна, студент, Кемеровский государственный медицинский университет, Россия, г. Кемерово

Shcherbakov Maxim Viktorovich, Lecturer of the Department, Kemerovo State Medical University, Russia, Kemerovo

Poskannoy Stanislav Evgenievich, Student, Kemerovo State Medical University, Russia, Kemerovo

Levagina Natalya Vladislavovna, Student, Kemerovo State Medical University, Russia, Kemerovo

Аннотация

В статье рассматривается влияние алкоголя, курения и наркотиков на физическую форму человека.

Раскрывается, как этанол снижает выносливость, ухудшает восстановление мышц и нарушает гормональный фон.

Показано, что никотин ограничивает доступ кислорода к тканям и повышает риск травм.

Отдельно описан разрушительный эффект психотропных веществ на нервную и иммунную системы.

Автор предлагает пошаговую стратегию отказа от вредных привычек с опорой на мотивацию и поддержку.

Объясняется, почему без устранения зависимости невозможно добиться устойчивого прогресса в тренировках.

Особое внимание уделяется регулярной активности, полноценному сну и здоровому питанию.

Подчёркивается важность комплексного подхода для полного восстановления организма.

В итоге делается вывод о необходимости исключения вредных привычек для поддержания здоровья.

Статья содержит практические советы, применимые в повседневной жизни.

Annotation

The article examines the impact of alcohol, smoking, and drugs on a person's physical fitness.

It reveals how ethanol reduces endurance, impairs muscle recovery, and disrupts hormonal balance.

It is shown that nicotine limits oxygen supply to tissues and increases injury risk. The destructive effect of psychotropic substances on the nervous and immune systems is described separately.

The author offers a step-by-step strategy for quitting bad habits based on motivation and support.

It explains why sustainable progress in training is impossible without overcoming addiction.

Particular attention is paid to regular activity, good sleep, and a healthy diet. The importance of a comprehensive approach for full body recovery is emphasized. The conclusion states the need to eliminate bad habits to maintain health. The article contains practical advice applicable in everyday life.

Ключевые слова: физическая подготовка, вредные привычки, алкоголь и спорт, восстановление организма, здоровый образ жизни

Keywords: physical fitness, bad habits, alcohol and sports, body recovery, healthy lifestyle

Физическая активность — это базовая потребность любого человека. Она помогает развивать мышцы и координацию, укрепляет кости и снижает риск многих заболеваний, включая диабет, ожирение и проблемы с сердцем. В этой статье мы поговорим о том, как вредные привычки влияют на общую физическую подготовку и какие шаги можно предпринять, чтобы снизить негативные последствия и улучшить состояние организма.

Сегодня существует множество зависимостей, от кажущихся безобидными до крайне опасных: неправильное питание, пренебрежение гигиеной, слишком долгое сидение в телефоне или за играми, злоупотребление алкоголем, курение, наркотики, сбитый режим сна и отдыха. Остановимся на некоторых из них подробнее.

1. Употребление алкоголя. Это одна из самых частых проблем, вокруг которой ходит много споров. Некоторые ошибочно считают, что спиртное может помочь справиться с какими-то недугами или даже повысить эффективность тренировок. Но если разобраться в теме, эта теория полностью рассыпается. Разберем, как именно алкоголь мешает организму.

Любой спиртной напиток содержит этанол. Попадая в кровь, он способствует образованию тромбов, и уровень кислорода в тканях падает. Кроме того:

1) алкоголь снижает выносливость и ухудшает спортивные результаты. Сосуды расширяются, но приток крови к мышцам и органам при этом уменьшается, что напрямую сказывается на показателях;

2) страдает координация и скорость реакции. Движения становятся неточными, растет риск получить травму, результаты падают;

3) замедляется восстановление после нагрузок. Алкоголь мешает работе иммунной системы и, как уже сказано выше, ухудшает кровоснабжение мышц. В итоге вы медленнее восстанавливаетесь и постепенно теряете выносливость:

1) ухудшается работа печени и обмен глюкозы. А ведь именно глюкоза служит источником энергии для роста мышц, и перерабатывается она печенью;

2) сбивается гормональный фон. В большинстве алкогольных напитков есть компоненты, схожие с эстрогеном. Они повышают уровень этого гормона и одновременно снижают тестостерон. Для тех, кто следит за фигурой, это особенно критично, так как у мужчин это может приводить к отложению жира на бедрах, руках и животе.

Ко всему перечисленному добавляются быстрый набор лишнего веса, проблемы со сном, обезвоживание, общая интоксикация организма, уменьшение объема мозга и повышенный риск онкологии.

2. Курение. Ситуация во многом схожа с алкоголем. Существует мнение, что сигареты помогают контролировать вес и притупляют чувство голода, однако вопрос потери веса в этом случае до сих пор изучен плохо. Большинство врачей и исследователей сходятся в одном: курение негативно сказывается на физической подготовке и ведет к серьезным болезням.

Во-первых, курение бьет по выносливости. Оно ограничивает приток крови к мышцам и органам, уменьшает количество работающих кровеносных сосудов и, так же как алкоголь, вызывает нехватку кислорода. Мышцы и ткани недополучают питательные вещества, обмен веществ ухудшается, результаты падают, а восстановление после тренировок идет медленнее.

Во-вторых, сильно вырастает риск сердечно-сосудистых заболеваний: атеросклероза, инфаркта миокарда, инсульта. Эти диагнозы часто становятся прямым противопоказанием к занятиям спортом, особенно таким активным, как легкая атлетика или бег.

