

Старовойтова Анастасия Алексеевна, студент МС-255д,  
Михайлова Елизавета Александровна, студент МС-255д,  
Сунцова Марина Анатольевна, преподаватель  
Кузбасский медицинский колледж, г.Прокопьевск  
Starovoitova Anastasia Alekseevna, student of MS-255d,  
Elizaveta Alexandrovna Mikhailova, student of MS-255d,  
Marina Anatolyevna Suntsova, teacher  
Kuzbass Medical College, Prokopyevsk

## **СПОРТ ВМЕСТО СТИМУЛЯТОРОВ SPORTS INSTEAD OF STIMULANTS**

Сегодня многие сталкиваются с проблемами, связанными с употреблением стимуляторов. Это может привести к серьезным последствиям для здоровья, включая зависимость, ухудшение физического состояния и психологические проблемы. Спорт же является отличной альтернативой, способствующей улучшению самочувствия, повышению энергии и укреплению иммунитета.

Регулярные занятия спортом помогают поддерживать тело в тонусе, укрепляют мышцы и сердечно-сосудистую систему. Они также способствуют снижению риска развития хронических заболеваний, таких как диабет и гипертония.

### **Цель исследования**

Исследование направлено на изучение эффективности физической активности как альтернативы употребления стимулирующих веществ. Его цель заключается в выявлении преимуществ регулярных спортивных занятий для улучшения общего состояния организма и повышения качества жизни.

### **Основные задачи исследования**

1. Анализ влияния физических нагрузок на физиологические процессы

- Изучение механизмов воздействия спорта на работу органов и систем организма.

- Оценка изменений уровня гормонов, кровообращения и метаболизма.

## 2. Оценка психологической пользы от занятий спортом

- Исследование влияния физической активности на эмоциональное состояние и стрессоустойчивость.
- Определение роли спорта в профилактике депрессии и тревожных расстройств.

## 3. Выявление социальных аспектов спортивной деятельности

- Анализ возможностей для социальной интеграции и формирования новых связей через спортивные мероприятия.
- Рассмотрение положительного опыта участия в коллективных тренировках и соревнованиях.

## 4. Разработка рекомендаций по внедрению спорта в повседневную жизнь

- Создание методических материалов для начинающих спортсменов.
- Предложение практических советов по выбору подходящего вида спорта и режима тренировок.

## 5. Формирование стратегии популяризации здорового образа жизни

- Обоснование важности пропаганды спорта среди населения разных возрастных групп.
- Разработка предложений по организации мероприятий и кампаний, направленных на привлечение внимания к спорту.

## Методы исследования

Для достижения поставленных целей планируется использование следующих методов:

- Опрос участников различных видов спорта.
- Наблюдение за изменениями показателей здоровья и настроения.
- Анализ статистических данных и научных публикаций.
- Проведение экспериментов и лабораторных исследований.

Таким образом, исследование позволит сформировать целостное представление о преимуществах замены стимуляторов регулярными

спортивными нагрузками, что послужит основой для разработки эффективных мер по формированию культуры здорового образа жизни.

Тем, кто ищет замену стимуляторам, спорт предлагает отличную альтернативу. Он помогает улучшить физическое и психическое состояние, повышает энергию и качество жизни. Поэтому, если вы хотите изменить свою жизнь к лучшему, начните с занятий спортом!

Современный человек сталкивается с множеством факторов, которые требуют повышенного уровня бодрости, работоспособности и сосредоточенности. Для поддержания необходимого ритма жизни часто используются различные стимуляторы. Рассмотрим подробнее основные типы стимуляторов, используемых современным человеком.

### Классификация стимуляторов

Стимуляторы можно разделить на две большие группы:

1. Естественные стимуляторы: продукты питания и напитки, содержащие вещества, способные активизировать нервную систему и повышать общий тонус организма.

2. Искусственные стимуляторы: препараты и химические соединения, предназначенные специально для увеличения производительности и подавления усталости.

