

УДК 796/799

## **БОРЬБА С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ КАК ОСНОВА УСПЕШНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА**

Скворцова М.Ю., к.п.н., доцент, доцент  
Агапов В.Г., старший преподаватель  
Кудрин А.Е, студент гр. ССб-221, I курс  
Кузбасский государственный технический университет  
имени Т.Ф. Горбачева  
г. Кемерово

Здоровый образ жизни включает в себя все факторы, которые позволяют наиболее эффективно выполнять человеку общественные, семейные, бытовые, и в первую очередь, профессиональные функции в оптимальных для здоровья условиях. Здоровый образ жизни - это комплекс оздоровительных технологий, форм и проявлений повседневной жизнедеятельности личности, выраженной в двигательной активности, организации рационального питания, использовании закалывающих процедур, в соблюдении режимов труда и отдыха, отказе от вредных привычек [5].

Для определения ценностного отношения студентов к здоровью, выявления знаний о составляющих частях здорового образа жизни было проведено анкетирование среди будущих специалистов Кузбасского государственного технического университета им. Т.Ф. Горбачева. В опросе участвовали 193 студента первого курса экономических и машиностроительных специальностей. Полученные данные позволяют сделать вывод, что большинство респондентов понимают, что уровень их здоровья напрямую зависит от образа жизни. Однако, каждый второй студент отметил, что привержен таким вредным привычкам, как табакокурение или прием алкоголя, либо постоянно находится в компании друзей, которым присущи данные привычки.

На основании социологического анализа специалистов, распространенность вредных привычек, как не только физической, но психологической зависимости среди студенческой молодежи, обусловлена определённым социально-психологическим микроклиматом, который создается в учебных группах и местах проживания, от дружбы и сплоченности самих студентов, от их ответственности друг за друга и за ситуацию в целом [3].

Процесс социализации в молодежной среде основывается на различиях нравственных установках, нормах поведения, представлениях о собственной значимости, необходимости межличностных взаимоотношений и отношений отдельной личности и группы [2]. Некоторые студенты обладают способностью быстро устанавливать контакты с другими студентами, организовывать или активно участвовать в жизни определенных коллективов (учебных групп, художественных коллективов, спортивных команд). Следовательно, если в

этой молодежной среде распространены вредные привычки, они будут активно или пассивно принимать эти действия. Другие студенты очень сложно начинают общение с незнакомыми людьми, углублены в свои личностные переживания, впечатления, проблемы. В результате применение табака или алкоголя может служить средством снятия стресса, расслабления, ухода от реалий действительности.

Целью исследования является поиск средств и методов борьбы с вредными привычками с целью более эффективной подготовки студентов технического вуза к будущей профессиональной деятельности.

Задачи исследования:

1. Исследовать мнение студентов технических специальностей, существует ли связь между наличием вредных привычек и успешностью в будущей профессиональной деятельности.

2. Разработать программу мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек с целью повышения уровня подготовленности специалистов с учетом требований работодателей и условий современного производства.

Необходимо отметить, что в настоящее время значительное количество исследований посвящено изучению проблемы профилактики вредных привычек на основе использования здоровьесберегающих технологий, вариативных образовательных программ, культурно-досуговых мероприятий, которые призваны стать основой для дальнейшего всестороннего формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи, процесса сохранения и развития биологических, психических и физиологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности человека [1, 4].

Для решения первой задачи нашего исследования среди студентов Кузбасского государственного технического университета имени Т.Ф. Горбачева был организован конкурс презентаций по теме «В будущую профессиональную жизнь без вредных привычек». Данное мероприятие показало высокий процент заинтересованности студентов экономических и машиностроительных специальностей к проблеме распространения вредных привычек в молодежной среде. Были представлены 64 презентации, критериями оценки которых выступали актуальность представленной темы, количество и качество предложенных средств борьбы с вредными привычками, эффективное применение информационных технологий для наглядности и информативности представленной презентации, оригинальность и самостоятельность изложенных положений, обоснование наличия или отсутствия связи между вредными привычками у студентов и их будущей успешной профессиональной карьерой. По результатам проведения конкурсного мероприятия было выявлено, что 78 % студентов считает, что проблема борьбы с вредными привычками является весьма актуальной среди современной студенческой молодежи. Каждый второй участник конкурса отметил, что впервые обратил внимание на проблему борьбы с вредными привычками в контексте связи с будущей профессиональной деятельностью.

