

ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

**Провалов В. Е. – студент 1 курса факультета агротехнологий, земельных
ресурсов и пищевых производств**

**Научный руководитель – Макаров А.А., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** электронные сигареты, здоровье, курение, организм.*

В работе рассматривалась негативная сторона курения электронных сигарет, а также получаемый от них вред.

Популяризация электронных сигарет среди молодёжи является достаточно серьёзной проблемой вплоть до нынешнего времени. Антитабачный закон, принятие которого произошло в 2013 году, запрещающий курение в общественных местах, достаточно сильно повлиял на распространение среди курящего населения электронных сигарет и кальянов. Ведь пар, выделяемый при курении таких сигарет, не имеет резкого запаха, а также после курения не остаётся окурков. Следовательно, большое количество людей увидело отличную замену обычным сигаретам, так как никотин, от которого так многие зависят, возможно получить легальным способом. Именно поэтому многие школьники и студенты начали переходить на не менее вредную привычку, которая сильно влияет на здоровье и физическое развитие человека [1, 2, 3].

Всем известно, что курение оказывает негативное влияние практически на все системы и функции организма. Происходят значительные изменения внутренних органов. Наиболее сильно страдают органы сердечно-сосудистой, пищеварительной и дыхательной системы. По современным научным данным курение сокращает жизнь приблизительно на 10-15 лет.

Для электронных сигарет необходима специальная смесь, которая приобретается отдельно. К сожалению, не все производители честно указывают состав смеси. Помимо этого, в нашей стране до последнего

времени ни сами электронные сигареты, ни жидкость к ним не подлежали обязательной сертификации. Следовательно, смеси могут быть приготовлены с большими нарушениями и содержать в себе опасные вещества.

Большинство смесей, как и табачные изделия, содержит никотин, следовательно, все виды негативного воздействия на организм этого вещества присущи и электронным сигаретам. Более того, вейперы, убежденные, что не приносят никакого вреда своему здоровью, позволяют себе парить чаще и потреблять больше никотина, чем при классическом курении.

Содержащиеся в вейпах ароматизаторы опасны для легких человека: они могут вызывать воспаления бронхов и легких, повреждения легочной ткани. Как еще ароматизаторы и другие токсические вещества в аэрозолях электронных сигарет способны поражать легкие человека еще не в полном объеме изучено, поэтому каждый вейпер ставит эксперимент над собой и своим здоровьем.

Парение оказывает разрушительное действие на неокрепший организм. У людей, которые регулярно курят электронные сигареты, наблюдается мощное угнетение деятельности головного мозга и центральной нервной системы. Ухудшается память, нарушаются процессы мелкой моторики, наблюдается остановка таких процессов, как мышление, внимание, воображение.

Таким образом, мы можем утверждать, что курение электронных сигареты может привести к большим проблемам в будущем: низкая выносливость, нервное истощение, сердечные заболевания, риск онкологических заболеваний, задержки в физическом и умственном развитии. К тому же молодой и ещё неокрепший организм подвергается ещё большему воздействию от курения, нежели уже сформированный.

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Исследование особенностей воздействия физических упражнений в зависимости от их объема и интенсивности / Е.В. Макарова // Материалы IV международной научно-практической конференции –Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 07-08 февраля 2017 г. – Ульяновск: Ульяновский

государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2017. – С. 237-240.

2. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

3. Макаров, А.Л. Особенности применения физических упражнений на учебных занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е. В. Макарова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Москва, 28-30 октября 2014 г. – Москва: Российский государственный аграрный университет - МСХА им. К.А. Тимирязева, 2014. – С.145-148.

INFLUENCE OF ELECTRONIC CIGARETTES ON THE PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS

Provalov V.E.

Key words: *electronic cigarettes, health, smoking, organism.*

The work considered the negative side of smoking electronic cigarettes, as well as the harm received from them.