

Э.И. Савко,  
С.В. Хожемпо

### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

Здоровый образ жизни предполагает полное отсутствие так называемого *саморазрушающего поведения* человека (*аутопатогения*) – табакокурение, пьянство, токсикомания и наркомания.

Тревожной тенденцией отмечается употребление алкоголя в Республике Беларусь. Особенно огорчает, что рост увеличивается среди нашей молодежи. [4] Пик намечается в возрасте 17-25 лет независимо от уровня образования, и даже чаще среди студенческой молодежи. [3; 4]

Студенческой молодежи свойственен оптимизм, будучи здоровыми, она обычно полагает, что им всегда будет сопутствовать хорошее самочувствие, а всякие заболевания – это удел других, более слабых, восприимчивым к болезням людей. Но, увы, такой оптимизм нельзя считать оправданным, если не предпринять мер профилактики заболеваний, не отказаться от вредных привычек. Нельзя не сказать о том, что молодой организм обладает большим запасом прочности благодаря наличию в нем защитных механизмов, противостоящим влиянию чужеродных веществ. Однако какая-то часть этих веществ все же способна нанести непоправимый вред здоровью.

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, контролирующие 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]

«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 за-

мещаются бесполезной жировой тканью – и в определенный момент процесс переходит в цирроз. Иными словами, обратить перерождение печени вспять становится невозможно. Употребленный алкоголь ухудшает работу почек, в результате чего страдает работа мочевой системы. Разрушаются клетки головного мозга.

Организм теряет важные витамины и микроэлементы. Большинство спиртных напитков, особенно пиво, провоцируют усиленную работу почек. При злоупотреблении алкогольными напитками страдает дыхательная система. Учащается дыхание, возрастает необходимый минутный объем воздуха. При этом становится тяжело дышать. Как результат, возможно заболевание: пневмонией, туберкулезом, бронхитом и другими. [1; 4]

Употребление спиртных напитков нарушает работу сердца. У людей с длительным стажем увеличивается объем сердца. Даже малые дозы алкоголя приводят к учащению работы сердечной мышцы, нарушается сердечный ритм, способствуют развитию гипертонии, сердечной недостаточности и служит причиной инфарктов миокарда.

Перед нами была поставлена **задача**: выявить, кто из молодых людей употребляет спиртные напитки, и их отношение к ним.

*Методика исследования.* В рамках данной темы нами была разработана анкета и проведено анкетирование, в котором приняли участие 70 человек. Была предложена анкета «Алкоголь и вредные привычки для здоровья в вашей жизни» с целью опроса и получения информации об отношении к алкогольным напиткам и алкогольной зависимости. Среди опрошенных 68,6% девушки и 31,1% молодые люди. Что касается возраста участников, то: 4,3% – лица, не достигшие совершеннолетия; 88,6% – от 18 до 23 лет; 7,1% – от 24 до 28 лет.

На вопрос: «В каком возрасте вы впервые попробовали алкогольные напитки» ответили: 70 % в возрасте –14-17 лет; 12,9 % – в 10-13 лет; 10 % – раньше 10 лет; 3% – уже достигшие совершеннолетия.

Говоря о частоте приема алкоголя можно сказать, что: 52,9 % употребляют алкоголь изредка в компании друзей; 24,3 % несколько раз в месяц; 11,4 % с родителями по праздникам; 5,7 % – 1-2 раза в неделю; 5,7% вообще не употребляют алкоголь.

Основными причинами употребления алкоголя являются: для настроения – 64,2%; снять стресс – 38,8%; пьют со всеми, чтобы не нарушать компанию – 26,9%; жизнь становится проще –11,9%; от нечего делать – 9%; для храбрости – 6%.

Предпочтение отдают: 57,6% вину; 21,2% пиву; 15,2% пьют все, что есть; 6% крепким спиртным напиткам.

