

3. Хьюстон, Фрѐзе, Валериот, Грин, Ранни Мышечная производительность, морфология и метаболическая способность во время силовых тренировок и детренировки: модель одной ноги: 1983. – С. 25–35.

4. Айви Влияние силовых тренировок и детренировок на качество мышц: сравнение возраста и пола: 2000. – С. 152–157.

УДК 796:37.02

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ СИГАРЕТ НА РЕПРОДУКТИВНУЮ ФУНКЦИЮ СТУДЕНТОК

Е.В. Беляк – 21 рпт, 1 курс, ФТС

А.А. Козячая – студент (Белорусский государственный университет культуры и искусства)

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент Н.В. Сониная
БГАТУ, г. Минск, Республика Беларусь

Курение это не просто привычка, а форма наркотической зависимости. На сегодняшний день табакокурение является наиболее опасной и распространенной привычкой человечества. Это один из основных и независимых факторов риска заболеваемости и смертности от хронических неинфекционных заболеваний. На данный момент Республика Беларусь занимает 9 место по потреблению табака в мире [3].

Несмотря на вред курения на организм девушек, число курящих растет, особенно среди представительниц молодого поколения. В чем же причины? Все предупреждения о вреде женского курения не воспринимаются ими всерьез. Но часто случается так, что информации просто не достаточно для полного осознания опасности. Многие даже не предполагают, чем могут обернуться для них выкуренные сигареты. Помимо всех известных бед, связанных с болезнями сердечнососудистой системы, рака легких и общего ухудшения состояния организма, существует целый ряд факторов, угрожающих именно девушкам. В первую очередь, эта привычка ускоряет процессы старения. Появляются морщины, мешки под глазами, ухудшается цвет лица. Кожа становится сухой. Как правило, такие изменения происходят всего за 2 года, вне зависимости от возраста курящей. Более серьезный вред курения для девушек состоит в ухудшении репродуктивной функции: гибнут яйцеклетки, понижается детородный возраст. Опасность подстерегает после 5 лет курения. Повышается риск мертворождения и

выкидышей, возникает огромная опасность для малыша при курении во время беременности. Вред курения для девушек заключается и в появлении проблем с менструальным циклом. Проявляются сбои, возникает боль в области яичников и др.

Утверждение, что женщины больше, чем мужчины, предрасположены к курению, поскольку они более эмоциональны, можно считать доказанным [2]. Однако процентное соотношение курящих женщин и мужчин показывает, что в основном страдают от данной зависимости мужчины. Основываясь на данных исследования медицинского журнала *The Lancet*, в Республике Беларусь употребляют табак 23 % женского населения и 50 % мужского [5].

Курение девушки оказывает долговременное негативное влияние на здоровье семьи. В качестве примера можно привести пассивное курение. Пассивное курение – это вдыхание человеком воздуха в закрытом помещении (меньше на улице), в котором находится табачный дым [4]. Члены семьи могут вдыхать загрязнённый сигаретным дымом воздух, тем самым получая больший вред для своего здоровья, чем курящая девушка, так как именно в этом дыме содержатся все вредные и ядовитые вещества.

Причины, по которым начинают курить молодые девушки, а в случае моего исследования – студентки в возрасте от 17 до 21 года, различные, но основные из них следующие: курение их друзей, родителей, молодежная мода, заниженная самооценка, поиск в изменении своего образа жизни и т. д.

Некоторые девушки заявляют, что курение помогает им похудеть, а стройная фигура – неременное условие идти в ногу с модой. Но теперь мы узнали много нового о том, каким образом курение может нанести вред организму человека, особенно женщине, как препятствует счастливому материнству и охране здоровья детей.

Многие последствия курения равноценны для мужчин и женщин, включая одинаковую смертность. Однако есть области, которые специфичны только для девушек и включают в себя способность к деторождению, контроль за рождаемостью и, в особенности, беременность.

Более того, имеются данные, что курение влияет на фертильность. Оказывается, курящим девушкам больше требуется времени для того, чтобы забеременеть, у них реже наступает беременность и чаще бывают выкидыши, в то время как у курящих мужчин обнаруживаются более высокие показатели аномалии спермы. У курящей беременной женщины вредные вещества табачного дыма (никотин,

оксид углерода, цианистые соединения, соли тяжелых металлов др.) свободно проникают через плаценту, действуя на центральную нервную систему плода, нарушают активность ферментов, поэтому такие дети чаще болеют инфекционными заболеваниями [1].

Привычка к курению у матери способствует ее формированию у детей: у курящих матерей дети, скорее всего, тоже будут курить. У курящих девушек чаще рождаются дети с врожденными пороками. Статистические данные свидетельствуют, что у курящих на треть больше выкидышей, в 6 раз – преждевременных родов и в 9 раз – бездетности [3].

В качестве вывода следует сказать, что для сохранения здоровья, а в частности здоровья репродуктивной системы, курящим девушкам и женщинам следует всё же бросить употребление табака.

Список использованной литературы

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие. М.: Альфа-М, 2017. – 352 с.
2. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура студента: Учебное пособие. М.: Инфра-М, 2018. 320 с.
3. Степовой, П.С. Спорт и общество: (Некоторые методы и социальные проблемы). – Тарту: Б. и., 1972. – 223 с.
4. Сайт 10 городской детской клинической поликлиники [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.10gdp.by/goditel/31-o-vrednykh-privyuchkakh/283-o-vrede-passivnogo-kureniya>. – Дата доступа: 01.04.2022.
5. Сайт медицинского журнала The Lancet [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(21\)01169-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(21)01169-7/fulltext). – Дата доступа: 01.04.2022.

УДК 796:37

РАЗВИВАЮЩАЯ И ВОСПИТЫВАЮЩАЯ ФУНКЦИИ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ

М.В. Жигалко – 9 от, 2 курс, ИТФ

Научный руководитель: ст. преподаватель Т.В. Фомина

БГАТУ, г. Минск, Республика Беларусь

Спортивная стрельба – это состязания в стрельбе на меткость. С 1896 года дисциплина имеет статус олимпийского вида спорта. Пулевая спортивная стрельба объединяет ряд дисциплин с применением различного оружия (нарезного, винтовок, пистолетов) и мишеней (движущихся и стационарных).