

УДК 796/799

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У СТУДЕНТОВ

Максимова Т.С., старший преподаватель
Кузбасский государственный технический университет
имени Т.Ф. Горбачева
г. Кемерово

Аннотация. Статья посвящена профилактике вредных привычек у студентов первого курса средствами физической культуры и спорта. Проведен анализ влияния физической культуры и спорта на образ жизни студентов, основанный на анкетировании. Сделан вывод о положительном влиянии активного образа жизни на борьбу с вредными привычками и их профилактику, даны рекомендации.

В наше время проблема употребления алкоголя, табака и различных наркотических веществ очень актуальна. Эти вредные привычки до сих пор остаются привлекательными для многих людей, а особенно для студенческой молодежи. Последствия употребления вредных веществ очень опасны, ведь они отрицательно действуют на организм человека, вплоть до его разрушения. Вредные привычки влияют на мышечные ткани, умственную деятельность, а так же на психологическое состояние человека.

Вредные привычки оказывают поистине колоссально разрушающий эффект на все функциональные системы организма. В процессе употребления табачной и алкогольной продукции происходит физическое и психологическое изменение личности, нарушаются важнейшие биологические процессы, возникают различного рода заболевания [5, с. 75]

К сожалению, большинство людей, особенно молодого возраста, здоровье воспринимают как некую постоянную данность – нет чувства ответственности за него даже перед собой, отсутствует чувство «творца собственного здоровья». А наличие этого чувства у молодежи необходимо, так как, по мнению большинства специалистов, глубоко изучивших образ жизни студентов, эту категорию населения следует выделять в группу с повышенными факторами риска. К таким факторам были отнесены: постоянное нервное напряжение и умственное переутомление, хроническое нарушение режима труда и отдыха, сна и питания, недостаточная двигательная активность, курение и т.д. [1, с.64; 4, с.126].

Основными причинами возникновения и распространения вредных привычек у студентов являются:

- любопытство, которое подталкивает их к употреблению данных веществ;
- уход от физического и эмоционального стресса;

- неумение правильно использовать свободное время;
- чувство новизны;
- отчуждение и неустроенность в жизни;
- неблагоприятный круг общения.

Занятия физической культурой и спортом не только являются средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, ишемической болезни сердца, диабета, остеопороза, ожирения и т.д.), а также профилактики вредных привычек. Кроме того, специфика физкультурно-оздоровительной деятельности заключается в том, что она оказывает комплексное воздействие на личность будущего специалиста, включающее в себя поведенческую и психоэмоциональную сферу, удовлетворение естественных потребностей в самоутверждении, самореализации [2, с. 270].

В отличие от всех других форм досуговой деятельности, физическая культура и спорт имеет и не только физическую составляющую, но еще - интеллектуальную и психологическую, тем самым является более сильным средством воздействия на организм. В этом отношении физкультурно-спортивная деятельность может рассматриваться как альтернатива вредным привычкам, предлагающая вместо иллюзорного решения проблем личного становления реальный путь формирования сильной и здоровой личности.

Учеными физиологами уже давно доказан факт, что во время занятий спортом организм человека вырабатывает эндорфины – природные антидепрессанты. Эндорфины (химические соединения, по структуре сходные с опиатами, которые естественным путем вырабатываются в нейронах головного мозга) приводят человека в состояние эйфории, по этой причине их часто называют «гормонами радости» или «гормонами счастья». Физическая активность вызывает быстрый приток кислорода ко всем органам тела, в том числе и к головному мозгу. Этот процесс способствует уменьшению симптомов многих неблагоприятных психических состояний, таких как стресс, депрессия, уныние, бессонница.

Психические беспокойства в большей степени могут проявить себя причиной возникновения вредных привычек у человека. Тем самым стоит предположить, что приобщая студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, можно уменьшить риск возникновения у них вредных привычек. А молодым людям, которые уже подвержены употреблению вредных веществ, будет намного проще бороться с пагубной зависимостью, «переключив» себя на новое увлечение, которое будет связано с физической активностью.

