

УДК 796. 316

Здоровый образ жизни студенческой молодежи

Савко Эмилия Иосифовна

доцент кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета, г. Минск, Республика Беларусь

E-mail: SavkoEI@mail.ru

Аннотация. В статье говорится о здоровом образе жизни студенческой молодежи. Приводятся высказывания выдающихся людей о здоровье, а также пагубное влияние спиртных напитков и сигарет на здоровье молодого развивающегося организма. Разработана анкета и проведен социологический опрос студенческой молодежи первого курса географического факультета Белорусского государственного университета и их пристрастие к пагубным привычкам. Даются сравнительные данные проведенными другими авторами в различные временные периоды. Рассматриваются вопросы те, которые больше всего волнуют нашу молодежь, которая не равнодушна к здоровью молодого подрастающего поколения. Приведены результаты анкетного опроса студенческой молодежи в процентном отношении, сколько употребляющих спиртные напитки и курильщиков в таблицах и диаграммах. Установлено, что смертность людей, начавших курить в подростковом возрасте (до 20 лет), значительно выше, чем среди тех, кто впервые закурил после 25 лет.

Следует цитировать / Citation:

Савко Э. И. Здоровый образ жизни студенческой молодежи // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – №3(10). – С. 23-42. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Savko E. I. Healthy lifestyle of students. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 23-42 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Поступило в редакцию / Submitted 30.04.2018

Принято к публикации / Accepted 19.07.2018

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I. Healthy lifestyle of students. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 23-42 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление и снижение активирующей способности мозга при решении задач логико-информационного типа. При курении у подростка происходит патология зрительной коры. Результаты исследования по оценке состояния здоровья студентов Минского мединститута показали, что число полностью здоровых студентов на младших курсах составляет 11–13%, различные морфофункциональные отклонения имеют 67-75% студентов, хронические заболевания – 15-20%. К окончанию университета около 45 % выпускников имеют хронические заболевания, 50% функциональную патологию. Хронические болезни органов дыхания обнаружены у 4,9%, болезни центральной и периферической нервной системы – у 3,9%, болезни органов пищеварения – у 13,8%, мочеполовой системы – у 2,9%. 30,2% имеют два и более функциональных нарушений. Процент подростков инвалидов, обучающихся, составляет 0,71%. При этих болезнях молодежь имеет еще и вредные привычки. На основании всего сказанного в заключении даются выводы рекомендации и пожелания.

Ключевые слова. Студенты; здоровье; курение; спиртные напитки; здоровый образ жизни.

HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Savko Emilia Iosifovna

Associate Professor of physical education and sports of the Belarusian state University. Minsk, Republic of Belarus
E-mail: SavkoEI@mail.ru

Annotation. The article talks about the healthy lifestyle of student youth. Expressed statements of outstanding people about health, as well as the harmful effects of alcohol and cigarettes on the health of the young developing organism. A questionnaire was developed and a sociological survey of first-year students of the geographical faculty of the Belarusian State University and their addiction to addictions was carried out. Comparative data are given by other authors in different time periods. Questions are considered that are most of all worried by our youth, which is not indifferent to the health of the younger generation. The results of a questionnaire survey of students in the percentage of how many people who drink alcohol and smokers in tables and diagrams are given. It is established that the death rate of people who started smoking during adolescence (up to 20 years) is

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I. Healthy lifestyle of students. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 23-42 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

significantly higher than among those who first smoked after 25 years. Frequent and systematic smoking in adolescents depletes nerve cells, causing premature fatigue and reducing the brain's activating ability in solving problems of a logical-informative type. When smoking a teenager is a pathology of the visual cortex. The results of the study on the health status assessment of the students of the Minsk Medical Institute showed that the number of fully healthy students in the lower courses is 11-13%, different morpho-functional deviations have 67-75% of students, chronic diseases - 15-20%. By the end of university, about 45% of graduates have chronic diseases, 50% functional pathology. Chronic diseases of the respiratory organs were found in 4.9%, diseases of the central and peripheral nervous system - in 3.9%, diseases of the digestive system - in 13.8%, in the genitourinary system - in 2.9%. 30.2% have two or more functional disorders. The percentage of adolescents with disabilities studying is 0.71%. With these diseases, young people also have bad habits. On the basis of everything said in the conclusion, conclusions and recommendations are given.

Keywords. Students, health, smoking, alcohol, healthy lifestyle.

Актуальность. Студент – это не просто учащийся высшего учреждения образования. Студенты – это индивидуальная группа лиц, отличающаяся свойственными ей условиями жизни, умственной работоспособности, труда и быта, социальным поведением и психологией. Это интеллектуальный, профессиональный и экономический ресурс страны [8, с. 3]. Они всегда относились и относятся к группе повышенного риска из-за высокой эмоциональной и умственной нагрузки. Часто это приводит к ухудшению адаптации студентов, следствием чего являются серьезные медицинские и социально-психологические проблемы, поэтому ему необходимо заботиться о здоровье и осмысленно применять оздоровительные мероприятия, необходимо привильно понимать природу здоровья и законы его самосозидания.

