

Бичев Валерий Георгиевич, старший преподаватель кафедры физической культуры

Петрозаводский Государственный Университет (г. Петрозаводск)

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Аннотация: Целью нашего исследования стало изучение влияния вредных привычек на жизнедеятельность студентов. Перед нами были поставлены задачи узнать имеют ли они вредные привычки и как часто они курят и употребляют алкоголь. На основе проведенного исследования сделать выводы и дать основные рекомендации для привлечения студентов к спортивной и творческой деятельности в повседневной жизни университета. В результате чего, у них снизится потребление пагубных привычек, и они улучшат свое физическое здоровье.

Ключевые слова: Вредные привычки, студенты, здоровый образ жизни, ПетрГУ.

Annotation: The aim of our research was to study the influence of bad habits on the life of students. We were tasked with finding out whether they have bad habits and how often they smoke and drink alcohol. On the basis of the study, draw conclusions and make basic recommendations for attracting students to sports and creative activities in the daily life of the university. As a result, their consumption of addictions will decrease and they will improve their physical health.

Keywords: Bad habits, students, healthy lifestyle, PetrSU.

Так, курение значительно ослабляет нервную и сердечно-сосудистую систему – системы, наиболее сильно влияющие на способность обрабатывать

информацию, выдерживать интеллектуальные, эмоциональные и физические нагрузки [2].

Одна из самых распространённая вредных привычек – употребление алкоголя. Огромный вред он наносит и нервной системе, и сердечно-сосудистой системе и пищеварительной системе. Значительно уменьшается восприимчивость к информации, ухудшается память, нарастает нервное напряжение, при этом сильно снижаются координационные возможности. Алкоголь приводит к тому, что психологическое состояние становится нестабильным. При длительном употреблении алкоголя у человека необратимые ухудшения когнитивных способностей.

Трудно не затронуть такой вид пагубной привычки, как наркомания. Она не совместима не только с успешным обучением, но и с усвоением самой простой информации, получаемой в повседневной жизни. Это самый опасный вид зависимости, уничтожающий личность человека и значительно снижает его интеллектуальные способности.

Отсутствие вредных привычек значительно повышает шансы быть здоровым и успешным, но только этого недостаточно. Необходимы, в том числе, физические нагрузки, которые укрепляют сердце и сосуды, способствуют улучшению работы всех систем организма [4].

