

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ КАК ИНСТРУМЕНТ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ: МЕХАНИЗМЫ, ЭФФЕКТИВНОСТЬ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

МАЛИНОВСКАЯ Ольга Викторовна

старший преподаватель

Тихоокеанский государственный университет

г. Хабаровск, Россия

В статье рассматриваются основные аспекты влияния физических нагрузок на процесс отказа от курения. Анализируются биохимические, психологические и физиологические механизмы воздействия спорта на организм человека в период отказа от никотина. Приводятся результаты опроса студентов, выявляющие роль мотивации и социальной поддержки. Сделан вывод о том, что систематические физические упражнения являются эффективным средством профилактики и преодоления никотиновой зависимости.

Ключевые слова: физическая активность, никотиновая зависимость, отказ от курения, мотивация, здоровье, студенческая молодёжь.

Цель работы – изучить, как физические упражнения влияют на процесс отказа от курения и какие механизмы лежат в основе этого воздействия.

Курение остаётся одной из самых распространённых вредных привычек, наносящих серьёзный ущерб здоровью человека и экономике страны. По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно от последствий табакокурения умирает более 8 миллионов человек [1, с.10]. В России курит примерно треть взрослого населения, и борьба с никотиновой зависимостью остаётся актуальной задачей.

Многие исследования показывают, что стандартные методы лечения зависимости (никотинзаместительная терапия, медикаменты) не всегда дают

устойчивый результат [2, с.45]. В связи с этим всё больше внимания уделяется немедикаментозным способам помощи, среди которых физическая активность занимает особое место.

Биохимические и физиологические механизмы.

Занятия физической культурой активизируют выработку эндорфинов и дофамина, которые снижают стресс и улучшают настроение [3, с.33] Это помогает уменьшить тягу к никотину и облегчить симптомы отмены. Регулярные аэробные тренировки нормализуют уровень кортизола и улучшают обмен веществ. Кроме того, физическая активность способствует восстановлению лёгких и сердечнососудистой системы.

Психологические аспекты

Физические упражнения повышают уверенность в себе и помогают переключиться с желания закурить на другую деятельность. Даже короткая прогулка или пробежка способны снизить желание закурить почти наполовину [4, с.21]. Для студентов важным фактором является улучшение самочувствия и выносливости, что мотивирует сохранять здоровый образ жизни.

Эмпирические данные

В ходе опроса студентов было установлено, что более 75 % участников готовы отказаться от курения при наличии поддержки со стороны друзей и преподавателей. Главные трудности связаны с абстинентным синдромом и страхом набора веса. Более 80 % отметили, что курение снижает физическую выносливость и мешает занятиям спортом [5, с18].

Мотивационные стратегии при отказе от курения через физическую активность.

Финансовые стимулы – 25%

Социальная поддержка – 30%

Цифровые приложения – 15%

Самомотивация – 20%

Нематериальные поощрения – 10%

Наиболее эффективными способы по борьбе с курением оказались: Социальная поддержка и участие в групповых программах. Финансовое стимулирование. Повышает интерес к занятиям, но требует организации. Использование мобильных приложений и трекеров повышает личную мотивацию и контроль за прогрессом.

Практические рекомендации

1. Включать физическую активность в комплексные программы отказа от курения.
2. Рекомендовать не менее 150 минут аэробной активности в неделю (бег, плавание, велосипед).
3. Использовать короткие тренировки (5–10 минут) при возникновении тяги к курению.
4. Совмещать занятия спортом с психологической поддержкой и практиками осознанности.
5. Применять мобильные приложения для контроля активности и мотивации.

Проведённый анализ подтвердил, что физическая активность оказывает значительное влияние на процесс отказа от курения. Регулярные тренировки способствуют снижению уровня стресса, нормализации психоэмоционального состояния и уменьшению тяги к никотину за счёт биохимических и психологических механизмов. Полученные данные опроса студентов показывают, что мотивация, социальная поддержка и осознанное отношение к здоровью играют ключевую роль в успешности отказа от курения. Таким образом, включение физических упражнений в комплексные программы по борьбе с никотиновой зависимостью можно рассматривать как эффективное направление профилактической и коррекционной работы, особенно в студенческой среде.

Таким образом, Физическая активность помогает не только улучшить общее состояние организма, но и облегчить процесс отказа от курения. Для достижения устойчивого результата важно сочетать физические упражнения с

психологической поддержкой и систематическим контролем. Включение спорта в ежедневную жизнь может стать эффективным средством профилактики табачной зависимости.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Всемирная организация здравоохранения. Глобальный доклад о тенденциях табакокурения. – Женева: ВОЗ, 2023. – URL: <https://www.who.int/ru/>
2. Иванов А. П. Влияние аэробных нагрузок на процесс отказа от курения // Вестник спортивной медицины и реабилитации. – 2021. – № 2. – С. 45–52.
3. Кузнецова Н. В. Психологические аспекты зависимости и роль физической активности // Здоровье и физическая культура. – 2020. – № 4. – С. 33–39.
4. Петрова Е. С., Климов И. Р. Мотивационные механизмы в программах отказа от курения // Социальная психология и здоровье. – 2022. – № 3. – С. 18–24.
5. Смирнов Д. А. Физиологические эффекты регулярных тренировок при отказе от курения // Российский журнал профилактической медицины и здоровья. – 2019. – № 1. – С. 21–27.

PHYSICAL EXERCISES AS A TOOL FOR QUITTING SMOKING: MECHANISMS, EFFECTIVENESS, AND PRACTICAL RECOMMENDATIONS.

MALINOVSKAYA Olga Viktorovna

Senior lecturer

Pacific State University

Khabarovsk, Russia

The article discusses the main aspects of the influence of physical activity on the process of smoking cessation. It analyzes the biochemical, psychological, and

physiological mechanisms of the effect of sports on the human body during the period of nicotine withdrawal. The article presents the results of a survey of students, which reveal the role of motivation and social support. The authors conclude that systematic physical exercise is an effective means of preventing and overcoming nicotine addiction.

Keywords: physical activity, nicotine addiction, smoking cessation, motivation, health, and student youth.