Углубленный медицинский осмотр 516 подростков (который проводил Белорусский научно-исследовательский санитарно-гигиенический институт), поступивших на 1 курс обучения, выявил у 92,8% морфофункциональные нарушения и отклонения в состоянии здоровья, у 29,6% – хронические заболевания в состоянии компенсации и декомпенсации, 46,8% обследованных имеют пониженную остроту зрения, в основном за счет миопии слабой и средней степени; 20,4% имеют нарушения со стороны костно-мышечной системы; 17,3% – со стороны сердечнососудистой системы. Хронические болезни органов дыхания обнаружены у 4,9%, болезни центральной и периферической нервной

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I. Healthy lifestyle of students. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 23-42 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

системы – у 3,9%, болезни органов пищеварения – у 13,8%, мочеполовой системы – у 2,9%. 30,2% имеют два и более функциональных нарушений. Процент подростков инвалидов, обучающихся, составляет 0,71%. Результаты исследования по оценке состояния здоровья студентов Минского мединститута показали, что число полностью здоровых студентов на младших курсах составляет 11–13%, различные морфофункциональные отклонения имеют 67–75% студентов, хронические заболевания – 15-20%. К окончанию университета около 45 % выпускников имеют хронические заболевания, 50% функциональную патологию [8, с.3]. Еще Гегель утверждал: «Здоровье – наивысшее благо». Состояние здоровья человека зависит не только от условий его жизни и наследственности, но также и от, его собственного отношения к здоровью, основывающегося на понятиях – мотивация здоровья, факторы риска, болезни поведения. Все же решающим фактором является усилие самого человека по сохранению и укреплению его. Подтверждением этому служат независимые мнения различных ученых, высказывающих мысль о том, что наше здоровье в наших руках: «необходим переход воспитания человека к другой парадигме: «забота о здоровье – обязанность каждого; «...чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя, ведь здоровье – это та вершина, на которую человек должен взобраться сам.

В IX веке великий ученый востока Абу Али Ибн Сина [1], известный в Европе под именем Авиценна, писал, что самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятие физическими упражнениями (ФУ); умеренно и своевременно занимающийся ими, направленными на укрепление организма его мышечной системы и восстановления здоровья, не нуждается ни в каком лечении. Не занимающихся ФУ, человек часто чахнет, ибо сила его организма слабеет, вследствие отказа от движений. Без движения человек подобен стоячей воде, которая загнивает, плесневеет и портится.

Когда-то Сократ сказал: «Здоровье не все, но без здоровья – ничто». В настоящее время, хотя здоровье большинством людей признается глобальной и важной ценностью, сознательное построение своего стиля жизни в целях его сохранения и укрепления достигается далеко не всеми [3],

Еще Аристотель утверждал, что «именно здоровье является основным даром Богов». Формула «Счастлив тот, кто здоров телом и душой, восприимчив к прекрасному и податлив к воспитанию» – стала основополагающей в системе античного воспитания гармонично развитой личности. Им, на основе учения Платона разработана теория о трех родах души, которым соответствовало

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I. Healthy lifestyle of students. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 23-42 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

также три рода воспитания. Так, растительной части души (ответственной за питание и размножение) соответствовало физическое воспитание, волевой или животной части души – воспитание нравственное, а разумной части души – воспитание интеллектуальное.

По мнению Э.И. Жук (1998), первый этап развития систем движений должен быть максимально использован для закладки возможно большего потенциала моторики. Аккумуляция широкого круга двигательных способностей, высокий уровень их развития будут содействовать повышению работоспособности не только в детские и юношеские годы, но и в зрелом возрасте. Кроме того, занятия физической культурой составляют часть культурной среды деятельности любого коллектива, а также специфическое средство общения, отражающее ценности культуры и развитие нравственных и эстетических качеств личности [1, с. 58–59].

По данным исследований Е. А. Овчарова, 1997, в нашей стране 78% мужчин и 52% женщин ведут нездоровый образ жизни и нерационально используют свои жизненные ресурсы. Тем более вызывает большую тревогу и озабоченность тот факт, что здоровье в системе ценностей молодого поколения занимает лишь 8-12 место. На первое место выдвигают: материальные блага, учеба в университете, забота о родных и близких и др [7].

Здоровье – это та вершина, которую человек сможет достичь, не пристрастившись к вредным привычкам, которые отравляют наш организм. Здоровье – вершина, на которую постоянно нужно взбираться самому, ежедневно, не переставая. Здоровье зависит: 50% от образа жизни; 50% от образа жизни; 20% от окружающей среды; 20% от наследственности; 10% и только от медико-санитарной помощи. Большой вред наносят молодому развивающемуся молодому организму, сигареты, спиртные напитки и различные наркотические вещества.

Тревожной тенденцией, отмечается употребление зеленого змия в Республике Беларусь. Особенно огорчает, что рост увеличивается среди нашей молодежи. Пик намечается в возрасте 17–25 лет, не зависимо от уровня образования, и даже чаще, среди студенческой молодежи [9, с. 75].

