

УДК: 613.8

## ***ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА СОСТОЯНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ***

***Хайруллова Д.Р.***

*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,*

*г. Ижевск*

***Чашкина А.С.***

*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,*

*г. Ижевск*

***Толмачев Д.А.***

*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,*

*г. Ижевск*

### **Аннотация**

В данной работе рассматривается тема влияния вредных привычек на работоспособность студентов. Данное направление является актуальным и важным для современного общества в повседневной жизни особенно среди молодёжи. В данной работе исследуется вредное воздействие таких привычек, как курение, употребление спиртных напитков, переедание и гиподинамия на состояние работоспособности студентов. На основе анализа вышеперечисленных вредных привычек были даны рекомендации по работе со студенческой молодёжью в этом направлении.

**Ключевые слова:** Курение, электронные сигареты, табачная продукция, спиртные напитки, гиподинамия, переедание, работоспособность.

***THE INFLUENCE OF BAD HABITS ON WORKING CAPACITY******Khairullova D.R.***

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Izhevsk State Medical Academy",  
Izhevsk, Russia*

***Chashkina A.S.***

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Izhevsk State Medical Academy",  
Izhevsk, Russia*

***Tolmachev D.A.***

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Izhevsk State Medical Academy",  
Izhevsk, Russia*

**Abstract.** This paper examines the impact of bad habits on students' performance. This area is relevant and important for modern society in everyday life, especially among young people. This paper examines the harmful effects of habits such as smoking, drinking alcohol, overeating and physical inactivity on students' performance. Based on the analysis of the above-mentioned bad habits, recommendations were given for working with students in this area.

**Key words:** Smoking, electronic cigarettes, tobacco products, alcoholic beverages, physical inactivity, overeating, performance.

**Актуальность.** Актуальность данной темы обусловлена серьезными последствиями вредных привычек для здоровья человека и качества его жизни,

с последующими изменениями состояния и устойчивости его работоспособности. В современном мире, где конкуренция высока, а требования к производительности труда постоянно растут, сохранение работоспособности является критически важным фактором для успеха и качества жизни большинства населения. Большое распространение вредные привычки получили среди молодежного общества.

Вредные привычки оказывают разрушительное действие на организм, снижая его физические и когнитивные способности [6]. Например, курение уменьшает легочную емкость, ухудшает кровообращение, повышает риск развития онкологических заболеваний, снижает концентрацию внимания и память, нарушает координацию движения, за счет нейротоксического воздействия никотина. Чрезмерное употребление алкоголя ухудшает память и мышление, повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических болезней, язвенной болезни, снижает иммунитет, увеличивает риск ожирения [3; 4; 7]. Переедание способствует развитию сахарного диабета, атеросклерозу кровеносных сосудов, понижает физическую выносливость, ухудшает физическую форму. Гиподинамия приводит к уменьшению мышечной массы с развитием миастений, увеличивает риск развития остеопороза, снижает концентрацию внимания и увеличивает чувство усталости [1; 2].

По данным Роспотребнадзора, в России курение является самой распространенной вредной привычкой - в настоящее время в стране курят 65,0% мужчин и до 35,0% женщин. Из них 80,0% мужчин и 50,0% женщин начали курить в подростковом возрасте (до 18 лет). Сейчас популярна тенденция перехода на электронные способы доставки никотина – «вейпинг», так как сложилось мнение, как о «менее вредной альтернативе» табакокурению. Является ли это менее вредной альтернативой, либо это просто еще одна вредная привычка?

Широкое распространение электронных сигарет в России получило ещё в 2016 году. Активными пользователями вейпов (электронных сигарет) стали подростки, старшеклассники, студенты [5]. Вместе с тем, недостаточно сведений о курении студентов различных вузов. Следовательно, мало изучено влияние вейпинга на работоспособность студентов и их эмоциональное, физическое состояние.

**Цель:** Проанализировать влияние таких вредных привычек как курение, употребление спиртных напитков, переизбыток, гиподинамия на состояние работоспособности студентов различных медицинских вузов.

**Материалы и методы:** Работа выполнена по данным, полученным в ходе анкетирования студентов 1-6 курсов различных медицинских вузов.

**Результаты исследования и их обсуждение:** В исследовании «Влияние вредных привычек на работоспособность студентов» приняли участие студенты 1-6 курсов различных медицинских вузов. Вся совокупность опрашиваемых включает 450 человек, из них 260 человек женского пола и 190 мужского.

На младших курсах (1-3 курс) наблюдается наиболее высокая распространенность и употребление электронных сигарет, особенно у студентов 1 курса (28,6% мужчин и 20,5% женщин).

Постепенно на старших курсах (4-6 курс) процент использования сигарет и электронных сигарет значительно варьируется, в целом для выпускников академии наблюдается высокий процент у 6 курса – 66,7% и 33,3% респондентов мужского пола употребляют электронные сигареты и обычные сигареты соответственно. 33,3% и 16,7% соответственно употреблению электронных сигарет и классических сигарет составляют респонденты женского пола 6 курса.

Употребление спиртных напитков значительно возрастает на старших курсах (особенно у студентов 3-6 курса), достигая максимума в 87,5% среди

## ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

девушек на 5 курсе. Примечательно, что на 1 курсе уровень потребления спиртного значительно ниже (21,4% и 30,8%).

Проблема переедания более выражена на младших курсах, особенно среди женщин (66,7% на 1 курсе). На старших курсах доля переедающих снижается, особенно среди женского пола с 50,0% до 25,0%.

Высокие показатели гиподинамии наблюдаются у студентов 1 курса (57,0% мужчин) и 2 курса (61,5% женщин). На старших курсах процент гиподинамии снижается, но остается на уровне 10,0% у мужчин на 4 курсе.

