

хозяином положения. Его голос должен быть твердым и уверенным. Студенту нечего стесняться в данной ситуации и не надо испытывать неловкости. Он имеет право принимать решения, говорить нет и не чувствовать себя виноватым – просто помогите ему это осознать. Он должен понимать, что если интересы его круга общения заключаются в употреблении наркотиков, то необходимо сменить круг общения на другой, не ведущий к саморазрушению. Это сложно, поэтому студенту будет нужна ваша поддержка. Одному ему не справиться.

6. Если они признались, что употребляют наркотики, сохраняйте спокойствие и очень подробно обсудите проблему.

7. Расскажите студенту об ответственности (в том числе уголовной), которой они могут себя подвергнуть даже при однократном употреблении наркотических веществ.

8. Убедитесь, что они понимают: что бы ни случилось, они могут прийти к вам за спокойной, мудрой помощью и советом!

9. Если же вы считаете, что студент не доверяет вашим словам, не можете установить с ним контакт и объяснить, чем опасно употребление наркотических веществ, вы всегда можете обратиться за анонимной (бесплатной) консультацией к специалисту.

DOI 10.51980/2021_16_298

Э.И. Савко, Ю.К. Бабич

ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА – КУРЕНИЕ – ГЛОБАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ЧЕЛОВЕКА

Молодой организм обладает большим запасом прочности благодаря наличию в нем защитных механизмов, противостоящих влиянию чужеродных веществ. Однако какая-то часть этих веществ все же способна нанести непоправимый вред здоровью.

Нет в мире человека, который хочет быть больным, однако больных с каждым годом становится все больше.

Что же такое «цивилизованность» самого человека, если благодаря ей он утрачивает целостность созидания и начинает стремиться к самым варварским формам саморазрушения [1; 2; 3; 4]?

Перед написанием работы были поставлены следующие задачи: 1) разработать анкету; 2) исследовать студентов и определить их отношение к физической культуре; 3) выявить вредную привычку, пристрастие к сигаретам.

Методика исследования. В своей работе мы провели анкетный опрос студентов по интересующим нас вопросам. В роли респондентов выступали

студенты 1-2 курсов, женского и мужского пола в возрасте от 17 до 20 лет. В исследовании приняли участие 40 человек (20 девушек и 20 юношей).

Результаты исследования. Был задан вопрос о самостоятельных занятиях физическими упражнениями или спортом. Получен ответ, что только 10% юношей самостоятельно занимаются физическими упражнениями (ФУ), а девушек и того меньше – 5%. Следует отметить, что исследования Э.И. Савко (1914) указывают, что только 3% студенческой молодежи ежедневно работает над сохранением и укреплением здоровья. Около 15% занимаются здоровьем от случая к случаю, а остальные укрепляют здоровье с помощью физических упражнений только на занятиях физической культурой. Тогда зададимся вопросом, каков здоровый образ их жизни? Интерес представляло отношение испытуемых к употреблению и пристрастию к сигаретам.

Курение может показаться более безобидной привычкой, чем употребление алкоголя. На самом же деле это одна из форм токсикомании, что вызывает хроническое отравление организма человека, развивая психическую и физическую зависимость.

Никотин – это яд, который не становится менее опасным для молодого развивающегося организма. Немецкий мыслитель Лессинг предупреждал, что курение час за часом, день за днем, месяц за месяцем, год за годом постепенно разрушает здоровье беззаботных курильщиков.

В результате анкетного опроса выявилось, что 35% первокурсников и 40% юношей второго курса курят. Курящих девушек немного меньше – соответственно 25% и 35%. Таким образом, мы видим, что с каждым годом увеличивается число пристрастившихся к сигаретам. По данным В.А. Овсянкина с соавторами, табакокурение возрастает от 23% на первом курсе до 48% на пятом [2, с. 85]. Это подтверждают и наши исследования [3; 4].

