

Иванов Валерий Викторович,  
Иванова Дарья Андреевна,  
Каширина Александра Сергеевна,  
студенты, Читинской государственной медицинской академии  
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита  
Егоров Константин Васильевич, преподаватель  
кафедры физической культуры  
Читинской государственной медицинской академии  
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

## **ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Аннотация: Вредная привычка может рассматриваться как патологическое заболевание или зависимость. Но наряду с вредными привычками существуют и бесполезные действия, которые нельзя считать болезнью, а возникают из-за дисбаланса в нервной системе. Реакция тревоги и напряжения значительно снижаются или исчезают совсем при мышечных нагрузках. Значит, работа мышц является фактором, способствующим не только «разрядке», но и предупреждению эмоционального напряжения. Вообще принято считать, что занятия физкультурой повышают иммунитет, помогают расслабиться, избавляют от депрессии, улучшают сон, тренируют волю, помогают обрести уверенность в себе, снижают утомляемость, улучшают внешний вид, укрепляют физические силы увеличивают продолжительность жизни, и, конечно же, помогают освободить свое сознание от вредных привычек.

Ключевые слова: зож, вредные привычки, физические упражнения.

Valery V. Ivanov,  
Ivanova Darya Andreevna,  
Kashirina Alexandra Sergeevna,  
students, Chita State Medical Academy  
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita  
Egorov Konstantin Vasilyevich, teacher  
of the Department of Physical Culture  
Chita State Medical Academy  
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

## **PREVENTION OF BAD HABITS WITH THE HELP OF PHYSICAL CULTURE**

Abstract: A bad habit can be considered as a pathological disease or addiction. But along with bad habits, there are also useless actions that cannot be considered a disease, but arise due to an imbalance in the nervous system. The reaction of anxiety and tension significantly decreases or disappears completely with muscle loads. This means that the work of muscles is a factor contributing not only to "discharge", but also to the prevention of emotional stress. It is generally believed that physical education increases immunity, helps to relax, relieves depression, improves sleep, trains the will, helps to gain self-confidence, reduces fatigue, improves appearance, strengthens physical strength, increases life expectancy, and, of course, helps to free your mind from bad habits.

Keywords: healthy lifestyle, bad habits, physical exercises.

Применительно к здоровому образу жизни этот компонент отражает образовательный уровень потребностно-мотивационной сферы студента. Здесь задействовано множество различных факторов: грамотно выстроенный график отдыха, гигиена и психическая гигиена, правильное питание. Антиподами здорового образа жизни являются хорошо известные

всем вредные привычки: курение, употребление алкоголя, употребление наркотиков. Большинство учащихся осознают пагубные последствия вредных привычек, но не пытаются от них избавиться. Основными причинами, которые приводят к зависимости, являются любопытство и давление со стороны сверстников.

Многие врачи уже давно в своей практике применяют физические упражнения, а с помощью специальных упражнений развивают такие физические качества, как сила, выносливость, ловкость, быстрота и др., а также прикладные профессиональные качества и психологические навыки.

К вредным привычкам студентов можно отнести:

Курение является основной причиной ряда заболеваний: ишемической болезни сердца, злокачественных новообразований трахеи, бронхов, легких, губ, пищевода, глотки, гортани, развивается хроническая обструктивная болезнь легких. При физической нагрузке появляются жалобы на одышку. Организму требуется больше сил, чтобы справиться со всеми нагрузками, а вот количество неуспевающих увеличивается в группах, где есть курильщики.

Лучшая профилактика вредных привычек – здоровый и активный образ жизни. Человек, увлекающийся спортом или физической активностью, вряд ли решится закурить или выпить. Поможет отбросить негатив, перейти от неприятностей к разнообразным видам спорта.

Алкоголь замедляет работу мозга и делает для него неразличимыми сигналы нервных окончаний, именно поэтому у человека после употребления алкоголя резко снижается реакция и нарушается координация движений. Печальная статистика: алкоголь – одна из самых частых причин смерти молодых людей в возрасте от 17 до 30 лет. У злоупотребляющих алкоголем, особенно в молодом возрасте, риск развития рака полости рта в 10 раз выше, а если они еще и курят, то в 15 раз выше по сравнению с

непьющим. Злоупотребление алкоголем студентом резко сказывается на учебе из-за пагубного влияния на нервную систему организма.

Интернет и компьютер являются неотъемлемой частью студенческой жизни. Курсовые, дипломы, доклады - все это требует использование информационных технологий. Но когда студент невылазно пропадает в «Контакте», «Одноклассниках», играет в компьютерные игры— это уже вредная привычка и как следствие зависимость. Студент может провести с пользой для себя и учебы, а зависимость поглощает свободное время.

Зубрежка в последнюю минуту. Хотя многие поколения студентов клялись в эффективности этого метода, на самом деле спешная зубрежка приводит к тому, что информация быстро забывается, а также вызывает сильный стресс. А стресс пагубно сказывается на психическом состоянии студента, что снижает работоспособность.

Учеба в транспорте. Одна из распространенных плохих привычек студентов учиться в поезде, в автобусе, в самолете. На самом деле эти места отлично подходят для легкого чтения, но не для интенсивной учебы. Новая информация лучше усваивается в спокойном месте, а шум и гул, сопровождающие поездку, никак не способствуют этому.

Слишком много музыки. Музыка во время учебы, как и шум, может нарушать способность мозга воспринимать новую информацию, что мешает сосредоточиться на учебе и быстрее освоить информацию.

Вредные привычки могут быть как бесполезными, так и откровенно вредными. Подобные автоматические действия человек проявляет вследствие слабости воли. Если человек не в состоянии проявить силу воли для того, чтобы продвинуться вперед, он попадает во власть привычки, которая бросает его на прежний путь, на совершение привычного действия. По сути, привычка и есть привычное действие.

Одними из самых популярных упражнений, рекомендованных для профилактики, оздоровления являются бег, ходьба, плавание.

Систематичность и цикличность является одним из основных достоинств физических упражнений. Несомненно, не стоит ждать эффекта, если нет дополнительных мер, таких как правильного питания, закаливания, здорового образа жизни.

#### Список литературы

1. Медицинская реабилитация в спорте : Руководство для врачей и студентов / Под общ. ред. В.Н. Сокрута, В.Н. Казакова.— Донецк: «Каштан», 2011.стр- 79
2. Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура»: учебное пособие. – Казань: КФУ, 2014. – 329 с.
3. Черкасова, В.Г. Методы исследования вегетативной нервной системы: метод, рекомендации / В.Г. Черкасова. - Пермь: Престайм, 2010. - 24 с.
4. Ходакова Ю. Н., Скурихина Н. В. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ СТУДЕНТОВ И БОРЬБА С НИМИ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ // Материалы VI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум»
5. Эрдыниева В.Э., Тохтабаев У.С., Подойницына А.А., Мирошникова А.Н. //КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ /Форум молодых ученых. 2022. № 4 (68). С. 350-365.