В-третьих, у курильщиков кости становятся более хрупкими. Риск получить травму возрастает, а само восстановление идет значительно дольше, кости срастаются медленнее. Нередко развиваются проблемы с сухожилиями и суставными сумками.

Курение также может привести к хроническому бронхиту, эмфиземе легких и раку легких, что ставит крест не только на спортивных успехах, но и на нормальном качестве жизни в целом.

3. Употребление наркотических и психотропных веществ. Это самая опасная группа привычек, которая рушит человека целиком. Наркотики меняют и психику, и физическое состояние. По влиянию на физическую подготовку можно выделить несколько направлений:

1. гормональная система: падают показатели гормонов, отвечающих за физическую активность, в том числе тестостерона и грелина;
2. сердечно-сосудистая система: нарушается кровоснабжение мышц и органов, снижается работоспособность сердца;
3. нервная система: происходит угнетение центральной нервной системы. Ухудшается координация, падает скорость реакции, снижается концентрация внимания. Даже если боль притупляется, на смену приходят слабость и быстрая утомляемость;
4. дыхательная система: частота дыхания снижается, и органы начинают страдать от нехватки кислорода;
5. иммунная система: исследования показывают, что у людей с наркотической зависимостью сильно снижается количество иммунных клеток, в том числе лимфоцитов. Организм вырабатывает слишком мало антител, которые должны бороться с вирусами и инфекциями.

Длительное употребление наркотиков ведет к физической зависимости: тело привыкает к веществу и требует всё больше. Психика и личность разрушаются,

человек переходит на аморальный образ жизни. Зависимость способна вызвать психические расстройства, изменить характер, ценности и приоритеты, серьезно ухудшить память и умственные способности, а в некоторых случаях привести к их полной потере.

Таким образом, наркотики наносят сильнейший удар по спортивной подготовке и результатам. Лучший выбор — здоровый образ жизни и спортивные методы достижения целей.

Избавление от вредных привычек зависит от множества факторов: мотивации, желания меняться и поддержки со стороны близких. Что касается алкоголя, курения или наркотиков, то сегодня медицина предлагает разные эффективные методы: от специальных спреев против никотиновой зависимости до реабилитационных центров для людей с наркоманией. Мы же выделили для себя общую стратегию борьбы с вредными привычками:

Признайте привычки, от которых хотите избавиться.
Разработайте план изменений.

- 1) Сюда входят постановка целей, конкретные шаги и техники поддержания мотивации.
- 2) Создайте вокруг себя позитивную обстановку. Окружайте себя теми, кто поддерживает ваши усилия, и организуйте условия, помогающие вам двигаться вперед.
- 3) Используйте самоконтроль, чтобы вовремя остановиться, когда чувствуете, что близки к срыву.
- 4) Не бойтесь ошибок. Менять привычки трудно, неудачи будут случаться. Анализируйте их и продолжайте попытки, совершенствуя свои методы.
- 5) Поощряйте себя за успехи. Когда видите прогресс, разрешите себе порадоваться и отметить достижение.
- 6) Не стесняйтесь просить о помощи. Если нужна дополнительная поддержка, обращайтесь к друзьям, близким или специалистам: психологам, тренерам.

Помните, что это долгий и непростой путь. С упорством, терпением и поддержкой вы сможете справиться с вредными привычками и стать лучше.

В заключение можно сказать так: для полноценной и здоровой жизни необходимо исключить вредные привычки, опираясь на определенную методику, а для поддержания физической формы и общего уровня подготовки — регулярно заниматься спортом.

Литература

1. Гаврилов М.А. Влияние алкогольной зависимости на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2019. № 7. С. 45-48.
2. Смирнова Е.К., Петров Д.В. Психофизиологические последствия употребления наркотических веществ и их влияние на двигательную активность человека // Вопросы наркологии. 2020. № 3. С. 112-118.
3. Ивлев К.С. Курение как фактор риска снижения выносливости и развития заболеваний дыхательной системы у лиц, занимающихся спортом // Спортивная медицина: наука и практика. 2021. № 2. С. 33-39.
4. Захарова Л.А. Комплексный подход к восстановлению организма после отказа от вредных привычек: роль питания и физических нагрузок // Вестник восстановительной медицины. 2022. № 5. С. 78-84.
5. Коваленко В.Р. Формирование здорового образа жизни как стратегия профилактики зависимого поведения среди молодёжи // Профилактическая медицина. 2018. № 4. С. 56-61.

Literature

1. Gavrilov M.A. The influence of alcohol dependence on the functional state of the cardiovascular system of athletes // Theory and practice of physical culture. 2019. No. 7. P. 45-48.
2. Smirnova E.K., Petrov D.V. Psychophysiological consequences of drug use and their impact on human motor activity // Journal of addiction problems. 2020. No. 3. P. 112-118.
3. Ivlev K.S. Smoking as a risk factor for reduced endurance and the development of respiratory diseases in people involved in sports // Sports medicine: science and practice. 2021. No. 2. P. 33-39.
4. Zakharova L.A. An integrated approach to body recovery after giving up bad habits: the role of nutrition and physical activity // Bulletin of restorative medicine. 2022. No. 5. P. 78-84.
5. Kovalenko V.R. Formation of a healthy lifestyle as a strategy for the prevention of addictive behavior among youth // Preventive medicine. 2018. No. 4. P. 56-61.