

## **Влияние вредных привычек и физической культуры на здоровье студентов**

*Рязанцева Анна Антоновна*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема  
студент*

*Изосимов Александр Николаевич*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема  
ст. преподаватель кафедры физической культуры и туризма*

### **Аннотация**

Для любого студента обучение в высших и средних учебных заведениях сопряжено с большим количеством проблем и стресса. Кроме того, для многих молодых людей оторванность от родителей дарит некую свободу и возможность попробовать то, чего раньше сделать нельзя было. Вследствие этого, некоторые студенты начинают курить, употреблять спиртное и наркотики, вести беспорядочную половую жизнь, вместо регулярных прогулок на свежем воздухе и занятий спортом. Всё это — вредные привычки, оказывающие негативное влияние на физическое и психологическое здоровье человека. Польза физических упражнений и влияние вредных привычек на здоровье человека — объект исследования данной работы.

**Ключевые слова:** вредные привычки, студент, здоровье, физическая нагрузка.

### **The influence of bad habits and physical culture on the health of students**

*Ryazantseva Anna Antonovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University  
student*

*Izosimov Alexander Nikolaevich*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University  
Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism*

### **Abstract**

For any student, studying in higher and secondary educational institutions is associated with a lot of problems and stress. In addition, for many young people, isolation from their parents gives them some freedom and the opportunity to try something that could not have been done before. As a result, some students begin to smoke, drink alcohol and drugs, lead a promiscuous sex life, instead of regular walks in the fresh air and playing sports. All these are bad habits that have a

negative impact on the physical and psychological health of a person. The benefits of physical exercise and the impact of bad habits on human health are the subject of research of this work.

**Keywords:** bad habits, student, health, physical activity.

#### Введение:

Каждый студент имеет индивидуальные умственные способности и стрессоустойчивость. Для некоторых после учебы достаточно просто отдохнуть, поспав. Другие же, ищут расслабление в алкоголе и наркотиках. Кроме того, большую часть времени студент находится в окружении других студентов, поэтому всегда присутствует фактор плохой компании. Многие ребята ошибочно верят, что в силу их молодости и крепости организма, их не коснутся зависимость от алкоголя или наркотиков, болезни курильщиков или ЗППП. Всё это, в конечном итоге непосредственно влияет на мозг учащегося, на его психологическое и физическое состояние. Кроме того, из-за отсутствия физической нагрузки на организм у студентов также возникают проблемы со здоровьем и умственными способностями.

Актуальность работы состоит в том, что многие студенты не понимают, насколько серьезное влияние оказывают вредные привычки и спорт на их здоровье.

Цель работы: исследовать влияние вредных привычек и физических нагрузок на здоровье студентов высших и средних учебных заведений.

#### Основная часть

В наше время действию вредных привычек подвержен почти каждый. Какие-то из них относительно безвредны. Другие же оказывают непосредственное влияние на здоровье и организм. Например, привычка не высыпаться, пристрастие к азартным, и не только, играм(игромания), чрезмерное и бесконтрольное употребление лекарственных средств, беспорядочные половые связи, а также зависимость от компьютера или смартфона.

Однако к наиболее опасным относятся курение, употребление алкоголя и психотропных и наркотических средств. Среди этих привычек особенно выделяется употребление спиртного, ведь алкоголь сопутствует почти каждому застолью, празднику и посиделкам в дружеском или семейном кругу, ведь в небольших количествах он поднимает настроение, развязывает язык, а у некоторых даже улучшает физическое самочувствие, что, однако, является лишь иллюзией, связанной с тем, что алкоголь притупляет восприятие, действуя на центральную нервную систему. Спиртное поступает в кровь и человек начинает чувствовать опьянение. Желудком и его слизистой впитывается этиловый спирт, после чего он попадает в кровь и начинает действовать на внутренние органы и ЦНС. Вследствие этого, у студента ухудшается память и внимание, падает общий уровень умственного развития, развивается депрессия. А чрезмерное и бесконтрольное употребление алкоголя вызывает крайне серьезную психологическую болезнь - алкоголизм.