Главными причинами пьянства среди молодежи, по мнению опрошенных, являются: отсутствие интересов, неумение занять себя – 71,4%; влияние друзей, компании – 65,7%; отсутствие силы воли, неумение отказаться от предложения спиртных напитков – 32,9%; отсутствие мест отдыха для молодежи – 30%; отрицательный пример взрослых – 22,9%; конфликтная ситуация дома – 17,1%; потому что спиртные напитки помогают жить – 8,6%; пьют, потому что продают спиртное, – 5,7%; рекламирование вина и пива – 5,7%.

Также были предложены варианты: отсутствие альтернативы алкоголю и становление алкоголя частью культуры.

Выводы:

1. Главной причиной пьянства среди молодежи является влияние компании (друзей) и отсутствие интересов с неумением занять себя, также отрицательный пример родителей, неумение отказаться от предложенного и отсутствие мест отдыха для молодежи.

2. Наиболее действенными способами борьбы с зеленым змием и алкоголизмом и наркоманией молодежь считает

расширение сети молодежных безалкогольных баров, кафе, дискотек, клубов – 44,3%;

сокращение доступности спиртных напитков за счет вынесения пунктов их продажи из зоны отдыха и учебы молодежи – 40%;

усиление мер уголовного воздействия за правонарушения, совершенные в пьяном виде – 27,1%;

подключение средств массовой информации к пропаганде трезвого образа жизни – 27,1%;

создание общества трезвости в учебных заведениях – 11,4%;

введение «сухого закона» – 7,1%;

введение курса лекций по пропаганде трезвого образа жизни – 4,3%;

издание литературы по профилактике вредных привычек – 5,7%;

правильное воспитание – 10%.

предложено усилить контроль в общежитиях.

Отношение к людям, употребляющим спиртные напитки, в 53% безразличное, 26% относятся терпимо, 10% испытывают отвращение, 6% – с юмором и 5% – с сожалением.

82% испытуемых, хоть раз задумывались о последствиях употребления алкоголя и 78,6% не считают целесообразными беседы педагогов и медицинских работников с подростками о вреде наркотиков, спиртных напитков и курения на молодой развивающийся организм.

Подводя итоги, можно сказать, что исследование проводилось в большей степени среди студентов. Зная и задумываясь о вреде алкоголя,

лишь 5,7% в настоящее время не употребляют алкоголь. Высокие показатели употребления алкоголя среди родителей и друзей. Узнав о том, что опрашиваемые употребляют алкоголь, 60% родителей отнеслись спокойно и 32,8% рассказали о его вреде.

#### Библиографический список

1. Глобальная стратегия сокращения вредного употребления алкоголя // ВОЗ. – Женева, 2010.
2. Жук, Э.И. Образ жизни молодежи – показатель духовного кризиса человечества / Э.И. Жук // Чалавек. Культура. Экалогія : материалы международной науч. конф. / под общ. ред. профессора В.П. Скороходова. – Минск: Беллкоголя ИПК, 1998. – С. 58-59.
3. Копытов, А.В. Мотивы употребления алкоголя у подростков и молодых людей мужского пола, имеющих наследственность по алкогольной зависимости / А.В. Копытов // Медицинский Журнал. – 2011. – № 4. – С. 60-70.
4. Разводов, Ю.Е. Алкоголизм в Беларуси / Ю.Е. Разводов. – Гродно: Гр.ГМУ, 2004. – 35 с.

*А.А. Сергеева*

### **АДАПТАЦИЯ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Одной из главных проблем в условиях современной тяжелой криминогенной обстановки в стране является пополнение органов внутренних дел квалифицированными кадрами по профессиям, связанными с риском для жизни.

Для профессионального исполнения возложенных обязанностей будущему сотруднику должны быть созданы необходимые условия и оказана соответствующая помощь в развитии ключевых компетенций на различных этапах освоения профессии, в том числе в процессе адаптации к учебе и службе в военизированном вузе. Качество подготовки курсантов и слушателей к службе в немалой степени зависит от успешной адаптации к новой среде, готовности к перенесению значительных физических и морально-психологических нагрузок. Первоначальной задачей всего коллектива вуза, целью профессорско-преподавательского состава института ставится подготовка курсантов и слушателей с большим набором профессиональных знаний и умений, с высоким уровнем физической подготов-