Григоревич, И.В. Формирование здорового образа жизни у студентов через искоренение вредных привычек / И. В. Григоревич, Е.П. Капитонова, Г.В. Поляков // Физическая культура, спорт и туризм: традиции, инновации, перспективы: сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф., г. Минск, 22 окт. 2024. – Минск: БГПУ, 2024. С.134-138.

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ ИСКОРЕНЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

Григоревич И.В., кандидат педагогических наук, доцент, Капитонова Е.П., старший преподаватель, Поляков Г.В., старший преподаватель, учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск, Республика Беларусь

The article reveals one of the components of a healthy lifestyle - giving up bad habits. The results of an online survey among students of a pedagogical university are presented.

Актуальность. В последние годы уделяется особое внимание здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшими учебными заведениями, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Методы и организация исследования.Изучение научно-методической литературы и интернет-ресурсов, проведение онлайн-опроса о здоровом образе жизни, а также анализ этих данных. В опросе принимали участие девушки и

юноши 1-3 курсов шести факультетов педагогического университета [1,2].

Результаты исследования.Здоровье человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но особое место среди них занимает образ жизни человека.

**Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.**

В данной работе мы рассмотрим один из компонентов ЗОЖ: отказ от вредных привычек.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, наркотических веществ, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье студентов.

Опрос студентов БГПУ (рисунок 1) показал, что 26,7% опрошенных имеют вредные привычки. Среди них 15,2% курят, 9,7% употребляют спиртные напитки, а 0,6% - наркотические и психотропные вещества.

**Рисунок 1 – Вредные привычки**

Курение — одна из самых вредных привычек. Воздействие табачного дыма на органы дыхания приводит к раздражению слизистых оболочек дыхательных путей, вызывая в них воспалительные процессы, сопровождаемые кашлем, особенно по утрам хрипотой, выделением мокроты грязно-серого цвета. Впоследствии нарушается эластичность легочной ткани и развивается эмфизема легких. Именно поэтому курильщики в 10 раз чаще болеют раком легкого

Курение вызывает учащение сердцебиения до 85—90 удар/мин в покое при норме для здорового человека 60—80 удар/мин. Это приводит к увеличению работы сердца в сутки примерно на 20%. Вдыхание табачного дыма способно повысить артериальное давление на 20-25%, вызвать атеросклероз. Ухудшению питания сердечной мышцы кислородом способствует наличие в табачной дыме окиси углерода, вытесняющего из соединений с гемоглобином кислород, что приводит к развитию ишемической болезни сердца.

Курение приводит также к нарушению в деятельности эндокринных желез, в том числе надпочечников, щитовидной и половых желез. Отравляющее действие никотина на организм усиливается в сочетании с алкоголем.

Алкоголь — это вещество наркотического действия; он обладает всеми характерными для данной группы веществ особенностями. Сразу, после приема алкоголя наступает выраженная фаза возбуждения (эйфория) - люди становятся веселыми, общительными, разговорчивыми, смелыми, возбуждаются половые эмоции, но заглушается чувство стыда, появляется неразборчивость в связях. Под действием алкоголя возникает иллюзия о повышении работоспособности, приводящая к переоценке сил и возможностей. На самом деле объективно снижается умственная работоспособность. Ухудшается и физическая работоспособность, значительно снижается точность, координация и быстрота движений, а также мышечная сила. Вслед за фазой возбуждения неизбежно наступает фаза угнетения.

Продолжительное, и систематическое употребление алкоголя раздражающе действует на проводящую систему сердца, а также нарушает нормальный процесс обмена веществ. Мышцы сердца изнашиваются, их сокращения становятся вялыми, полости сердца растягиваются; на поверхности сердца и в пространствах между мышечными волокнами начинает откладываться жир, что ограничивает его работоспособность.

Страдают также органы пищеварения. Раздражая органы желудочно-кишечного тракта, алкоголь вызывает нарушение секреции желудочного сока и выделения ферментов, что приводит к развитию гастритов, язвы желудка и даже злокачественных опухолей. Развивается ожирение печени, затем ее цирроз, который в 10% случаев завершается появлением ракового заболевания.

Стиль жизни, связанный с употреблением алкоголя, неизбежно приводит к утрате социальной активности, замыкание в кругу своих эгоистических интересов. Снижается качество жизни студента в целом, его главные жизненные ориентиры искажаются и не совпадают с общепринятыми; работа, требующая волевых и интеллектуальных усилий, становится затруднительной, возникает конфликтный характер взаимоотношения с обществом.

