

УДК 396

## **КОНЦЕПЦИЯ ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК СТУДЕНТОВ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

Мифтахова Лейсан Рустамовна, Гарипова Альбина Зуфаровна  
Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального  
университета

Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального  
университета, старший преподаватель, Факультет физической культуры,  
Кафедра физической культуры

### **Аннотация**

В статье рассматривается концепция профилактики вредных привычек студентов в высшем учебном заведении. Приводятся данные опроса среди студентов на наличие вредных привычек.

**Ключевые слова:** здоровье студентов, физическая культура, вредные привычки, профилактика вредных привычек.

## **THE CONCEPT OF PREVENTION OF HARMFUL HABITS OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATION**

Miftahova Leisan Rustamovna, Garipova Albina Zufarovna  
Yelabuga Institute of Kazan Federal University

Yelabuga Institute of Kazan Federal University, Senior Lecturer, Faculty of  
Physical Culture, Department of Physical Education

### **Abstract**

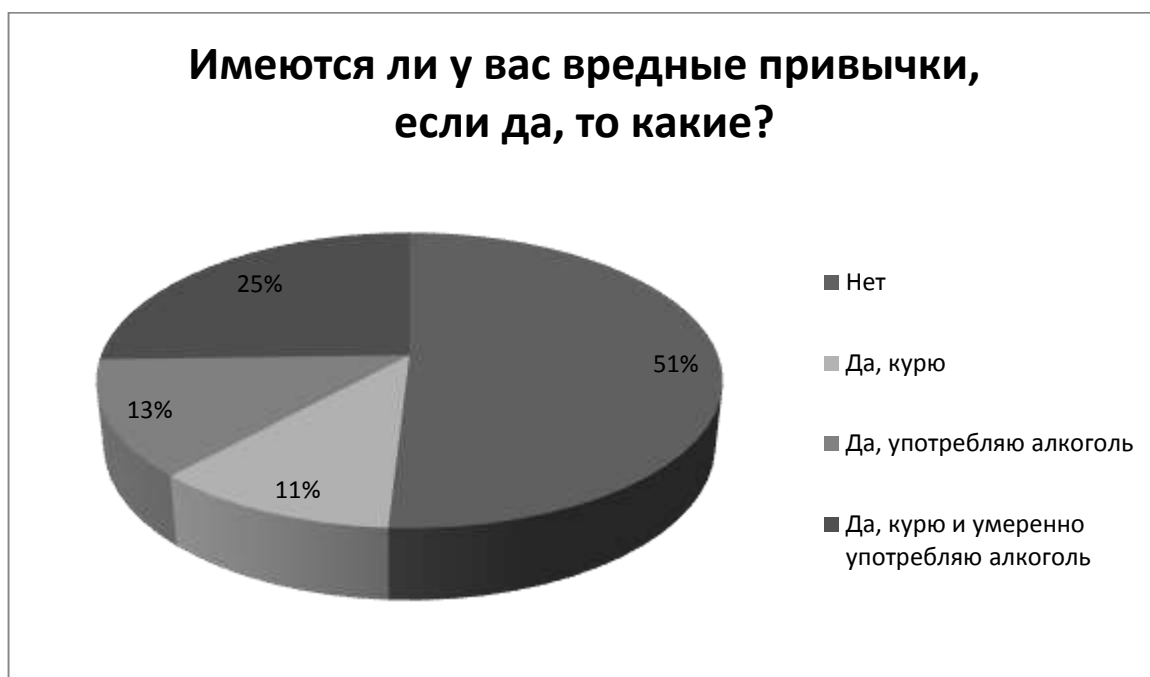
The article discusses the concept of prevention of harmful habits of students in higher education. Presents data of a survey among students on the presence of harmful habits.

**Keywords:** student health, physical culture, harmful habits, prevention of harmful habits.

Состояние здоровья молодежи, на сегодняшний день, является важным

показателем благополучия общества, который определяет не только ситуацию на сегодняшний день, но и дает точные прогнозы на будущее. От состояния здоровья молодого поколения зависит экономическое, нравственное, моральное благополучие страны, а также её трудовые ресурсы. Поэтому перед обществом остро встала проблема воспитания здорового человека, способного вести здоровый образ жизни и отвергающему курение, алкоголь и наркотики. Следовательно, выбранная тема является актуальной для современного общества.