Некоторые студенты, которые уже имели опыт работы в различных фирмах и учреждениях, поделились информацией, что часть руководителей ведут активную борьбу с вредными привычками в своем коллективе, особенно с таким, как табакокурение, и в первую очередь курение с использованием электронных устройств. Большинство данных руководителей достаточно молоды и сами не привержены этой вредной привычке. В качестве аргумента против курения управленцы выдвигают мысль, что некурящие работники меньше тратят время на перерывы, более сконцентрированы на выполнении своих обязанностей. Имели случаи, что руководители штрафовали работников, которые часто выходили на перекуры или использовали электронные средства для курения на рабочих местах. Кроме того, конкурентами был изучен опыт зарубежных фирм, использующие материальные поощрения для специалистов, не имеющих вредных привычек.

В рамках проведения ярмарки научных идей среди студентов строительного института был проведен конкурс эссе по теме «Здоровье как основа успешной учебной и профессиональной деятельности» с целью выявления уровня знаний учащейся молодежи по вопросам современной концепции здоровья и составных частей здорового образа жизни, а также изучения мнения будущих специалистов о влиянии уровня здоровья на эффективность профессиональной деятельности. Все из 46 участников конкурса отметили важность категории здоровья в жизни каждого индивидуума, определили составные части здорового образа, в том числе отсутствие вредных привычек. Однако, только в процессе работы над эссе и обсуждении результатов конкурса представленных работ, многие студенты пришли к выводам, что приверженность к здоровому образу жизни будет способствовать успешности учебной, а в последствии профессиональной деятельности.

Таким образом, можно сделать вывод, что использования научных и творческих мероприятий среди студентов с целью анализа влияния полезных навыков здорового образа жизни на будущую профессиональную карьеру, способствует профилактике вредных привычек среди студенческой молодежи.

#### **Список литературы:**

1. Антипов, В. А. Первичная профилактика вредных привычек среди учащейся молодёжи как минимизация факторов риска личного и социального здоровья /В.А. Антипов, С.П. Евсеев, Д.В. Черкашин, Е.В. Антипова// Наука-2020. – 2016. – №2 (8). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pervichnaya-profilaktika-vrednyh-privyчек-sredi-uchascheysya-molodyozhi-kak-inimizatsiya-faktorov-riska-lichnogo-i-sotsialnogo> (дата обращения: 21.03.2023).

2. Дугнист, П. Я. Исследование склонности молодежи к вредным привычкам/П.Я. Дугнист, Т.М. Перегудова, Е.В. Новичихина, Е.В. Романова, В.А. Мильхин, Ю.Р. Пироженко // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – №4 (15). – С. 86-90.

3. Жираткова, Ж. В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи (социологический анализ) / Ж.В. Жираткова, Т.Э. Петрова, А.В. Леонтьева // Регионология . 2018. – №4 (105). – С. 784-797.

4. Катугина, Е.П. Культурно-досуговая деятельность как средство профилактики вредных привычек студенческой молодежи/Е.П. Катугина // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2018. – №26. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kulturno-dosugovaya-deyatelnost-kak-sredstvo-profilaktiki-vrednyh-privyчек-studencheskoy-molodezhi> (дата обращения: 21.03.2023).

5. Шубович, М. М. Здоровьесберегающие технологии по профилактике вредных привычек студенческой молодежи/ А.М. Шубович, Е.А. Гринева, Н.В. Бибикова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. – №4. – С. 80-86.