Научно доказано негативное влияние алкоголя на человеческий организм? При употреблении спиртных напитков, алкоголь сразу из желудка попадает в кровь через две минуты после употребления. Кровь разносит его по всем клеткам организма. В первую очередь страдают клетки больших полушарий головного мозга. Ухудшается условно-рефлекторная деятельность человека, замедляется формирование сложных движений, изменяется соотношение

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I. Healthy lifestyle of students. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 23-42 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе. Под влиянием алкоголя нарушаются произвольные движения, человек теряет способность управлять собой [3,4,6,9].

Проникновение его к клеткам лобной доли коры раскрепощает эмоции человека, появляются неоправданная радость, глупый смех, легкость в суждениях. Вслед за усиливающимся возбуждением в коре больших полушарий мозга возникает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу низших отделов головного мозга. Человек утрачивает сдержанность, стыдливость, он говорит и делает то, чего никогда не сказал и не сделал бы, будучи трезвым. Каждая новая порция спиртного все больше парализует высшие нервные центры, словно связывая их и не позволяя вмешиваться в деятельность низших отделов мозга: нарушаются координация движений, например движение глаз (предметы начинают двоиться), появляется неуклюжая шатающаяся походка.

Чрезмерное употребление спиртосодержащих жидкостей самым пагубным образом влияет на нервную систему, разрушая нервные клетки и приводя в пассивное состояние основную деятельность мозга. Замечено, что алкоголики рано теряют память, а также страдают невозможностью мыслить и решать возникающие на их пути жизни проблемы.

Нарушение работы нервной системы влечет за собой и нарушение работы внутренних органов, это наблюдается при любом употреблении алкоголя: однократном, эпизодическом или систематическом [2,4].

Известно, что нарушения работы нервной системы напрямую связаны с концентрацией алкоголя в крови человека. Когда количество алкоголя составляет 0,04-0,05 %, выключается кора головного мозга, человек теряет контроль над собой, утрачивает способность разумно рассуждать. При концентрации алкоголя в крови 0,1 % угнетаются более глубокие отделы головного мозга, контролируемые движения. Движения человека становятся неуверенными и сопровождаются беспричинной радостью, оживлением, суетливостью. Однако у 15 % людей, алкоголь может вызвать уныние, желание заснуть. По мере увеличения содержания алкоголя в крови ослабляется способность человека к слуховым и зрительным восприятиям, притупляется скорость двигательных реакций [3,4,5].

Концентрация алкоголя, составляющая 0,2 %, влияет на области мозга, контролируемые эмоциональное поведение человека. При концентрации алкоголя в крови 0,3 % человек, хотя и находится в сознании, но не понимает того, что видит и слышит. Концентрация алкоголя в крови 0,4 % ведет к потере

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I. Healthy lifestyle of students. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 23-42 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

сознания, отсутствует чувствительность. При концентрации алкоголя в крови 0,6-0,7 % может наступить смерть[4,5].

Зеленый змий, как его называют в народе, негативно влияет на печень и почки. Именно печени приходится принимать на себя основную нагрузку по переработке и нейтрализации вредных веществ, содержащихся в спиртных напитках. Несмотря на то, что данный внутренний орган обладает уникальными способностями к саморегенерации, регулярное избыточное употребление алкоголя приводит к тому, что клетки печени замещаются бесполезной жировой тканью – и в определенный момент процесс переходит в цирроз. Иными словами, обратить перерождение печени вспять становится невозможно.

Из года в год растет алкоголизация и наркотизация населения Беларуси, а, следовательно, рост пьянства, алкоголизма, наркомании и токсикомании и связанных с ними последствий – преступности, заболеваемости, травматизма, инвалидности, распада семей, сокращения средней продолжительности жизни. Это негативное явление причиняет как обществу, так и отдельным гражданам огромный нравственный и материальный ущерб.

К следующим вредным привычкам можно отнести курение. Никотиновая зависимость, по мнению ученых, сегодня в мире наблюдается у 1,1 млрд. человек, алкогольная – у 120 млн., наркотическая – у 28 млн. человек. По прогнозам, «болезнью века» к 2020 году станет депрессия, одной из причин которой будут являться психические расстройства, связанные с употреблением в раннем возрасте психоактивных веществ (далее ПАВ).

Курение является одной из наиболее распространенных и массовой в мировом масштабе привычкой, наносящей урон, как здоровью отдельного человека, так и обществу в целом. В курение вовлечены практически все слои населения и что наиболее опасно женщины и юношество. Это социальная проблема общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Среди вредных привычек человека курение занимает особое место, как по своей распространенности, так и по ущербу, наносимому организму. Оно является одной из наиболее серьезных проблем, которую пытаются решить во всем мире. И это не случайно. Множество различных заболеваний человека связано с курением.

Следует знать, что эта вредная привычка не такая простая, как кажется. Во время курения курильщик вдыхает табачный дым. Никотин и другие ядовитые вещества табачного дыма мгновенно попадают в кровь, вызывая хроническое

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I. Healthy lifestyle of students. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 23-42 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

отравление и привыкание. У курильщика возникает зависимость от никотина: он выкуривает сигарету за сигаретой. Так формируется эта вредная привычка.

