

ся элементом здорового образа жизни среди молодежи. И, конечно же, можно сделать вывод, что занятия фитнесом являются средством укрепления здоровья маленького ребенка, совершенствования физических, рациональных форм, способом повышения социальной активности молодежи, а также затрагивают другие аспекты жизни человека, особенно на рабочем месте, нравственные и интеллектуальные.

Библиографический список

1. Пашин, А.А. Возрастные и гендерные характеристики ценностного отношения студенческой молодежи к здоровью и здоровому образу жизни / А.А. Пашин, А.Н. Хмельков, А.М. Васильева // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 10. – С. 38.

2. Рябчиков, А.И. Фитнес и его место в физической культуре / А.И. Рябчиков // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 5. – С. 103-104.

3. Самоловов, Н.А. Организация занятий по физическому воспитанию студентов вуза на основе средств аэробики / Н.А. Самоловов, Н.В. Самоловова, А.Ю. Пащенко // Теория и практика физической культуры – 2017. – № 6. – С. 27-28.

Э.В. Мануйленко, Д.Д. Минский

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

На сегодняшний день данная проблема характеризуется глобальным увеличением количества людей с вредными привычками, что ведет за собой негативные последствия, особенно среди людей школьного возраста и молодежи, так как именно в этот период происходит знакомство с табаком, алкоголем и наркотиками. По данным ВОЗ, в мире около 1,1 млрд курящих людей. 8 миллионов смертей ежегодно происходят из-за курения табака [1]. В результате вредного употребления спиртных напитков ежегодно в мире происходит около 3 миллиона смертей, многих людей в относительно раннем возрасте употребление приводит к инвалидности и становится причиной более 200 заболеваний [2].

В рамках реализации Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года были приняты федеральные концепции (стратегии) профилактики алкоголизма, наркомании и табакокурения.

1. Концепция реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 го-

да (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.12.2009 № 2128-р);

2. Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года (утверждена Указом Президента Российской Федерации от 09.06.2010 № 690);

3. Концепция осуществления государственной политики противодействия потребления табака на 2010-2015 годы (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.09.2010 № 1563-р).

4. Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде (утверждена Министерством образования и науки Российской Федерации 05.09.2011).

Сегодня употребление табака является одной из основных угроз смерти населения. Табачный дым может стать причиной заболеваний сердечно-сосудистой и респираторной систем, врожденных заболеваний.

Существуют законы, запрещающие курение в общественных местах и помещениях, и это в той или иной степени оберегает здоровье некурящих людей, но, к сожалению, этого недостаточно для того, чтобы в полной мере защитить их. Также используются графические предупреждения на упаковках с целью сокращения потребления табака. И это действительно снижает курение среди подростков, особенно детей, и вызывает отвращение. Кроме того, немаловажную роль играют антитабачные кампании и запрет на рекламу табака.

Есть еще один фактор, способствующий сокращению числа табакокурильщиков, и это не что иное, как налоги. Особенно эффективно налоги на табак действуют среди людей с низким уровнем доходов.

В настоящее время есть две новые разновидности табачных изделий, а именно изделия из нагреваемого табака и электронные сигареты. ВОЗ уже утвердила тот факт, что в аэрозолях ИНТ содержатся потенциально опасные химические вещества, которых нет в табачном дыме.

Что касается электронных систем доставки никотина, они не являются табачными, так как не содержат табак, а только никотин. Однако это не говорит о том, что курение ЭСДН является безопасным. При нагревании жидкости так же, как и в ИНТ, образуются аэрозоли, потенциально содержащие токсические вещества [3].

Алкоголь является психотропным веществом, вызывающим зависимость. Основной отрицательный фактор связан с риском возникновения огромного количества заболеваний: различные психические заболевания, нарушения работы центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, печени и т.д. Немаловажно, что в состоянии алкогольного опьянения чаще совершаются акты насилия, дорожно-транспортные катастрофы и попытки суицида. Самым опасным является употребление алкоголя

при беременности, так как это может привести к врожденным заболеваниям у плода.

Сегодня деятельность ВОЗ направлена на уменьшение масштабов проблем в экономике, социальной сфере и сфере здравоохранения, обусловленных алкоголем. Для этого проводится ряд стратегий:

- регулирование маркетинга алкогольной продукции;
- ограничение к употреблению лицам, не достигшим совершеннолетия;
- мониторинг и вмешательство в случаях опасного употребления алкогольных напитков;
- деятельность СМИ, улучшение информированности общества в данном вопросе;
- запрет на вождение в нетрезвом состоянии после принятия даже небольших доз алкоголя;
- запрет на распитие алкогольной продукции в общественных местах.

Одной из самых эффективных мер по снижению алкоголизма является повышение налога на алкоголь, запрет рекламы алкогольной продукции и ограничения на продажу в физических магазинах.

На данный момент ВОЗ разработала Глобальную информационную систему по вопросам алкоголя и здоровья. Она занимается предоставлением данных о масштабах и характере употребления алкоголя и его медицинском и социальном исходе.