### Естественные стимуляторы

Эти стимуляторы поступают в организм вместе с пищей и напитками, содержащими природные активные компоненты.

- Кофеин: содержится в кофе, чае, шоколаде и энергетических напитках. Воздействует на центральную нервную систему, повышая внимание и работоспособность.

- Теобромин: присутствует в какао-бобах и продуктах из шоколада. Оказывает мягкое возбуждающее воздействие на сердце и сосуды.

- Фруктоза и глюкоза: содержатся в сладких фруктах и соках. Быстро усваиваются организмом, обеспечивая кратковременный всплеск энергии.

- Никотин: содержащийся в табаке компонент, оказывающий кратковременное стимулирующее действие на мозг, хотя долгосрочное употребление связано с негативными последствиями для здоровья.

### Искусственные стимуляторы

Это синтетически созданные препараты, направленные на быстрое восстановление сил и увеличение работоспособности.

- Энергетики: коммерческие напитки, содержащие большое количество сахара, кофеина и витаминов группы В. Их употребление быстро поднимает уровень энергии, однако вызывает привыкание и последующую усталость.

- Психостимуляторы: амфетамины и метилфенидаты, используемые в медицине для лечения дефицита внимания и гиперактивности. Эти вещества способны значительно увеличивать концентрацию и энергичность, но имеют серьезные побочные эффекты.

- Ноотропы: группа препаратов, улучшающих когнитивные функции мозга, память и способность к обучению. Примеры включают пирацетам и фенибут.

- Анаболические стероиды: применяются спортсменами для быстрого наращивания мышечной массы и повышения силовых показателей. Несмотря на эффективность, длительное применение грозит серьезными нарушениями гормонального фона и печени.

Альтернативы искусственным стимуляторам

Хотя искусственные стимуляторы кажутся эффективными решением, злоупотребление ими ведет к проблемам со здоровьем и зависимостью. Существуют более здоровые альтернативы, помогающие сохранять высокий уровень энергии и работоспособности:

- Правильное питание: сбалансированный рацион обеспечивает необходимые витамины и минералы, поддерживая жизненный тонус.

- Регулярная физическая активность: упражнения повышают выработку эндорфинов и улучшают кровообращение, что положительно сказывается на общем самочувствии.

- Адекватный отдых и сон: достаточное количество сна восстанавливает организм и позволяет поддерживать высокую производительность.

- Медитация и дыхательные практики: методы релаксации помогают снизить уровень стресса и восстановить баланс нервной системы.

Таким образом, современная жизнь диктует необходимость регулярного восстановления ресурсов организма, и правильный подбор естественных стимуляторов вкупе с разумным режимом отдыха и двигательной активности являются залогом долголетия и благополучия.

--Стимуляторы оказывают значительное влияние на здоровье человека,

причем последствия могут варьироваться от положительных эффектов до серьезных рисков для здоровья. Рассмотрим подробнее, каким образом стимуляторы воздействуют на организм.

Стимуляторы влияют на различные органы и системы человеческого организма следующим образом:

- Центральная нервная система: повышается возбудимость нервных клеток, ускоряется передача импульсов, усиливается восприятие окружающего мира.
- Сердечно-сосудистая система: учащается сердцебиение, увеличивается артериальное давление, сужаются кровеносные сосуды.
- Дыхательная система: активизируется дыхание, увеличивается объем вдоха-выдоха.
- Обмен веществ: ускоряются обменные процессы, возрастает расход калорий, улучшается аппетит.
- Иммунитет: кратковременно снижается иммунитет, вызывая риск инфекционных заболеваний. [3,с.21].

Под воздействием стимуляторов происходят изменения в работе головного мозга:

- Повышенная концентрация: обостряются ощущения, появляется ясность мысли, облегчается выполнение сложных заданий.
- Эмоциональный подъем: возникает чувство эйфории, удовлетворенности жизнью, снижение тревоги и беспокойства.
- Гипервозбудимость: усиление реакций на внешние раздражители, возникновение чувства беспокойства и раздражения.
- Нарушение сна: затрудняется засыпание, уменьшается продолжительность глубокого сна, возникают кошмарные сновидения.

