

3. Эбшир Д., Метцлер Б. Естественный бег. Простой способ бегать без травм. Зарубежная прикладная литература, здоровье, самосовершенствование, спорт. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.litres.ru> (дата обращения: 25.10.2017).

4. Устинов И.Е., Кочергина А.А. Оздоровительный бег глазами студентов. Санкт-Петербургский государственный экономический университет. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: elar.rsvpu.ru/handle/ – 2014 – С.18 – 23. (дата обращения: 25.10.2017).

THE LITERATURE

1. Physical culture and health technologies: a scientific publication / Under the general editorship of the doctor of pedagogical sciences, Professor AA Gorelov, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor A. V. Lotonenko. – М.: "Euroshkola", – 2011. – 306 p.

2. The benefit of running. How does running affect the body? [Electronic resource]. – Access mode: runnerclub.ru/health/polza-bega-kak-beg-vliyaet-na-organizm.html/ (date of circulation: 24.10.2017).

3. Ebshir D., Metzler B. Natural running. A simple way to run without injury. Foreign applied literature, health, self-improvement, sport. [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.litres.ru> (reference date: 25.10.2017).

4. Ustinov IE, Kochergin AA Wellness running through the eyes of female students. St. Petersburg State Economic University. [Electronic resource]. – Access mode: elar.rsvpu.ru/handle/ – 2014 – P.18–23. (date of circulation: 25.10.2017).

УДК: 36:613

ВЛИЯНИЕ ДЕВИАНТНОСТИ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Алексеева Анастасия Дмитриевна, студент

Линькова Наталья Анатольевна,

кандидат педагогических наук, доцент

*Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В данной статье рассмотрен вопрос курения среди студентов. Опасность курения заключается в ухудшении функционального состояния и отражается на качестве жизни. Студенты, особая группа населения, которая может легко поддаться пагубным привычкам. Требуется определенный подход к решению данной проблемы, с целью снижения факторов риска, приводящих к курению.

Annotation. This article examines the issue of smoking among students. The danger of smoking is the deterioration of the functional state and affects the quality of life. Students are a special group of people who can easily succumb to addictions. A certain approach is needed to solve this problem, in order to reduce the risk factors that lead to smoking.

Ключевые слова: молодежь, курение, сигареты, здоровье, студенты, функциональное состояние.

Keywords: youth, smoking, cigarettes, health, students, functional state

Актуальность проблемы. Число потребителей табака в России является одним из самых высоких показателей в мире. В нашей стране курит треть всего населения [1, с. 9 –102; 2]. Особенно актуальна борьба с курением в юношеском возрасте, так как идет формирование личности и ее функциональное и физическое развитие и совершенствование [2].

Курение значительно снижает функции организма и работоспособность любого человека, ухудшает состояние здоровья, тем самым снижает его трудовую и социальную активность в обществе [2, 3]. Кроме того, привыкание к курению сигарет, вызывает зависимость к табаку и способствует формированию девиантного поведения, что очень опасно для молодых людей, которые легко поддаются дурному влиянию [3, 4].

Исходя из выше сказанного, появился интерес, изучить отношение студентов Уральского государственного университета путей и сообщения (УрГУПС) к курению сигарет.

Цель исследования. Изучение распространённости курения табака среди студентов

Задачи исследования

1. Проанализировать опасность курения сигарет;
2. Выяснить компетенции студентов о вреде курения;
3. Проанализировать причины, приводящие к курению.

Методы и организация исследования. Анализ современных литературных и научных источников, наблюдение, анкетирование и опрос студентов УрГУПС, 30 юношей и девушек 2 курса в возрасте 19-21 год. Анкеты были составлены нами согласно цели и задачам исследования.

Результаты и их обсуждение. Опрос студентов показал, что 52 % респондентов курят, правда постоянно курит только 24 % опрошенных, а время от времени 28 % от всего количества. При этом определено, что курящих юношей больше (75 %), чем девушек (25 %). Те и другие курят в основном за компанию, что бы поддержать разговор или отношения. 15 % опрошенных не нуждаются в компании, они даже курят ночью, если нечаянно проснутся. Таким образом, наблюдается девиантность в поведении части студентов, что настораживает.

Интересно, что 83 % курящих студентов порой жалуются на головную боль, переутомление, усталость. Количество жалоб увеличивается в сессионный период, когда повышается интенсивность учебного труда и занятость студентов. Даже соблюдающий здоровый образ жизни студент испытывает определенные перегрузки, что прямым образом сказывается на их функциональном состоянии. А если студенты нарушают здоровый образ жизни, имея такую

пагубную привычку, как курение сигарет, то естественным образом, положение осложняется больше.