Действие курения обусловлено и физиологическими эффектами никотина, и продуктами сгорания табака, содержащимися во вдыхаемом дыме. Никотин обладает свойством стимулировать деятельность центральной нервной системы. Он влияет на функционирование вегетативной нервной системы. В крови курящего повышается концентрация адреналина. Сосудосуживающее действие никотина вызывает некоторое повышение кровяного давления. Все эти эффекты обусловили широкое распространение курения.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), в мире травит себя табачным дымом одна треть населения в возрасте старше 15 лет. В Белоруссии примерно две трети мужчин и не меньше трети женщин – курящие [2].

Согласно оценкам ВОЗ, ежегодно от обусловленных табаком болезней умирает около 5 миллионов человек. Если нынешние тенденции распространения курения будут сохраняться, то к 2030 году 10 миллионов человек будут ежегодно погибать от табака [3,4].

В течение двадцатого века табак убил около 100 миллионов человек, то есть больше, чем погибло во второй мировой войне. Некоторые эксперты предсказывают, что если ничего не предпринимать, табачные изделия вызовут до одного миллиарда смертей до конца XXI столетия.

Научно доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и др. 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно. Статистические данные утверждают, что по сравнению с некурящими длительно курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка. Курильщики составляют 96 –100% всех больных раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болеет Облитерирующим эндартериитом – тяжким недугом кровеносных сосудов [4,5,6,11].

Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, которые содержат белки, углеводы, минеральные соли, клетчатку, ферменты, жирные кислоты и другие. Среди них важно отметить две группы веществ, опасных для человека, – никотин и изопреноиды.

По количественному содержанию в листьях табака и по силе действия на различные органы и системы человека никотин занимает первое место. Он

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I. Healthy lifestyle of students. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 23-42 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

проникает в организм вместе с табачным дымом, в составе которого имеются, кроме никотина, в том числе канцерогенные вещества: бензпирен и дибензпирен, то есть способствующие возникновению злокачественных опухолей. Содержит много углекислого газа: 9.5% в атмосферном воздухе – 0.046% и окиси углерода – 5% в атмосферном воздухе её нет [2,3].

Никотин относится к нервным ядам. В экспериментах на животных и наблюдениях над людьми установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушение ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток центральной нервной системы (ЦНС) в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

Большой вред здоровью наносит курение. Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества, не «заразиться» их привычкой и сохранить свое здоровье.

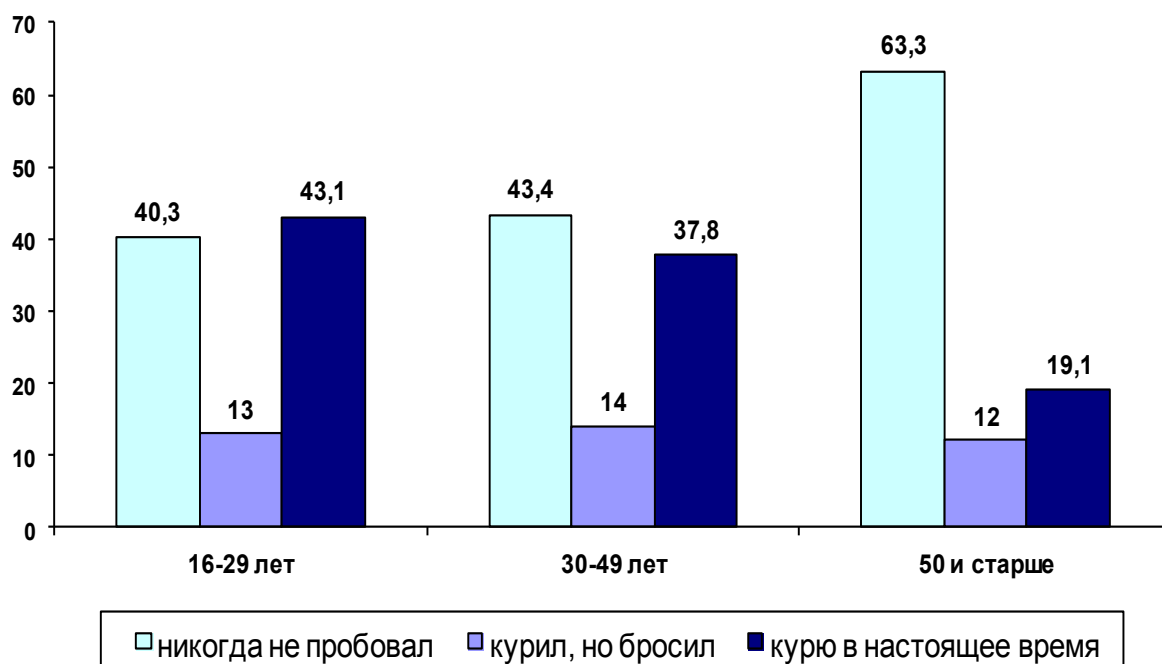
Проблема подросткового курения становится все острее год от года. В «Социальном мониторинге «ИННОЧЕНТИ, 2004» говорится, что в Кыргызстане и Беларуси курят 6 из 10 мужчин, по сравнению с 4 до 10 мужчин в Испании, западной стране, в которой самый высокий коэффициент курящих среди мужчин. В Беларуси доля курящих мужчин увеличилась на 1/6 (с 55 до 64%), а процент курящих женщин более чем в два раза. В 2001 г. из 10 девочек раннего подросткового возраста сообщили, что курят регулярно [9, с. 157].