К числу вредных привычек относится употребление наркотиков. Существует несколько классов наркотических веществ, отличающихся по характеру и степени своего воздействия на организм человека. Их основное свойство — способность вызвать состояние эйфории. Причины употребления наркотиков разные. На первых порах — желание испытать еще незнакомое «острое» ощущение, подражать тем, кто уже употребляет эти вещества, желание хоть на короткое время уйти от каких-либо тяжелых жизненных ситуаций; почувствовать состояние «невесомости», «блаженства». Когда потребление наркотиков становится систематическим, то постепенно снижаются защитные реакции организма, развивается привыкание к препарату.

Систематическое употребление наркотиков приводит к резкому истощению организма, изменению обмена веществ, психическим расстройствам, ухудшению памяти, появлению стойких бредовых идей, к проявлениям, подобным шизофрении, деградации личности, бесплодию. Общая деградация личности наступает в 15-20 раз быстрее, чем при злоупотреблении алкоголем. Лечить от наркомании очень сложно, лучший вариант - даже не пробовать наркотики [3].

Так же существуют менее опасные вредные привычки у молодых людей, как зависимость от компьютера или смартфона и игромания.

При опросе девушек и юношей БГПУ (рисунок 1) выяснилось, что 12,4% из них имеют интернет-зависимость и 5,2% увлечены игроманией.

Молодежные вредные привычки – это неспособность отказаться от компьютерных игр и социальных сетей. Сегодня Международная Организация Здравоохранения в полной мере признает онлайн и информационную зависимости опасными и самыми распространенными. Уже каждый второй молодой человек не видит жизни без онлайн общения и может заменить им реальные развлечения, проводя все время с гаджетом в руках и жертвуя многими потребностями и возможностями.

Интернет-зависимость можно рассматривать как разновидность психологической зависимости, но привязанность к онлайн-миру создает отдельную нишу для молодого человека. Это открытие широких возможностей, простота общения, получение новой информации (не всегда полезной и правдивой). Многообразие возможностей и интерес создают основу для отказа от реальных благ, занятий, развития.

Игровая зависимость. Сейчас гаджеты стали неотъемлемой частью нашей жизни. Смартфоны оснащаются удобными функциями, позволяющими общаться, искать информацию, просматривать фильмы или играть в любом удобном месте. Некоторые онлайн игры становятся для молодежи более интересными, чем реальная жизнь. Многое сделать не получается, поэтому они бегут в выдуманный мир, где все понятно и строится по уготованному интересному плану. Учеба и занятия спортом требуют напряжения, а строить отношения с живыми людьми намного сложней, чем с игровыми персонажами и даже с виртуальными собеседниками.

Зависимость от игромании может привести к серьезным последствиям. Эта патология не менее опасна, чем наркомания или алкоголизм. С развитием болезни человек все больше погружается в игру, ему становится трудно оторваться от монитора, даже для того, чтобы принять душ или пищу.

Подобные увлечения могут способствовать появлению суицидальных наклонностей, отстраненности от реального мира. Пагубная привычка разрушает жизнь, приводит к полному физическому и психическому истощению [4].

Выводы. Студенческую молодежь нужно больше мотивировать на ЗОЖ и привлекать их к занятиям физической культурой и спортом, участию в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых в университете, а также в городе и республике.

Здоровый образ жизни довольно емкое понятие. Но, в первую очередь, это отказ от вредных привычек.

Литература

1. Григоревич, И.В. Отношение студентов БГПУ к здоровому образу жизни [Текст] / И.В. Григоревич, Т.В. Хорошилова // Методологические подходы и педагогические технологии физической культуры, спорта и туризма: сб. науч. ст. / редкол.: А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др]. – Минск: РИВШ, 2022. С. 57-59.

2.Григоревич, И.В. Формирование здорового образа жизни у будущих педагогов / И.В. Григоревич, А.Ф. Салычиц, Т.В. Хорошилова // Стратегия формирования здоровьесберегающей среды в контексте реализации государственной молодежной политики: региональный аспект: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Брянск: РИСО БГУ, Издательство ИП Худовец Р.Г. – 2023. С. 68-72.

3.Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни студентов. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://ua.coolreferat.com>. Дата доступа: 05.09.2024.

4.Основы здорового образа жизни студентов. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://neuch.ru. Дата доступа: 05.09.2024.