Проведя анонимный опрос среди молодежи от 18 до 25 лет удалось выяснить, что из 55 человек опрошенных, 28 человек не имеют вредных привычек, а остальные 27 всё же сознались о наличии у них тех или иных вредных привычек.



Информация о губительном воздействии вредных привычек на организм молодого организма, бесспорно, является одной из самых необходимых профилактик. И чем раньше будет начата профилактика вредных привычек среди студентов, тем быстрее удастся избежать

печальных последствий, повысить процент рождаемости, сохранить численность нашей нации.

Надо отметить, что систему подготовки специалистов в высшем учебном заведении пронизывает воспитание отрицательного отношения к алкоголю и курению, а также формирование здорового образа жизни студентов.

Например, в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 23 февраля 2013 г. N 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» не разрешается курение в общественных местах, в том числе и в ВУЗах, студенческих общежитиях. Благодаря этому сокращается число как активных, так и пассивных курильщиков, что способствует формированию здорового образа жизни. [3]

В этом аспекте огромную роль так же играют различные акции в поддержку борьбы против курения, наркомании и алкоголизма. В качестве примера можно привести мероприятия по антипропаганде вредных привычек, которые ежегодно проводятся в ВУЗах и включают в себя ряд круглых столов, уроков-презентаций для студентов младших и старших курсов, показы фильмов, демонстрирующих пагубные последствия употребления табака, наркотических средств и алкогольных напитков.

Занятие спортом является одним из важных аспектов в борьбе с вредными привычками. Это особый стиль жизни, идеал здорового и жизнерадостного человека. Применение различных форм и методов целенаправленного использования средств физического воспитания, массового приобщения к занятиям физической культурой и спортом являются одной из концепций профилактики вредных привычек. [2]

Так, огромное количество студентов участвуют различных межфакультетских соревнованиях, проводимых кафедрой физической культуры. Кроме этого, студенты вуза неоднократно были участниками

городских соревнований, проводимых в поддержку борьбы с вредными привычками. Это свидетельствует о том, что студенты осознают всю остроту и злободневность проблемы, а также способствуют ее решению.

Учеными выяснено, что при нагрузках мышц реакция тревоги и напряжения значительно снижаются или исчезают совсем. Работа мышц является фактором, способствующим не только «разрядке», но и предупреждению эмоционального напряжения . [1]

Занятия физической культурой не только укрепляют физическую силу и увеличивают продолжительность жизни, но также помогают обрести уверенность в себе, воспитывают силу воли и улучшают внешний вид. [6]

Легкодоступными упражнениями, которые рекомендованы для профилактики и оздоровления, являются ходьба, бег и плавание. Нужно добавить так же, что данные упражнения необходимо выполнять регулярно, иначе снизится их эффективность.

Так же, нельзя ожидать положительного эффекта без дополнительных мер, а именно: правильного питания, закаливания и здорового образа жизни.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что для сохранения здоровья очень важна мотивация здорового образа жизни. Большинство людей, особенно молодые, начинают осознавать ценность здоровья только тогда, когда оно находится под серьезной угрозой. Но принимая меры профилактики по борьбе с вредными привычками в учебных заведениях и наглядно показывая студентам всю пагубность их влияния можно добиться положительного результата.

Список использованной литературы:

1. Исаев А.П. Психофизиологический потенциал и уровень здоровья студентов. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ. - 2005.
2. Храмов В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Тексты лекций. Гродно: ГрГУ. - 2000. – С.80.

3.Федеральный закон Российской Федерации от 23 февраля 2013 г. N 15- ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

4.Александров А.А. Курение и его профилактика в школе. М.: Медиа Сфера. - 1996. - С.96.

5. Запорожченко В.Г., Образ жизни и вредные привычки, М. – 1984.- С.18.