По данным Республиканского социологического исследования, проведенного Институтом социологии НАН Беларуси совместно с ГУ «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» в 2006 году, в настоящее время в Республике Беларусь курит 32,3% всего населения. В то же время в молодежной среде отмечается самый высокий уровень табакокурения (43,1%) по сравнению с другими возрастными группами (рис. 1).

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I. Healthy lifestyle of students. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 23-42 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Рисунок 1. Количество курящих, в различных возрастных группах



Таким образом, проблема табакокурения очень актуальна в молодежной среде. А так как здоровье молодежи во многом определяет будущее государства, широкая распространенность курения в данной возрастной группе является проблемой всего общества в целом.

В состав табачного дыма входит около 3000 химических веществ, которые способны повреждать живые ткани. Среди них можно особо отметить: табачный деготь, никотин, окись углерода (угарный газ), аммиак и другие.

Курение способствует или является причиной многих заболеваний, в том числе: артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, мозгового инсульта, хронического бронхита хронического гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки и др.

Ежегодно в Республике Беларусь лишаются жизни вследствие табакокурения 15 500 человек (при этом в ДТП ежегодно погибает около 2000 человек) [7].

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I. Healthy lifestyle of students. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 23-42 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Те, кто выкуривает по 1 пачке сигарет в день в течение года, получают суммарную дозу облучения в 500 рентген (сравните: при рентгеноскопии желудка – 0,76 рентген); 100 выкуренных сигарет равняются году работы с токсическими веществами, способными вызвать рак; 90% людей, умерших от рака легких – заядлые курильщики.

Около 90% взрослых курильщиков пытаются бросить курить, но только 30% из них удается это сделать;

Пьянство и алкоголизм по масштабам своего распространения, величине экономических, экологических, демографических и нравственных потерь представляет серьезную угрозу стабильности и развитию общества, здоровью и благополучию нации.

По отношению к употреблению алкоголя население состоит из нескольких групп.

Цель и задачи исследования. Выявить пристрастие студенческой молодежи к вредным привычкам.

Перед написанием работы были поставлены следующие **задачи**:

1. Выявить пристрастие к спиртным напиткам в студенческой среде.
2. Выявить количество курящих среди студентов 1 курса географического факультета БГУ.

Методика исследования. Разработать анкету и провести опрос студентов. Анкетный опрос. В роли респондентов выступали студенты 1-го курса географического факультета женского и мужского пола в возрасте от 17 до 20 лет. Было опрошено 70 человек, из них: 35 – юношей и 35 девушек по поводу пристрастия к спиртным напиткам и 55 студентов подверглось соц. опросу по поводу курения.

Результаты исследования. Интерес представляло отношение испытуемых к употреблению и пристрастию к алкогольным напиткам.

На вопрос? С какого возраста Вы начали употреблять спиртные напитки? Результаты представлены на рис. 1.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I. Healthy lifestyle of students. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 23-42 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Рис. 1. Возраст респондентов, когда начали употреблять спиртные напитки



До 12 лет 3 человека уже попробовали этот яд. Более 55 % попробовали алкогольные напитки в 17–18 лет.

Э.И. Жук в 1998 году провела подобный опрос студентов Брестского политехнического института. Одним из вопросов был: сколько граммов спиртных напитков вы употребляете? Ответы были разные, это ведь индивидуально. Выявлено, что все опрошенные студенты употребляют алкогольные напитки, особенно в праздничные дни и дни рождения. Дозы бывают разные от несколько десятков мл, до 500 граммов на студента, не считая пива и независимо от пола [1, с 59]. Далее автор приводит пример, как один школьник наблюдал за своими сверстниками и, школу назвал «*полем детских экспериментов*», где учащиеся, начиная с 8 класса, приобщаются к алкогольным напиткам. По его же наблюдениям в своем и других классах, 98 % как юношей, так и девушек употребляют алкогольные напитки [1, с 58]. Если приведенные данные указывают на 14–15 лет [1, с 59]. То современный соц. опрос выявил, что 3 человека спиртные напитки, начали употреблять до 12 лет, это – 2 девушки и 1 юноша.

Научно, доказано, что под влиянием алкоголя у подростков, впервые попробовавших алкоголь, устойчивость к алкоголю очень низка (50 – 100 мл водки), при этом, чем меньше возраст, в котором впервые произошло опьянение, тем она ниже. При постоянном приеме алкоголя (до 2 – 3 раз в течение месяца) устойчивость к воздействию алкоголя у подростка

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I. Healthy lifestyle of students. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 23-42 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

увеличивается. На вопрос? Какие спиртные напитки вы предпочитаете? Результаты ответа представлены на рис. 2.