Цель исследования: провести анализ подверженности вредным привычкам студентов первого курса КузГТУ.

Задачи исследования:

- 1) Провести анкетирование у студентов первого курса на выявления подверженности вредным привычкам.
- 2) Провести анализ полученных данных, сделать вывод.

При выборе респондентов мы склонились к студентам первого курса. Большинство первокурсников находятся в возрасте около 18 лет, в это время, как мы знаем, происходит психическое и социальное взросление, что может послужить неустойчивому духовному состоянию учащихся. Так же многие из студентов приезжают учиться из разных городов, тем самым резко вступают в самостоятельную жизнь, с которой не всем легко сразу справиться. Поэтому наш выбор пал на студентов первого курса, на наш взгляд более подверженным вредным привычкам.

Для студентов была предложена анкета, состоящая из нескольких вопросов:

1. Считаете ли вы, что ведете здоровый образ жизни?

2. Употребляете ли вы табачную продукцию или курительные смеси?

3. Употребляете ли вы наркотические и психотропные вещества?

4. Употребляете ли вы алкоголь?

5. Вы занимаетесь спортом?

6. Занимаетесь ли вы физкультурой регулярно (не менее 3 раз в неделю)?

Были предложены варианты ответа: ДА, ИНОГДА, НЕТ.

В анкетировании приняли участие 200 студентов первого курса КузГТУ в анонимной форме.

Результаты анкетирования показали, что только 23 % студентов первого курса регулярно занимаются физкультурой и спортом. Десятая часть студентов-физкультурников иногда подвергается влиянию вредных привычек.

45% из опрошенных студентов признались, что имеют вредные привычки и лишь двое будущих специалистов совмещают вредные привычки со спортивными занятиями.

Также можно отметить, что наиболее распространенной вредной привычкой среди студентов первого курса оказалось – курение. Можно предположить, что именно доступность этой пагубной привычки и визуальная демонстрация студентов ВУЗа во время учебного процесса, а именно перемен, и дали такие результаты.

Некоторые студенты, имея пагубные привычки, все равно считают, что ведут здоровый образ жизни, в чем, конечно, глубоко заблуждаются.

Исходя из полученных результатов, можно сказать, что студенты ведущие активный образ жизни, не только оздоравливают свой организм в физиологическом плане, но и менее подвержены вредным привычкам, которые могут нанести огромный вред жизнедеятельности человека.

В целом, можно сделать вывод, что человек прибегает к вредным привычкам в результате неправильной организации собственного досуга, нестабильности эмоционально-волевой сферы личности.

Занятия физкультурой и спортом, снимая проблему бесцельного времяпрепровождения, являются важным фактором вытеснения комплексов

неполноценности, придают студенту уверенность в себе, повышают его способность активно противостоять влияниям "дурной" компании [3, с. 47].

Так как небольшой процент студентов первого курса КузГТУ ведут активный образ жизни, необходимо в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» более полно раскрывать понятие здоровья и здорового образа жизни. Также нужно уделить большое внимание полезному влиянию занятий физическим воспитанием на повышение уровня физической подготовленности, на профилактику асоциального поведения и вредных привычек, на становления личностных качеств. В практическом плане рекомендовано заниматься в спортивных секциях университета или спортивных клубах по месту жительства. Так же не маловажно пробовать свои силы участием в спортивных мероприятиях, проводимых внутри университета и за его пределами.

Список литературы:

1. Александров А.А. Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта [Текст]:// Физическая культура. – 2016. – № 8. – С. 64-69.

2. Бочкарева С.И. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) [Текст]: / С.И. Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова, Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2017. – 344 с.

3. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта [Текст]: / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. М: 2016. – 56 с.

4. Ковригин С.Е. Вредные привычки [Текст]: / С.Е. Ковригин. – Медицинское руководство. – М.: Просвещение, 2012. – 297с.

5. Смирнов, В.В. Педагогическая система профилактики и борьбы с вредными привычками (табакокурение, пьянство, наркомания) в России: история и современность [Текст]: монография / В.В. Смирнов. – М.: Компания Спутник, 2018.– 354 с.