При длительном употреблении стимуляторов возможны негативные последствия:

- Физическая зависимость: формируется привычка к препарату, сопровождающаяся синдромом отмены при прекращении приема.
- Психологическая зависимость: развивается желание постоянно употреблять вещество, несмотря на возможные риски.
- Хронические заболевания: развиваются болезни сердечно-сосудистой системы, нарушения функций внутренних органов, расстройства психического характера.

- Социальные проблемы: нарушение семейных отношений, потеря профессиональных качеств, финансовые трудности. [1,с.76].

Несмотря на краткосрочные положительные эффекты, постоянное потребление стимуляторов несет значительные риски для здоровья. Для минимизации негативных последствий рекомендуется отказаться от бесконтрольного потребления стимуляторов и заменить их естественной активностью и здоровым образом жизни.

Для подтверждения исследования ,был проведен опрос среди студентов 2-3 курса медицинского колледжа. В опросе приняли участие 45 человек ( юноши 20 человек ,девушки 24 человека и один преподаватель).Возраст респондентов составил от 16 до 27 лет.

Занимаетесь ли вы регулярно спортом?

- Да, регулярно 20%,
- Иногда занимаюсь 35%
- Нет, редко или совсем не занимаюсь 45%

Если да, то какими видами спорта предпочитаете заниматься?

- Бегать 10%
- Ходить пешком 25%
- Посещать тренажерный зал 10%
- Играть в командные игры (футбол, волейбол) 15%
- Занятия йогой или танцами 25%
- Другим видом 25%

Использовали ли вы когда-нибудь стимуляторы (кофеин, энергетики, лекарства)?

- Никогда не использовал(-а) 20%
- Редко использую 17%
- Часто использую 33%
- Периодически испытываю необходимость 30%

Испытываете ли вы зависимость от какого-то стимулятора?

- Полностью свободен(-а) от зависимости
- Есть легкая зависимость

На вопрос :Что бы могло стать препятствием для начала занятий спортом?были получены следующие ответы

- Отсутствие свободного времени
- Недостаточная мотивация

- Проблемы со здоровьем
- Высокая стоимость посещения спортзала
- Нехватка подходящей инфраструктуры рядом с домом

На вопрос готовы ли заменить использование стимуляторов на спорт, большинство респондентов ответили что да, что основой их мотивации стало сохранение здорового образа жизни.

После проведенного опроса рассмотрим основные виды спорта, которые актуальны в современном мире.

Выбор конкретного вида спорта зависит от индивидуальных предпочтений, целей и текущего уровня подготовки. Однако некоторые виды спорта особенно эффективно заменяют потребность в стимуляторах благодаря своей способности улучшать физическую форму, повышать настроение и снижать уровень стресса. Вот несколько примеров: [5,с.21].

#### Кардионагрузки

Виды: Бег, велоспорт, плавание, аэробика.

Преимущества:

- Улучшение работы сердца и легких.
- Повышение выносливости и общей физической формы.
- Выработка эндорфинов ("гормонов счастья"), что улучшает настроение и снижает стресс.

#### Силовые тренировки

Виды: Тяжелая атлетика, кроссфит, фитнес.

Преимущества:

- Укрепление мышц и костей.
- Увеличение силы и мышечной массы.
- Положительное влияние на метаболизм и общее самочувствие.

#### Йога и пилатес

Виды: Хатха-йога, аштанга-йога, бикрам-йога, классическая пилатес-методика.

Преимущества:

- Уменьшение напряжения и улучшение гибкости тела.

- Развитие концентрации и осознанности.
- Помогают справиться с тревогой и бессонницей.

#### Командные игры

Виды: Футбол, баскетбол, волейбол, хоккей.