Рисунок 2. Предпочтение студентов к спиртным напиткам

Из диаграмм видно, что девушки предпочтение отдают вину и шампанскому. Юноши – в праздничные дни позволяют себе крепкие спиртные напитки и отдают им предпочтение. Согласно проведенным беседам, такой тип алкогольного поведения они считают приемлемым, так как употребление спиртных напитков в компании приятных тебе людей помогает расслабиться после тяжелых будней, «весело и душевно провести время». Местом таких встреч обычно является ресторан или бар.

Настораживает и то, когда был задан вопрос: Вы хотели бы бросить пить? Из числа опрошенных: 14,28 % девушек, ответили, что нет. Осознанный отказ от спиртных напитков у юношей полностью еще не созрел, так как 25 %, – не согласны бросить.

Таким образом, мы видим, что даже девушки, которые должны быть продолжательницами человеческого рода и рожать здоровое подрастающее поколение, вести здоровый образ жизни не хотят распрощаться с употреблением зеленого змия, но радуется то, что более 80 % ответили, что они хотели бы перестать употреблять этот яд.

Все опрошенные отрицательно относятся к людям, злоупотребляющих спиртными напитками. Причина в том, что ведь человек не только себе вред наносит, но и портит жизнь близким людям. Более того, под влиянием

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I. Healthy lifestyle of students. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 23-42 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

спиртного много преступлений совершается, ДТП происходят. Да и вообще неприятно пьяных встречать на улице, в общественном транспорте, много от них проблем.

На вопрос: «Как, по-вашему, по какой причине вы употребляете алкогольные напитки»? Результаты ответа представлены на рис.3.

Прием алкогольных напитков принимает регулярный характер и становится неременным атрибутом времяпрепровождения, увеличивается число поводов и мотивов для пьянства: «пью для улучшения настроения», чтобы «расслабиться», «потому что нравится пить» и другие.



Рисунок 3. Причина употребления спиртных напитков студентами

В результате этого употребление спиртного незаметно становится практически главным смыслом жизни. Образ жизни, характерный для «алкогольной» компании, ошибочно воспринимается подростком как нормальный и естественный. Естественным считается прием алкогольных напитков в выходные дни, перед танцами и во время отдыха с друзьями.

Для решения *второй задачи* была разработана анкета, в которую входили несколько вопросов касающихся приобщения к курению студенческой молодежи.

На вопрос «Курите ли вы?» 21,8 % опрошенных учащихся ответили утвердительно, что курят, а 42 человека не курят, что составило 77.2% от общего числа опрошенных.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I. Healthy lifestyle of students. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 23-42 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

С какого возраста начали курить? Только 17 человек решились ответить на этот вопрос. Результаты опроса представлены в табл. 1.

Табл. 1. Усредненные характеристики возраста, с которого начали курить

№ п/п	С какого возраста приобщились к сигаретам? года	Количество человек	%, от общего количества курящих
1	6 – 10	4	23,5
2	11 – 13	0	0
3	14 – 17	12	70,6
4	18 и т.д.	1	5,9

Средний возраст, с которого большинство студентов, начали курить составил 14-17 лет – 70,6%. 4 человека из 17 опрошенных начали курить в возрасте 6-10 лет, и 5,9% студентов начали курить после 18 лет.

Нам интересно было знать: с какой периодичностью курят студенты. На этот вопрос ответило только 15 человек. Результаты опроса представлены в табл. 2.

Табл. 2. Усредненные характеристики возраста с которого начали курить

№ п/п	Периодичность курения сигарет	Количество человек	%, от общего количества курящих
1	1–2 раза в месяц	2	13,3
2	1–3 раза в неделю	0	0
3	4–6 раз в неделю	3	20
4	Каждый день	10	66,7

Хотя многие молодые люди знают о пагубном влиянии никотина, но выяснено, что 66,7% опрошенных студентов 1 курса курят каждый день, 20% курят 4-6 раз в неделю, а 13,3% курят 1-2 раза в месяц. При курении у подростка очень сильно страдает память.

Нам интересно было знать сколько сигарет выкуривает студент. На этот вопрос ответило только 15 человек. Результаты опроса представлены в табл. 3.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I. Healthy lifestyle of students. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 23-42 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Табл. 3. Усредненные характеристики количества сигарет выкуренных за день

№ п/п	Количество сигарет выкуривающих за день	Количество человек	%, от общего количества курящих
1	1–4	7	46,7
2	5 – 10	5	33,3
3	20	3	20

Было выявлено, что большинство студентов – 46,7 % курят 1-4 раза в день. 33 % выкуривают 5-10 сигарет и 20 % – курят по пачке сигарет в день.

Научно доказано, что каждый курильщик, потребляющий в день 20 сигарет, добровольно сокращает свою жизнь на пять лет, каждая выкуренная сигарета «стоит» ему пять с половиной минут жизни. Смертность среди курильщиков в среднем на 50 % выше, чем среди некурящих [2].