О последствиях курения теоретически знают все студенты, но соблюдать здоровый образ жизни могут только 32 % опрошенных. К этой группе мы отнесли студентов, которые имеют время на полноценный сон, занятия физическими упражнениями и регулярное более-менее сбалансированное питание. Интересно что, данная категория опрошенных студентов редко обращается к доктору, так как практически не болеет в течение учебного года. Таким образом, курящие студенты имеют повышенный риск заболеваемости организма, что можно связать с недостаточно стойким иммунитетом, который вполне вероятно снижен из-за пагубной привычки к курению сигарет.

Опрос показал, что меньше половины (40 %) респондентов осуждают курящих людей, остальным совершенно безразлично относится к тому, что курят или не курят их друзья или родные. На наш взгляд, у курящих студентов снижается шанс поддержки их против курения, так как безразличие окружающих не мобилизует курильщиков на искоренение пагубной привычки. В таком случае, может быть, наоборот, к курильщикам могут примкнуть и не курильщики, что опять же увеличивает риск роста числа студентов курящих сигареты. Привычка к курению может развить и другие отрицательные привычки в поведении молодежи.

Девиантное поведение отнимает у студентов время, которое они могли бы потратить на отдых, или же учебу. В связи с этим, проявление девиантного поведения у студентов, напрямую влияет на их работоспособность и социальную деятельность. Выделяют следующие виды самодеятельности: агрессивная 10 %, эпатажная 5 %, альтернативная 15 %, социальная 45 %, политическая 15 %.

Результаты опроса показали, что в поведении студентов преобладает социальная самодеятельность, т.е. студенты имеют определенный интерес в совместной деятельности. При этом, не все респонденты проявляют положительные действия в своей ежедневной жизни. На наш взгляд, студенты могут принять активное участие в совместной работе по решению существующих социальных задач общества. В готовности учащейся молодежи, большое значение имеет действительный мотив и правильно выбранный девиз к действию. Интересен тот факт, что студентам нравится активная физкультурная и спортивная деятельность. 53 % опрошенных стали бы заниматься, если бы пошел их друг или подруга или бы спортивный зал был материально доступен в любое для него свободное время. Таким образом, можно заменить курение сигарет в компании друзей на совместные занятия в спортивном зале.

Выводы. Как показывает практика, большинство студентов с девиантным поведением, могут в будущем испытывать возможные трудности, как в социальной жизни, так и в производственной деятельности. Исследования подтверждают необходимость профилактики состояния здоровья, обучение студентов здоровому образу жизни, в первую очередь, необходимо отказаться

от вредных привычек. Одним из средств, способных решить данную проблему учащейся молодежи может быть привлечение студентов к активной физкультурной и спортивной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ермолаев Д. О., Ермолаева Ю. Н., Хазова Г. С., Красовский В. С. Биомедицинское экспериментирование в ракурсе модернизации Российского законодательства // Наука, образование, общество. – 2016. – № 3 (9). – С. 95–102.

2. Добренко В. И., Кравченко А. И. Методы социологического исследования: Учебник. – М.: Инфра-М, 2004. – 768 с. ISBN 5-16-002113-2

3. Супрун С. И., Супрун О. И., Сердюков А. Г. Медико-демографические и социально-гигиенические аспекты состояния здоровья подростков Астраханской области. Астрахань: АГМА, 2008. – 284 с. ISBN 978-5-9901527-1-7

4. Ядов В. А. Стратегия социологического исследования: Описание, объяснение, понимание социальной реальности: Учебное пособие для вузов. – 3-е изд., испр. – М.: Омега-Л, 2009. ISBN 978-5-365-00446-7

THE LITERATURE

1. Ermolaev D.O., Ermolaeva Yu.N., Khazova G.S. Krasovskiy V.S. Biomedical experimentation in the perspective of modernization of the Russian legislation // Science, education, society. – 2016. – № 3 (9). – P. 95-102.

2. Dobrenko V.I., Kravchenko A.I. Methods of sociological research: Textbook. – M.: Infra-M, 2004. – 768 p. ISBN 5-16-002113-2

3. Suprun S.I., Suprun O.I., Serdyukov A.G. Medico-demographic and socio-hygienic aspects of the health status of adolescents in the Astrakhan region. Astrakhan: AGMA, 2008. – 284 p. ISBN 978-5-9901527-1-7

4. Yadov V. A. The strategy of sociological research: Description, explanation, understanding of social reality: A manual for universities. – 3rd ed., Rev. – M.: Omega-L, 2009. ISBN 978-5-365-00446-7

УДК: 796

БЕГ КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Булычева Дарья Александровна, студент,

Линькова Наталья Анатольевна,

кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье рассмотрена мотивация студентов к физической активности. Проанализированы виды оздоровительной беговой деятельности. Определен оптимальный вид бега, с помощью которого можно поддерживать и улучшать состояние здоровья учащейся молодежи, повышать жизнедеятельность и активность учебного труда.