

УРОВЕНЬ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА О ВРЕДЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ

Гавриленкова Е.К.,

*студентка 3-го курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Крестьянинова Т.Ю., канд. биол. наук, доцент*

Ключевые слова. Табакокурение, здоровый образ жизни, студенты, распространенность табакокурения.

Keywords. Smoking, healthy lifestyle, students, prevalence of smoking.

Здоровый образ жизни – понятие, которое не может включать только одну сферу деятельности. К понятию здорового образа жизни общепринято относят правильное питание, занятие физической культурой и спортом, досуг, организация режима сна и отдыха, саморазвитие, общение с людьми и т.д. Одним из важнейших аспектов здорового образа жизни так же является отсутствие вредных привычек, в частности, курения.

По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно табак становится причиной почти 7 миллионов случаев смерти, из которых более 6 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, более 890 000 – среди некурящих людей, но подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма. Число ежегодных случаев смерти из-за курения к 2030 году может превысить 8 миллионов, если не будут предприниматься меры по уменьшению количества потребления табака [1]. Согласно статистике Международного союза по борьбе с раком (UICC), 30% всех случаев смерти от рака сегодня связаны с курением. Если вполнину сократить потребление табака, к 2050 году это даст возможность спасти 170 миллионов жизней [2, 3].

Цель исследования – выявление осведомленности студентов 1-2 курсов факультета физической культуры и спорта ВГУ им. П. М. Машерова о вреде курения, определение мотивов, которые побуждают студентов к курению и, мотивов, побуждающих студентов бросить курить.

Материал и методы. Объектом исследования являлись студенты 1 и 2 курсов Витебского государственного университета имени П. М. Машерова в возрасте от 17 до 22 лет. Количество анкетированных – 35 человек. Предмет исследования: осведомленность студентов о влиянии курения на здоровье человека. Метод исследования: анкетная и устная форма опроса. Контент-анализ интернета по сайтам. Изучение литературы по теме. Полученная информация обрабатывалась при помощи компьютера и вручную. Гипотезы: студенты ознакомлены с негативным влиянием курения на здоровье человека. Пассивное курение – явление, с которым студенты сталкиваются ежедневно. Большинство студентов считают электронные сигареты менее вредными, чем обычные. Основной мотив, толкающий студентов к началу курения – желание быть как все, не выделяться в кругу курящих сверстников.

Результаты и их обсуждение. Результаты анкетирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты анкетирования студентов факультета физической культуры и спорта о вреде табакокурения (n=35)

№ вопроса	Вопрос анкеты	Количество мнений, абс	Количество мнений, %
1.	Пробовали ли Вы курить?		
	А) Да	30	85.7
	Б) Нет	5	14.3
2.	Курите ли Вы?		
	А) Да	12	34.3
	Б) Нет	11	31.4
	В) Иногда	12	34.3
3.	Что может побудить Вас бросить курить?		

	А) недовольство родителей	6	17.1
	Б) высокая цена	28	80.0
	В) вред для окружающих	1	2.9
4.	Курят ли ваши родители (мать или отец)?		
	А) Да	19	54.3
	Б) Нет	16	45.7
5.	Как Вы относитесь к курящим людям?		
	А) Отрицательно	10	28.6
	Б) Положительно	4	11.4
	В) Мне все равно	21	60.0
6.	Вредит ли курение обществу в целом?		
	А) Да	13	37.2
	Б) Нет	18	51.4
	В) Не знаю	4	11.4
7.	Почему курят подростки?		
	А) Чтобы забыть о проблемах и расслабиться.	18	51.4
	Б) Чтобы выглядеть крутым и модным.	14	40.0
	В) Другое	3	8.6
8.	Как Вы считаете, помогает ли курение отвлечься от проблем?		
	А) Да	17	48.6
	Б) Нет	8	22.8
	В) Не знаю	10	28.6
9.	Сколько сигарет можно выкурить в день, и это не будет опасным для здоровья?		
	А) 0	23	65.7
	Б) 3-5	10	28.6
	В) 10-12	2	5.7
10.	Достаточно ли информации о вреде курения?		
	А) Да	30	85.7
	Б) Нет	5	14.3
11.	Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?		
	А) Сигареты с фильтром.	21	60.0
	Б) Сигареты с низким содержанием никотина.	12	34.3
	В) Нет.	2	5.7
12.	Что такое пассивное курение?		
	А) Нахождение в помещении, где курят.	26	71.5
	Б) Когда куришь за компанию.	4	11.4
	В) Когда активно не затягиваешься сигаретой.	6	17.1
13.	Сколько веществ содержится в табачном дыме?		
	А) 20-30.	18	51.4
	Б) 200-300.	5	14.3
	В) Свыше 3000.	12	34.3
14.	Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр?		
	А) Не более 20%.	6	17.1
	Б) 40%.	18	51.4
	В) 100%.	11	31.4

