

Носенко Н.А. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / Н.А.Носенко, Т.Ф. Свирская, И.В. Скидан / Физическая культура, спорт и здоровье: проблемы и пути их развития: Международная научно-практическая конференция, 17-18 января 2013 г. – Чебоксары: ЧИЭМ «СПбГПУ», 2013. – С.158-160.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Н.А.Носенко, Т.Ф. Свирская, И.В. Скидан

Национальный авиационный университет, Украина, г. Киев

Актуальность. На протяжении многих лет Министерством здравоохранения проводятся научные исследования по изучению распространения курения среди различных групп населения в зависимости от географо-демократических, возрастных и половых особенностей, мотивов приобщения к курению, отношения населения к курению, разрабатываются методы, формы и средства антитабачного гигиенического воспитания студентов.

Основные «пики» приобщения к курению относятся к 14, 17 и 19 годам. Юношеский возраст, так же как и подростковый возраст, таким образом, является в этом смысле критическим. Основные мотивы – любопытство, пример и влияние курящих товарищей и родителей, стремление выглядеть старше, желание не отстать от моды. Широкое распространение курения, приобщение к этой вредной привычке подростков и женщин, опасные для здоровья последствия курения, – все это указывает на то, что курение является серьезной медико-социальной проблемой.

Цель работы – изучение причин, побуждающих к курению студенческую молодежь и разработка мероприятий по пропаганде здорового образа жизни и отказе от вредных привычек у студенческой молодежи.

Результаты исследований. Среди студентов Национального авиационного университета, обучающихся на трех различных факультетах было проведено анкетирование (30 девушек и 70 юношей). Изучение анкетных данных студентов о вреде курения показало следующее. На вопрос: «Каково основное действие курения на организм?» – 69,5 % опрошенных ответили, что оно вредно действует на весь организм, 13,2 % ответили, что вредно действует на нервную систему, 8,2 % убеждены, что способствует развитию рака, 6,7 % считают, что оно не оказывает никакого влияния, а 2,4 % уверены, что препятствует полноте. Как видно из обработанных данных, большинство опрошенных знают, в чем вред курения, однако есть и недостаточно осведомленные люди. А некоторые считают, что курение даже полезно. Опрос студентов, согласных с тем, что курение вредно, помог выяснить причины, почему они не бросают курить. При этом 43,9 % ответили, что у них не хватает силы воли, 20,5% указали на другие причины. Большинство курящих приобрели привычку в 12-19 лет из желания подражать взрослым (нередко учителям, родителям), казаться взрослее, самостоятельнее или под влиянием друзей. Немало юношей и девушек берет первую сигарету, подражая артистам кино. Играет роль и реклама табачных изделий, красивое оформление пачек. Среди курящих растет процент молодых людей, учащихся лицеев, колледжей, вузов. Приобщение к сигарете у юношей начинается в 20-30 % случаев до поступления в институт, основная масса курящих приобретает пагубное влияние уже в вузе, причем на первых курсах курит 20-40 % юношей и 4 % девушек, на старших до 90 и 60 % соответственно.

Попавший в организм никотин в большей своей части обезвреживается в печени, почках, легких. Наиболее выраженное действие никотина заключается в изменениях, происходящих в сердце и кровеносных сосудах.

Эти изменения приводят постепенно к развитию атеросклероза – появлению в стенках сосудов стойких изменений, препятствующих продвижению крови в мозг и во все другие органы. Известно, что курящие студенты более нервные, несообразительны, рассеяны, ленивы, хуже успевают, чем некурящие.

В настоящее время во многих странах борьба с курением ведется в двух направлениях: разъяснение вреда курения населению и введение различных ограничений для курильщиков. Основными мероприятиями по формированию здорового образа жизни и отказе от вредных привычек у студенческой молодежи являются следующие:

1. Обеспечение преемственности воспитания (пример родителей).
2. Планирование работы с учетом специфики возраста и условий.
3. Учет психологических особенностей различных возрастных групп.
4. Организация содержательного досуга, повышение общественной активности студентов.
5. Совместная работа всех заинтересованных лиц и организаций.
6. Вовлечение самих студентов в эту работу.
7. Запрет рекламы табачных изделий по радио, телевидению, в прессе и любых других каналах массовой информации.
8. Ограничение курения в общественных местах

Выводы. Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Активное курение отнимает 8-10 лет жизни, активно влияет на здоровье (вызывает рак легких, повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, мертворождаемость, смертность новорожденных и т.д.), ведет к большим экономическим потерям. Наиболее частыми причинами, побуждающими к курению, являются: любопытство, пример взрослых друзей, влияние кино, телевидение, психологические проблемы, конфликты, наличие карманных денег. Благодаря активной позиции Всемирной организации здравоохранения с каждым годом все больше число

стран принимает законы, ограничивающие или запрещающие курение в общественных местах.