Преимущества:

- Возможность социализации и общения с единомышленниками.
- Получение удовольствия от соревновательного духа и командной работы.
- Стимулирование выработки адреналина и дофамина.

Каждый человек уникален, поэтому выбор оптимального вида спорта должен учитывать индивидуальные особенности и предпочтения. Рекомендуется попробовать разные направления, чтобы определить подходящий вариант. Консультация с профессиональным тренером или врачом также может оказаться полезной для выбора безопасной и эффективной программы тренировок.

В результате проведенного исследования пришли к выводу, что использование стимуляторов стало распространенной практикой современного общества, стремящегося сохранить высокую работоспособность и успешность в условиях постоянного стресса и нехватки времени. Однако длительная зависимость от искусственных стимуляторов влечет за собой серьезные риски для здоровья, такие как развитие болезней сердечно-сосудистой системы, снижение иммунитета и формирование зависимости. [3, с.213].

В качестве альтернативы предлагается внедрение активных форм досуга и регулярных занятий спортом. Исследования подтверждают положительное влияние физической активности на здоровье и настроение человека. Регулярные тренировки позволяют:

- улучшить физическое состояние,
- нормализовать обмен веществ,
- усилить иммунную защиту организма,
- повысить устойчивость к стрессу,
- развить социальные контакты и круг общения.



Отказ от чрезмерного потребления стимуляторов и замена их активной деятельностью приносит ощутимую пользу организму, позволяя человеку вести полноценную и активную жизнь без ущерба здоровью.

Таким образом, ключевым элементом борьбы с проблемой зависимости от стимуляторов становится пропаганда здорового образа жизни и создание условий для широкого вовлечения людей в занятия физкультурой и спортом. Государству, обществу и каждому отдельному человеку необходимо осознать важность профилактики и внедрения полезных привычек, обеспечивающих оптимальное функционирование всех систем организма и сохранение высокого уровня жизненной энергии.

### Список литературы

1. Матвейчев О.А., Хлебников А.А. «Спаси себя сам. Жесткий тренинг выживания» — книга посвящена вопросам самосовершенствования и преодоления зависимости от наркотиков и алкоголя. М. : , 2019. – 367 с.

2. Курпатов А.В. «Средство от усталости» — известный врач-психотерапевт делится рекомендациями по восстановлению жизненных сил и отказу от стимуляторов. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.356с

3. Смирнов Ю.Н. «Физкультура и спорт против курения, алкоголизма и наркомании» — учебное пособие, посвященное изучению влияния физической активности на борьбу с вредными привычками. М.: Медицина, 1999,256 с.

4. Давыдов В.Ю. «Лечение наркологических больных методом интенсивной физической нагрузки» — руководство по использованию спорта в лечении наркозависимости. М.: Медицина, 2021,356 с.

5. Амосов Н.М. «Моя система здоровья» — автобиографичное произведение выдающегося кардиохирурга, рассказывающее о личном опыте укрепления здоровья через физические нагрузки. М.: Медицина, 2019,56 с.

### References

1. Matveychev O.A., Khlebnikov A.A. "Save yourself. Tough survival training" is a book dedicated to self—improvement and overcoming addiction to drugs and alcohol. Moscow : , 2019. 367 p. 2. Kurpatov A.V. "A remedy for fatigue" — a well-known psychotherapist shares recommendations for restoring vitality and avoiding stimulants. Rostov-on-Don: Phoenix, 2002.356s

3. Smirnov Yu.N. "Physical education and sports against smoking, alcoholism and drug addiction" — a textbook devoted to the study of the influence of physical activity on the fight against bad habits. Moscow: Medicine, 1999, 256 p.

4. Davydov V.Yu. "Treatment of drug—related patients by intensive physical activity" - a guide to the use of sports in the treatment of drug addiction. Moscow: Medicine, 2021, 356 p.

5. Amosov N.M. "My Health system" is an autobiographical work by an outstanding cardiac surgeon, telling about his personal experience of strengthening health through physical activity. Moscow: Medicine, 2019. 56 p.