Кроме этого чаще встречаются: рак губы, сердечнососудистые заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта и печени. Девушки, как правило, говорят о негативном влиянии курения на внешность: «Чернеют зубы, пальцы становятся желтыми, слоятся ногти, портятся волосы». Установлено, что смертность людей, начавших курить в подростковом возрасте (до 20 лет), значительно выше, чем среди тех, кто впервые закурил после 25 лет. Частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление и снижение активирующей способности мозга при решении задач логико-информационного типа. При курении у подростка происходит патология зрительной коры. У курящего подростка краски могут поинять, поблекнуть из-за изменения зрительного цветоощущения, может снизиться в целом многообразие восприятия [4].

Нам интересно было знать, хотели бы курящие избавиться от своей вредной привычки. На этот вопрос ответило только 16 человек. Результаты опроса представлены в табл. 4.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I. Healthy lifestyle of students. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 23-42 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Табл. 4. Хотели бы курящие студенты избавиться от своей вредной привычки

№ п/п	Ответ студентов	Количество человек	%, от общего числа опрошенных
1	Да	5	31,3
2	Нет	11	68,7

В итоге был получен результат, что лишь 31,3 % опрошенных, хотели бы избавиться от этой вредной привычки. Большинство – 68,8 % избавляться от этой привычки не хотят.

Если сравнить с данными географического факультета, которые были проведены Савко Э.И. соавторами в 2011 г., что курящих юношей на первом курсе от общего числа опрошенных составляют 21,5 %, девушек – 23,6 %. Возраст, в котором начали курить, оказался подростковым: юноши с 13,5 лет, девушки – с 14-летнего возраста [7, с. 15].

Наши данные можно сравнить с данными студенческой молодежи Брестского государственного технического университета, которые проводились в 1995 году на 1–4 курсах. Где показано, что на первом курсе, курильщиков 29 %, на втором 38,15 %, на третьем – 43 %, на 4-м – 48,35 %. Таким образом, видим, что с каждым последующим годом число курильщиков увеличивается [1].

Здоровый и духовно развитый человек счастлив, ибо он отлично себя чувствует, способен поучать удовлетворение в процессе труда, имеет возможность совершенствоваться, достигая неувядаемой силы духа и внутренней красоты. Для того чтобы учиться в настоящее время – нужно иметь крепкое здоровье. Ведь здоровье есть сама жизнь с ее радостями, тревогами и творческим взлетом. Ни один нормальный человек в мире не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми, но в подавляющем большинстве они поступают как раз наоборот: вольно или невольно безумно растрачивают свое драгоценное здоровье, считая, что оно неисчерпаемо.

Великий русский писатель Л. Н. Толстой, еще на рубеже XX в., поставил перед человечеством вопрос: «Что же происходит с человеком в современном мире? Что же такое «цивилизованность» самого человека если благодаря ей, он утрачивает целостность созидания и начинает стремиться к самым варварским формам саморазрушения [10].

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I. Healthy lifestyle of students. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 23-42 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Курение и употребление спиртными напитками несовместимо со здоровым образом жизни. Еще академик И. П. Павлов говорил: «Не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем и проживете столько, сколько жил Тициан (Тициан, гениальный итальянский художник, прожил 99 лет и умер от заболевания чумой) [8],

«Капля камень точит» – так гласит народная пословица. Не задумывается современная молодежь, какой урон здоровью может нанести употребление спиртных напитков и пристрастие к сигаретам. Зависимость человека от пагубных привычек настолько велика, что, даже зная о том, какой ущерб она может принести внутренним органам, люди продолжают травить себя сигаретами и зеленым змием.

Выводы. Все знают о пагубном влиянии как спиртных напитков, так и сигарет на здоровье человека, но ежегодно число курильщиков среди студенческой молодежи и на нашей планете Земля неуклонно растет, а возраст, с которого начинают курить уменьшается. Как долго человечество сможет добровольно себя губить, когда уже наконец придет осознание того, что все не проходит бесследно.

Настораживает и то, когда был задан вопрос: Вы хотели бы бросить пить? Из числа опрошенных 14,28 % девушек и 25 % юношей – ответили, что нет. Таким образом, мы видим, что даже девушки, которые должны быть продолжательницами человеческого рода и рожать здоровое подрастающее поколение, не хотят распрощаться с употреблением зеленого змия.

Исходя из вышесказанного, можно отметить, что наша молодежь ведет нездоровый образ жизни. По всей видимости, мы еще долго будем работать над тем, что бы молодое поколение занялась собой, созидала себя, творила свое здоровье и вела здоровый образ жизни.

Так что мы можем сделать в этой борьбе за свежий воздух и здоровое новое поколение? Это каждый решает за себя сам. Только занятие своего свободного времени физическими упражнениями, физической культурой, спортом, правильная организация своего свободного времени, интересного и содержательного отдыха – все это противостоит приобщению молодежи к вредным привычкам. Только труд, созидательный труд над собой и осознание, что у нас есть порок, который сказывается на нашем здоровье. И постепенно, день за днем, работая над избавлением от таких страстей можем восстановить, сохранить и преумножить свое драгоценное здоровье.