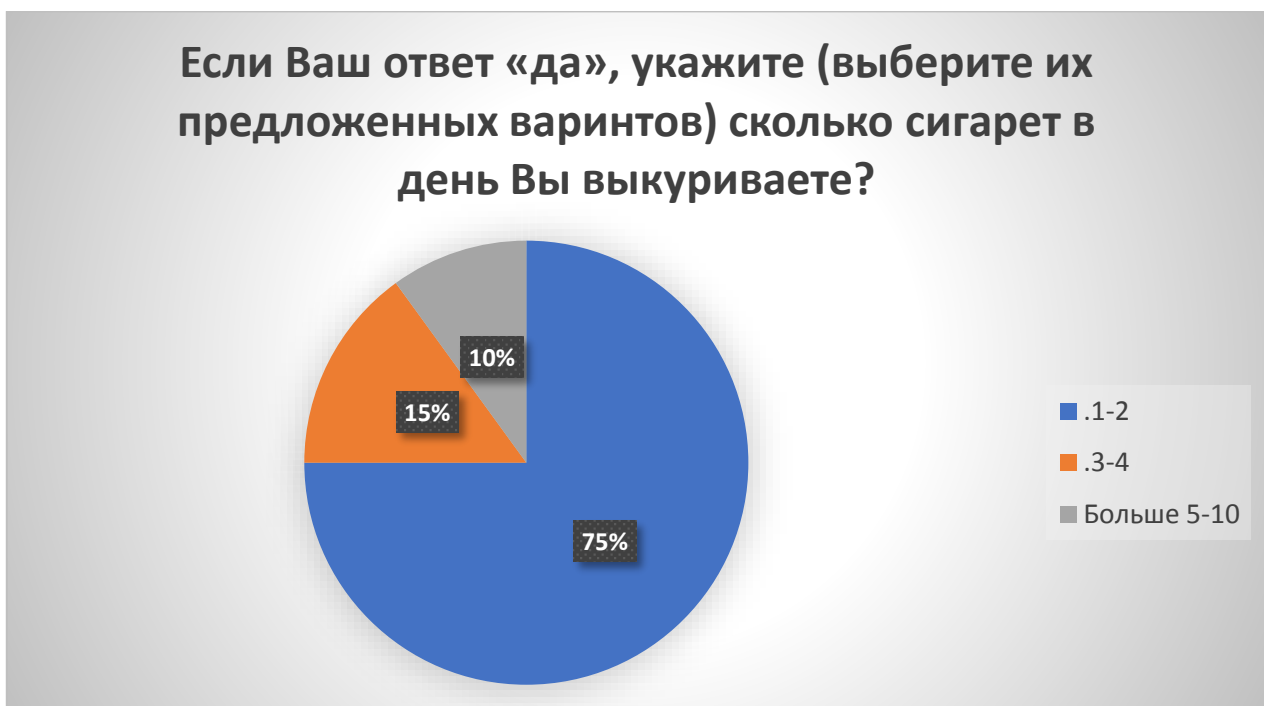
Мы провели исследование методом опроса со студентами ПетрГУ. В анкетировании приняли участие 112 человек института ИЛГИСН 3 курса.

Диаграмма 1. Курите ли Вы?



Из диаграммы 1 мы видим, что больше половины из опрашиваемых студентов курят, что очень плохо сказывается на их физическом здоровье, и особенно для девушек, которые в ближайшем будущем станут мамами. 40% из респондентов все-таки отрицательно относятся к табакокурению, и они ответили, что никогда в жизни не курили.

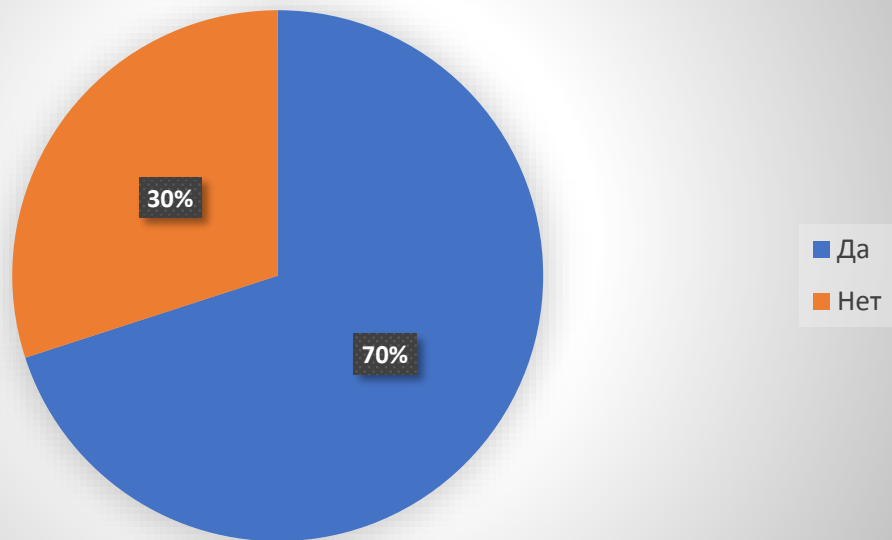
Диаграмма 2. Количество выкуренных сигарет.



По диаграмме 2 мы видим, что 10% из опрашиваемых выкуривают в день больше 5-10 сигарет, и 15% процентов 3-4 сигареты в день. То, что 75% студентов выкуривают в день по 1-2 сигареты наводит на мысль, что они не всерьез увлекаются курением и скорее всего курят за компанию или просто балуются.