В современном мире быстро набирает популярность технический прогресс, что обусловлено снижением необходимости человеком использовать физические способности в процессе трудовой и учебной деятельности и в целом, в жизни. «В России, как в любом современном обществе, остро стоит проблема сокращения двигательной активности молодежи. Смартфоны, компьютеры и другая техника помогают заменить физический труд на умственный, что уже доказано, снижает работоспособность организма каждого индивидуума. Следовательно, необходимость занятий физической культурой неуклонно возрастает» [1].

Занятия физкультурой оказывают благоприятное влияние на здоровье человека. Физические занятия способствуют формированию осанки, развивают силу, ловкость, быстроту реакции, увеличивают сопротивляемость организма утомлению и т.д.

Быстрое старение и ускоренное разрушение организма — это один из основных последствий влияния вредных привычек. Главным способом, замедляющим деградацию физических качеств и сердечно-сосудистой системы, является занятие физической культурой. Частая физическая тренировка и занятия физической культурой способны приостановить или замедлить развитие пагубных изменений различных органов и систем.

Спортивная деятельность положительно влияет и на функции памяти. При спортивных нагрузках увеличивается частота сердечных сокращений, что в следствии приводит к увеличению объема крови, которая направится не только к мышцам, но и в мозг.

Уровень концентрации также улучшается с увеличением частоты физической активности.

Кроме этого, спортивные нагрузки благоприятно влияют на физическое состояние тела. Во время занятий спортом организм вынужден сжигать больше жировых клеток и калорий, что приводит к поддержанию хорошего качества тела и похудению. При активных физических нагрузках улучшается качество выработки стволовых клеток, которые способствуют обновлению всего организма и тканей мозга.

Спортивные упражнения изменяют тело не только внешне, но и внутренне. Для нормальной умственной деятельности мозгу требуется гораздо больше кислорода, чем сердцу или мышцам. Нормальное насыщение этих органов кислородом обеспечивают дыхательная и сердечно-сосудистая системы, которые «укрепляются» во время занятий спортом.

Ожидать благоприятного эффекта нельзя без дополнительных мер - правильного питания, закаливания и здорового образа жизни.

#### Заключение

Подводя итог работы, можно сказать что вредные привычки в целом крайне неблагоприятно влияют на внутренние органы человека, меняют его психологическое состояние, вызывая депрессии, ментальную усталость и опустошенность. Кроме того, это приводит к развитию очень серьезных болезней, таких как алкоголизм, пародонтоз и рак легких у курильщиков.

Более того, в самых серьезных случаях, люди, употребляющие наркотики подвержены ЗППП, таким, как ВИЧ.

Спортивные упражнения же наоборот, действуют на организм только положительно. Ежедневные тренировки улучшают физическое состояние, тело становится более подтянутым и спортивным. Тренируется сердечно-сосудистая система, вследствие чего улучшается приток крови к мышцам и мозгу, вследствие чего улучшаются мыслительные процессы и даже память. Улучшается общее самочувствие, сила воли и выносливость. Поэтому даже если у студента есть противопоказания к постоянным физическим упражнениям, связанные с проблемами со здоровьем, все равно необходимо вести здоровый образ жизни. Например, делать утреннюю гимнастику, зарядку, проводить недолгие физкультурные паузы с разминкой, закаляться.

Главный вывод всей работы состоит в том, что сознательное отношение студента к здоровому образу жизни должно быть общепринятой нормой и главной чертой сформированной и ответственной личности.

### **Библиографический список**

1. Копылова Н.Е., Буянова Т.В. Особенности физического воспитания студентов в современном обществе// Победители VI Международной научно-практической конференции: сборник статей/ под общей редакцией Г.Ю. Гуляева. Пенза: Изд-во Наука и просвещение, 2017. С. 310.
2. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру. М.:Медицина, 1990. 176 с.