Пожелаю всем крепкого здоровья и созидания его своими руками, без медицинских препаратов, без вредных привычек, которые отравляют наш

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I. Healthy lifestyle of students. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 23-42 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

организм. Только здоровый образ жизни продлит наше здоровье на долгие годы и поможет дожить в мире, любви и согласии на глубокой старости.

Библиографический список

1. Жук Э.И. Образ жизни молодежи – показатель духовного кризиса человечества // Чалавек. Культура. Экалогія: Материалы международной науч. конф. / Под общ. ред. Профессора В.П. Скороходова. – Минск: Бел ИПК, 1998. – С. 58–59.
2. Глобальная стратегия сокращения вредного употребления алкоголя // ВОЗ. – Женева, 2010. – 98 с.
3. Димов В.М. Здоровье как социальная проблема // Социально-гуманитарные знания. – 5 - 11 классы Смоленск: Вентана-Граф. – 1999. – № 6. – С. 179 - 226.
4. Копытов А.В. Мотивы употребления алкоголя у подростков и молодых людей мужского пола, имеющих наследственность по алкогольной зависимости // Мед. журнал.– Вып. №4. – 2011. – С. 60–70.
5. Разводовсекий Ю.Е. Эпидемиология алкоголизма в Беларуси. – Гродно: ГрГМУ, 2004. – 25 с.
6. Романова Е. В. Здоровье молодежи в аспекте изучения аддиктивных форм поведения // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2016. – №2. – С. 14-24. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh/issue/view/98/showТoc>].
7. Савко Э.И. и др. О вредных привычках студенческой молодежи // Здоровый образ жизни / Савко Э.И., Харук В.В., Сахаревич А.И., Савинов Ю.А. и Вергейчик А.И. : сб. ст. Вып. 9 / ред. В.М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2011. – С. 11–22.
8. Савко, Э. И. Физическая культура для самосоздания: метод. рекомендации. – Минск : БГУ, 2014. – 351 с.
9. Социальный мониторинг «ИННОЧЕНТИ», 2004. Экономический рост и детская бедность в странах ЦВЕ/СНГ и государств Балтии. – ЮНИСЭФ, 2004. – 209 с.
10. Шурхавецкая Л. П., Тетранова А. И., Кособукова К. С. Проблема здоровья и здорового образа жизни студентов гуманитарного университета // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2016. - №1. – С. 60-64. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh/issue/view/59/showТoc> (дата обращения: 17.12.2016).

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I. Healthy lifestyle of students. 2018. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 23-42 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

REFERENCES

1. Zhuk E.I. 1998. Obraz zhizni molodezhi – pokazatel' dukhovnogo krizisa chelovechestva . Chalavek. Kul'tura. Ekologiya: Materialy mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsii. Minsk: Bel IPK, pp. 58–59. (In Russian).
2. Global'naya strategiya sokrashcheniya vrednogo upotrebleniya alkogolya. 2010. VOZ. Zheneva, 98 p. (In Russian).
3. Dimov V.M. 1999. Zdorov'e kak sotsial'naya problema. Sotsial'no-gumanitarnye znaniya, 6, pp. 179 - 226. (In Russian).
4. Kopytov A.V. 2011. Motivy upotrebleniya alkogolya u podrostkov i molodykh lyudei muzhskogo pola, imeyushchikh nasledstvennost' po alkogol'noi zavisimosti. Meditsinskii zhurnal. Vyp. 4, pp. 60–70. (In Russian).
5. Razvodovsekii Yu.E. Epidemiologiya alkogolizma v Belarusi. Grodno : GrGMU, 2004. – 25 p. (In Russian).
6. Romanova E. V. 2016. Zdorov'e molodezhi v aspekte izucheniya addiktivnykh form povedeniya. Health, Physical Culture and Sports, 2, pp. 14-24. (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh/issue/view/98/showToc>]. (Accessed: 17.12.2016). (In Russian).
7. Cavko E.I. i dr. 2011. O vrednykh privychkakh studencheskoi molodezhi. Zdorovyi obraz zhizni. 9. red. V.M. Kiselev (otv. red.). Minsk: BGU, pp. 11–22. (In Russian).
8. Savko, E. I. 2014. Fizicheskaya kul'tura dlya samosozidaniya: metod. rekomendatsii. Minsk: BGU, 351 p. (In Russian).
9. Sotsial'nyi monitoring «INNOChENTI», 2004 : Ekonomicheskii rost i detskaya bednost' v stranakh TsVE.SNG i gosudarstv Baltii. YuNISEF, 209 p. (In Russian).
10. Shurkhavetskaya L. P., Tetranova A. I., Kosobukova K. S. 2016. Problema zdorov'ya i zdorovogo obraza zhizni studentov gumanitarnogo universiteta. Health, Physical Culture and Sports, 1, pp. 60-64. (In Russian).URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh/issue/view/59/showToc> (In Russian). (Accessed: 17.12.2016).