Табакокурение является распространенным явлением среди студентов 1–2 курсов факультета физической культуры и спорта. Самой распространенной причиной, по которой молодые люди начинают курить – это желание расслабиться, снять стресс с помощью сигарет и, из любопытства. Из самых основных причин, по которым люди бросают курить, выделился финансовый аспект – трата слишком большого количества денег на вредную привычку побуждает людей от нее отказаться. Меньше всего волнует курящих негативное влияние пассивного курения от их вредной привычки на других людей.

Заключение. Полученные данные свидетельствуют о том, что необходимо организовать увеличение пропаганды здорового образа жизни и необходимости формирования у студентов устойчивой мотивации к его ведению, а также ответственному отношению к собственному здоровью.

Можно сказать о том, что не все выдвинутые гипотезы подтвердились. Основным мотивом, толкающим студентов к началу курения, является желание снять стресс и расслабиться. Желание быть как все, не выделяться в кругу курящих сверстников является одной из самых маловажных причин.

1. Ильенкова, Н. А. Распространенность употребления табачных изделий среди детей и подростков: анализ влияния табакокурения на состояние здоровья подрастающего поколения / Н.А. Ильенкова, Ю.Е. Мазур // Вопросы современной педиатрии. – 2011. – №5 (10). – С. 5–9.

2. Mons, U. Tobacco-attributed mortality in Germany and in the German Federal States – calculations with data from a microcensus and mortality statistics / U. Mons // Gesundheitswesen. – 2011. – № 73 (4). – С. 238–246.

3. Крестьянинова, Т. Ю. Акмеологические аспекты образования / Т. Ю. Крестьянинова // Наука – образованию, производству, экономике : [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/13449>. – Дата доступа: 1.09.2021.

СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Гавриленкова Е.К.,

студентка 3-го курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Крестьянинова Т.Ю., канд. биол. наук, доцент

Ключевые слова. Здоровый образ жизни, школьники, младшие классы.

Keywords. Healthy lifestyle, schoolchildren, junior classes.

Здоровый образ жизни человека – понятие отнюдь не автономное, а комплексное. Оно не может включать только одну сферу деятельности. К понятию здорового образа жизни можно отнести: питание, занятие физической культурой, досуг, организация режима сна и отдыха, саморазвитие, общение с людьми и т.д. [1]. Современные дети школьного и даже дошкольного возраста всё чаще предпочитают компьютерные игры или просмотр телевизионных программ вместо прогулок с друзьями, игр на свежем воздухе или чтению книг. Поэтому актуально применение основ валеологии в детских дошкольных и школьных учреждениях, именно в том возрасте, когда происходит становление и формирование личности. В этот период намного проще привить ребенку понимание правильной, слаженной жизни. Если ребенок усвоит девиз: «Мой выбор – здоровье», в будущем это позволит избежать многих болезней [2].

Цель работы – определение критериев и отношения школьников младших классов к здоровому образу жизни.

Материал и методы. Обследовано 27 учащихся 3-х классов средней школы №45 города Витебска. Метод исследования: анкетная и устная форма опроса [3]. Использование статистических данных ранее проводившихся социологических исследований. Контент-анализ интернета по сайтам. Изучение литературы по теме.

Результаты и их обсуждение. Подавляющее большинство опрошенных школьников считают необходимым соблюдение здорового образа жизни. По мнению большинства, при помощи правильного образа жизни можно сохранить, поддержать и укрепить своё здоровье, а также чувствовать себя в форме. Таким образом, мудрая пословица «в здоровом теле – здоровый дух» не теряет своей актуальности. Однако гистограмма показывает, что среди респондентов есть и те, кто считают соблюдение правильного образа