По данным Министерства статистики и анализа Республики Беларусь, 54,4% мужчин курят. В возрасте 30-39 лет количество курящих составляет 64,8% у мужчин и 14,9% у женщин. В возрасте 14-17 лет курящие составляют 34,2%. 73% заядлых курильщиков попробовали курить до 17 лет, т.е. еще в период обучения в школе [4].

По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно во всем мире табак убивает 5 миллионов людей (11 тысяч человек каждый день). В Беларуси от болезней, связанных с курением, ежегодно умирают около 15,5 тысяч человек. Согласно прогнозам к 2020 году табак станет ведущей причиной смерти 10 миллионов человек во всем мире.

Никотин относится к сильным растительным ядам. Его смертельная доза (80-120 мг) содержится в одной сигарете. В организм при выкуривании сигареты поступает 2-4 мг никотина. Чем чаще человек курит, тем больше никотина поступает в его организм. Даже при выкуривании одной пачки сигарет за короткое время может наступить тяжелое отравление и даже

смерть. Медицинская статистика указывает нам на то, что 75% людей, умерших от инфаркта миокарда, были курильщиками. Каждый курильщик сокращает себе жизнь на 5-10 лет [5].

Исследовались вредные привычки и их влияние на умственную работоспособность студенческой молодежи. И оказалось, что студент, у которого наблюдалось ухудшение запоминания на третьем курсе, приобщился к сигаретам летом после второго курса. Учеными установлено, что при курении на электроэнцефалограмме появляются изменения, свидетельствующие об ослаблении биоэлектрической активности клеток головного мозга. Английскими учеными установлено, что никотина, содержащегося в одной сигарете, достаточно для того, чтобы существенно уменьшить концентрацию внимания [4].

Никотин действительно обладает психостимулирующим эффектом. Из-за постоянного подстегивания нервной системы табачным дымом и никотином нарушаются связи между нейронами и, как следствие, снижается проводимость нервных волокон. В результате курильщик показывает ухудшение концентрации внимания. Показатели тестирования умственной работоспособности студента, пристрастившегося к курению, на 12% ниже его же прошлогодних показателей [4].

В состав табачного дыма входит около 4000 различных компонентов, в том числе 755 углеводов, 920 гетероциклических азотистых соединений, 22 нитрозамина, а также газовые фракции несгоревших частиц и смол, сажа, бензопирен, муравьиная, синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы. Никотин относится к нервным ядам. Согласно статистическим данным длительно курящие по сравнению с некурящими в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка. Курильщики составляют 90-100% всех больных раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болеет облитерирующим эндартериитом – тяжелым недугом кровеносных сосудов [5].

Курение табака увеличивает в три раза риск развития острых нарушений мозгового кровообращения (инфаркта мозга, внутримозгового кровоизлияния), которые лидируют среди причин инвалидизации населения: 75-80% выживших теряют трудоспособность. Атрибутивный риск смерти от инсульта у курящих мужчин составляет 21,4%, у курящих женщин – 9,9%. Курение табака и одновременный прием различных контрацептивов значительно повышает вероятность кровоизлияния в мозг у женщин [5].

Врач-гигиенист отдела гигиены ГУ ЦГиЭ Фрунзенского района г. Минска В.А. Гапанович говорит, что привычка к курению формируется только у 7-10% лиц, систематически курящих табак. У остальных 90% диагностируется табачная зависимость. Табачная зависимость – это клиническая форма патологического процесса, который характеризуется потерей в сфере мышления контроля над возникновением и прекращением желаний

повторного курения табака. Только 5% курящих табак могут самостоятельно прекратить курение. 80% хотят прекратить курение табака, но им необходима специальная медицинская помощь [1].

Знает ли наша молодежь о вреде курения? Из числа опрошенных все указали, что знают о вреде и что 1 грамм никотина убивает лошадь, но никак не хотят расставаться с этой привычкой. А ведь сейчас в учреждениях высшего образования работает много спортивных отделений по повышению спортивного мастерства. Но студенты больше предпочитают нездоровый образ жизни. Курение сильнее всего подрывает здоровье человека, и на лекциях всегда говорится об этом. Но сейчас каждому студенту, пристрастившись к сигаретам, необходимо как можно глубже понять и осознать, что его здоровье – в его руках. Здоровье нужно заработать, заслужить и самосозидать своим ежедневным трудом.