Мировая проблема наркотиков в условиях современности является одной из основных забот ВОЗ. По последним данным каждый двадцатый взрослый принимал за свою жизнь хотя бы какой-нибудь один наркотик. Порядка 210000 человек ежегодно умирают из-за наркотиков. В последние годы возрос объем предложения наркотиков в Даркнете, т.е. на анонимных онлайн-рынках, где каждый желающий может приобрести себе любой вид наркотика.

Самым распространенным наркотиком считается каннабис, далее следуют амфетамин и героин.

На сегодняшний день приняты следующие меры по борьбе с наркозависимостью:

- поощрение эффективных правозащитных уголовно-правовых мер реагирования на проблему наркотиков;
- понимание интенсивной взаимосвязи между насилием и оборотом наркотиков;
- предотвращение медицинских последствий потребления наркотиков;
- предотвращение и лечение проблем наркозависимых в тюрьмах;
- повышенный контроль оборота амфетамина и героина;

– проведение научно обоснованных программ профилактики и лечения потребления каннабиса.

Среди студентов Ростовского государственного экономического университета (РИНХ) был проведен анонимный опрос на наличие вредных привычек, в котором приняли участие 123 респондента. Как оказалось, процент курящих студентов составляет 21,8% (рис. 1).

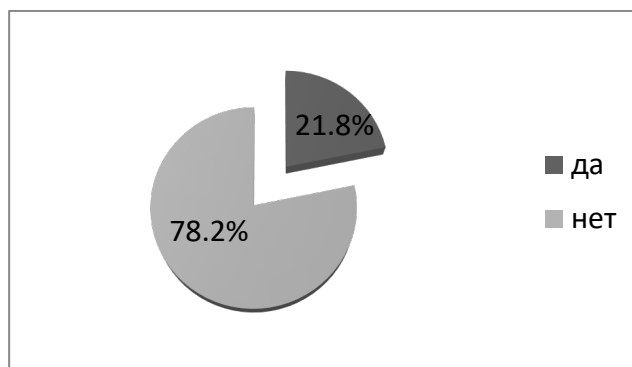


Рис. 1. Курите ли Вы?

Тенденция к моде на курение падает благодаря деятельности ВОЗ и пропаганде последствий, возникающих из-за курения. Многие переходят на IQOS, что не настолько сильно губит здоровье из-за отсутствия табачного дыма, но в то же время сильнее давит на кошелек. Именно поэтому люди часто вновь возвращаются к обычным сигаретам.

Что касается алкоголя, выяснилось, что 4,1% респондентов употребляют алкоголь несколько раз в неделю. Наравне с этим 29,9% употребляют алкоголь по праздникам, а 38,3% – несколько раз в месяц. Около четверти опрошиваемых (27,7%) не употребляют алкоголь вовсе (рис. 2).



Рис. 2. Как часто Вы употребляете алкоголь?

Также выяснилось, что 9% опрошиваемых хотя бы один раз попробовали наркотики (рис. 3). Полагаясь на ответы участников, которые хотя

бы раз пробовали наркотические вещества, мы выяснили, что больше всего распространены вещества растительного происхождения, например марихуана, гашиш, и галлюциногенные, например ЛСД. У этих препаратов невысокая степень вызывания зависимости, в отличие от алкоголя, у которого она средняя, и табака, у которого она высокая.

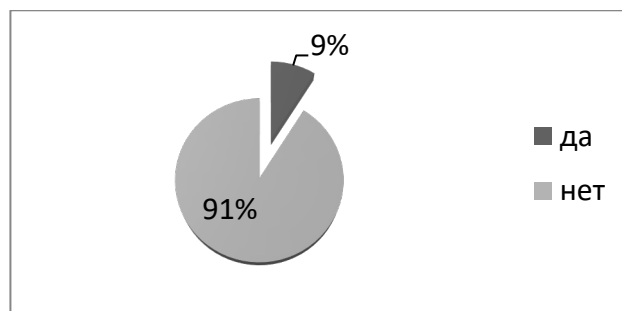


Рис. 3. Принимали ли Вы когда-нибудь наркотики?

Стоит заметить, что спортивные мероприятия и культура спорта в целом оказывают положительное влияние, улучшая статистику относительно вредных привычек. Популяризация здорового образа жизни, практики развития спорта и физической культуры среди разных групп населения, безусловно, снижают процент людей, имеющих вредные привычки.

Таким образом, в данной статье была рассмотрена современная ситуация по распространенности и опасности вредных привычек среди общества. Важными элементами борьбы с вредными привычками являются спорт и физическая культура, а также улучшение качества жизни населения, ведь именно качество жизни оказывает влияние на развитие у масс вредных привычек и пристрастий.

Библиографический список

1. Исследования Всемирной организации здравоохранения, 2019 год. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/>
2. Андреева, Т.И., Красовский, К.С. Табак и здоровье / Т.И. Андреева, К.С. Красовский. – Киев: Полиграфцентр ТАТ, 2004. – 224 с.
3. World Health Organization «Who report on the global tobacco epidemic», 2019 год. – URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/326043/9789241516204-eng.pdf>