У женщин наблюдается более высокий уровень вредных привычек, чем у мужчин в некоторых категориях. Например, на 5 курсе 87,5% женщин употребляют спиртное, по сравнению с 75,0% мужчин. Гендерный разрыв также присутствует в области зависимости от никотина: на старших курсах употребление сигарет и электронных сигарет наблюдается среди мужского контингента.

Распределение вредных привычек по числу курса показывает, что с каждым годом учебы вредных привычек среди студентов возрастает (особенно в отношении алкоголя и никотина), что может свидетельствовать о том, что с повышением курса увеличивается вовлеченность студентов в социальные практики. На старших курсах студенты имеют более высокий уровень вредных привычек по сравнению с младшими курсами, что может быть связано с концентрацией стресса, большими социальными активностями и большей свободой.

На 1-2 курсах наблюдается высокое употребление электронных сигарет как у мужчин, так и у женщин, максимальное значение у женщин на 1 курсе (14,6%).

С увеличением стажа (3-4 года), заметно снижение среди мужчин и женщин до 5,9% и 2,6% соответственно на 3 курсе.

## ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

Учитывая категорию "5+ лет", здесь значение минимально, что указывает на возможную адаптацию студентов.

Показатели употребления табачных изделий для стажа 1-2 года высокие, особенно у женщин на 2 курсе (6,49%). С возрастом также наблюдается снижение привычки. На 5+ лет показатели падают до 0% у мужчин и 0-6% у женщин.

Употребление спиртных напитков имеет высокие значения (18,69% для мужчин на 1-2 курсах), с явными колебаниями на 3-4 курсах, что показывает переменную зависимость.

На более поздних курсах употребление спиртных напитков снижается, но все равно остается на уровне, что может указывать на устойчивую привычку.

На 1 и 2 курсах – повышена физическая активность (50,0%). На 3-4 курсах значение начинает увеличиваться, что может быть связано с увеличением нагрузки и перегрузкой из-за учебы. На последних курсах наблюдается высокий процент бездействия в физической культуре, двигательной активности и спорте.

Вредные привычки оказывают значительное влияние на работоспособность студентов. Согласно проведенному исследованию, 45,0% респондентов отметили отрицательное воздействие этих привычек на их учебную деятельность, что свидетельствует о серьезных последствиях для их здоровья и академической успеваемости. В то же время, 43,5% студентов выразили нейтральное отношение к этому вопросу, что может указывать на разнообразие восприятия и индивидуальные различия в зависимости от личного опыта и уровня осознания проблемы. Таким образом, важно продолжать информировать студентов о рисках, связанных с вредными привычками, и развивать программы поддержки, направленные на формирование здорового образа жизни и повышение общей работоспособности.

**Заключение.** Таким образом, проблема формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи является актуальной и стоит остро. У студентов элементарно не бывает возможности, материальных средств, времени, а зачастую и желания соблюдать все правила здорового образа жизни. Данные демонстрируют, что со временем уровень вредных привычек меняется. Большинство показателей показывают снижение, но имеющиеся привычки сохраняются и могут даже увеличиваться на последних курсах. На старших курсах наблюдается увеличение вредных привычек, что может быть связано с повышением социальной активности студентов. В университете студенты часто сталкиваются с новыми социальными кругами и ситуациями, где употребление алкоголя и табака становится нормой. Это может быть связано с желанием вписаться в коллектив и соответствовать ожиданиям сверстников. Так же, с увеличением учебной нагрузки и стрессов, связанных с экзаменами и проектами, студенты могут прибегать к алкоголю и курению как способу снятия напряжения. Высокий уровень стресса может также способствовать перееданию, когда еда становится средством утешения. В целом, вредные привычки среди студентов являются сложным явлением, обусловленным множеством факторов, включая социальные, психологические и образовательные аспекты. Важно продолжать информировать студентов о рисках, связанных с этими привычками, и развивать программы поддержки, направленные на формирование здорового образа жизни.

#### **Библиографический список:**

1. Воробьева И.Н., Бабаева Н.Б. Здоровый образ жизни как важная составляющая формирования активной стили жизненной позиции. Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. //Вопросы теории и практики. Тамбов: Грамота, 2015, - № 5, Ч. 1, - С. 46-50.

## ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

2. Голенков, А.В. Психологическая склонность студентов-медиков к алкоголизации / А.В. Голенков, А.П. Андреева // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. – 2010. – № 6. – С. 37-45.
3. Губаева, К. А. Т. Факторы риска опасного и вредного потребления алкоголя среди студентов / К. А. Т. Губаева, А. Р. Хадиева, Д. А. Толмачев // Дневник науки. – 2023. – № 12(84). – EDN NCENOA.
4. Гудовских, Н. В. Особенности развития язвенной болезни двенадцатиперстной кишки у лиц мужского пола в молодом возрасте / Н. В. Гудовских, М. С. Чупина, Д. А. Толмачев // Дневник науки. – 2019. – № 11(35). – С. 9. – EDN GSGHAT.
5. Колесов Д.В. Курение как педагогическая проблема / Колесов Д.В. – Москва: МПСИ, 2012. – 168 с.
6. Копылов Ю.А., Яцковская Л.Н., Кудрявцев М.Д., Кузьмин В.А., Толстопятов И.А., Ермаков С.С. Концепция структуры и содержания оздоровительных занятий для студентов высших учебных заведений // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 5 – С. 23-30.
7. Родионова, В.Б. Что необходимо знать о вреде курения / В.Б. Родионова // Биозащита и биобезопасность. – 2010. – Т. 2, № 4. – С. 28-31.

*Оригинальность 83%*