Только занятия любимым делом, физической культурой, повышением своего спортивного мастерства, правильная организация своего свободного времени, интересного и содержательного отдыха, самовоспитание, самосовершенствование и самосозидание – все это противостоит укреплению вредных привычек, прежде всего привычки к курению. Праздность – мать всех пороков и наиболее плодотворная форма для формирования вредных нездоровых привычек.

Здоровый образ жизни – важная человеческая и общегосударственная задача. Отказ от курения тех молодых людей, которые пристрастились к сигаретам – это святая обязанность. Чтобы молодежь еще больше осознала вред сигарет для здоровья, мы даем рекомендации:

- займитесь любимым делом;
- не курите в присутствии некурящих;
- дайте себе слово бросить курить и выбросьте все сигареты;
- знайте, что курение является важнейшей причиной преждевременной смерти и других серьезных заболеваний;
- заняться своим здоровьем никогда не поздно, даже в студенческом возрасте, совершенствуйте себя, создайте свое здоровье. Отказаться от курения можно, если вы хотите быть здоровым и красивым.

Недостаточная разработанность современных педагогических технологий для решения многих проблем профилактической направленности определяет необходимость изучения, апробации и совершенствования технологий борьбы с вредными привычками в молодежной среде.

Библиографический список

1. Гапанович, В.А. Влияние курения на организм человека / В.А. Гапанович. – URL: <http://www.5gdp.by/informatsiya/zozh/631-vliyanie-kureniya-na-organizm-cheloveka>.

2. Овсянкин, В.А. Здоровый образ жизни – путь к оздоровлению нации / В.А. Овсянкин, Е.М. Андреева, Т.Е. Андреев // Здоровый образ жизни : сборник статей. – Минск, БГУ, 2013. – С. 83-86.

3. Савко, Э.И. О вредных привычках студенческой молодежи / Э.И. Савко, В.В. Харук, А.И. Сахаревич [и др.] // Здоровый образ жизни: сборник статей. – Минск: БГУ, 2011. – С. 11-22.

4. Савко, Э.И. Вредные привычки и их влияние на умственную работоспособность Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы всероссийской научно-практической конференции. – Красноярск, 2019. – С. 392-396.

5. Скалыженко, А.П. Выбирай – курение или здоровье / А.П. Скалыженко. – URL: <http://minzdrav.gov.by/en/dlya-beloruskikh-grazhdan/profilaktika-zabolevaniy/profilaktika-tabakokurenija/vybiray-kurenie-ili-zdorove.php>.

DOI 10.51980/2021_16_302

Э.И. Савко

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Умственная работоспособность – это способность человека воспринимать и перерабатывать максимально возможный объем информации в определенное время. Она определяется многими факторами, основными среди которых являются индивидуально-типологические особенности, уровень и состояние здоровья, мотивация, настроение и т.д. В настоящее время в нашей стране сложилась ситуация, когда к 16-17 годам по разным данным остается 3-6% здоровых школьников, а студентов и того меньше [3, с. 43]. Общая направленность ухудшения физической подготовленности и состояния здоровья современной молодежи усугубляется большой учебной нагрузкой, заложенной уже в базисном учебном плане, а также вредными привычками.

Научно доказано, что уровень работоспособности, в том числе и умственной, напрямую зависит от состояния здоровья, в частности от уровня развития, состояния сердечно-сосудистой и нервной систем. Умственная работоспособность – это способность воспринимать и перерабатывать информацию, потенциальная способность человека выполнить в течение заданного времени с максимальной эффективностью определенное количество работы, требующей значительной активации нервно-психической сферы субъекта [1, с. 257].