Диаграмма 3. Употребляете ли Вы алкоголь?

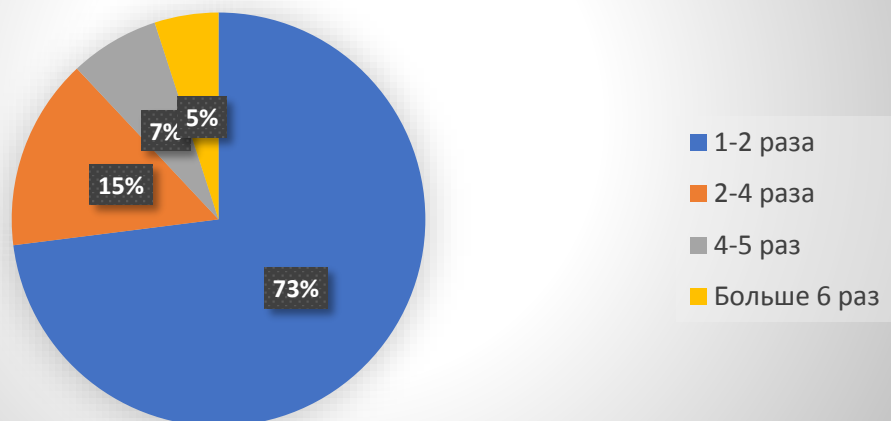
Употребляете ли Вы алкоголь?



В ответе на вопрос: «Употребляете ли вы алкоголь?» большинство студентов ответили, также, как и с курением, что употребляют алкоголь (70%) и только 30% опрошенных дали отрицательный ответ.

Диаграмма 4. Количество употребляемого алкоголя

Если Ваш ответ «да», выберите из предложенных вариантов, сколько раз в месяц Вы употребляете алкоголь?



Исходя из данных диаграммы мы видим, что большинство студентов, также как в вопросе с курением, употребляют алкоголь 1-2 раза, и многие из опрашиваемых написали в дополнение к ответу, что выпивают на выходных, когда ходят на дискотеку или кафе. А также мы можем заметить, что 7% употребляют алкоголь 4-5 раз. В итоге, при таком частом употреблении у них снижается иммунитет, физической здоровье становится хуже, и речи о здоровом образе жизни идти не может. К, сожалению, в современном мире мы часто можем наблюдать, как молодежь гуляет компаниями и при этом распивают спиртные напитки, что в дальнейшем может негативно сказаться на нашем будущем поколении. Употребление алкоголя и курение сигарет безусловно пагубно влияют на здоровье человека, и сделанные нами выводы дают возможность всерьез задуматься о привлечении студентов к здоровому образу жизни, предлагая им в повседневной жизни различные спортивные мероприятия, занятия волонтерством, участие в творческой и спортивной жизни университета. Участвуя непосредственно в жизни университета и совмещая с повседневной учебной, у современной молодежи не останется время на пагубные привычки, и они со временем перейдут на здоровый образ жизни, улучшив при этом свое физическое и умственное состояние.

Библиографический список:

1. Карпина, Е.В. Роль физической культуры в высших учебных заведениях, как основы здорового образа жизни современного студента [Электронный ресурс] / Е.В. Карпина // E-scio. - Саранск, 2021. - С.148 - 154.
2. Бичев, В.Г. Основные составляющие здорового образа жизни человека [Текст] / В.Г. Бичев // Научный журнал «Инновации. Наука. Образование». - г. Тольятти, 2020. - №17. - С.203-210.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. Учеб. пособие: для студентов вузов / Г. С. Туманян. - Москва: Академия, 2006. – 332.

4. Бичев, В.Г. Самостоятельные занятия по физической культуре, как форма повышения физической активности современного студента. [Текст] / В.Г. Бичев // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 630099, г. Новосибирск, ул. Советская 33, а/я 382, 2019. - №8-1. - С.57-61.