

доистов. Она заключается в систематическом включении адаптированной игры регби и ее отдельных элементов в подготовительную и основную часть тренировки до 30 минут тренировочного времени в подготовительном периоде в течение 5 мезоциклов. Интенсивность физической нагрузки в основной части тренировочного занятия при этом должна быть в пределах 170-180 уд/ мин.

Библиографический список

1. Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации: монография. Новосибирск: ГИПП «Советская Сибирь», «Мангазея», 2002. – 480 с.
2. Пашинцев В.Г. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов при переходе из учебно-тренировочных групп в группы спортивного совершенствования: Автореф. дис....канд. пед. наук. – М.: РГАФК, 1995. – 22 с.
3. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика. В 4-х книгах. Книга 1-я. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 182 с.

Черепанов К.Ю., Баранов Е.А., Третьякова Н.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИЧИН И ПОСЛЕДСТВИЙ КУРЕНИЯ СРЕДИ ДЕВУШЕК

В жизни современного общества особо остро стали проблемы связанные с табакокурением в молодежной среде. По статистическим данным распространение таких вредных привычек как табакокурение в 98% случаев приводит к раку гортани, 96% – раку легких, 75% – хроническим бронхитам и эмфиземе легких. Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока, из которых, вызывают данные виды раковых опухолей, а также несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения за год [1].

Всё больше и больше наших друзей и знакомых затягивает эта привычка – табакокурение. Многие уже не мыслят своей жизни без сигареты. Нам стало интересно, каково распространение курения среди девушек в нашем университете.

Соответственно, целью исследования стало исследование причин и последствий курения среди девушек. Всего в исследовании приняло участие 86 девушек 1-2 курсов обучения различных направлений подготовки. На ряд вопросов респонденты дали более одного варианта ответа, соответственно их сумма может превышать 100%.

Результаты исследования показали, что все опрошенные знают о вреде курения. 60% респондентов не курят; 25% курили и курят сейчас; 15% стараются не курить, но иногда все же курят.

На вопрос «Как вы считаете, почему курят девушки?» 30% опрошенных ответили, что считают это модным, еще 30% считают, что тем самым можно расслабиться и забыть о всех проблемах.

60% респондентов осуждает курящих девушек и не считают это модным; 40% высказали свое безразличие.

70% респондентов считают, что им достаточно информации о вреде курения. Однако, как показало исследование общая информированность не способствует формированию мотивации к безтабачному образу жизни.

Таким образом, значительное число девушек курят, при этом 15% курящих опрошенных знают, что от курения станет хриплым голос, 30% – что постепенно по-

чернеют, испортятся зубы, а кожа лица приобретёт землистый оттенок (21%) и очень рано станет морщинистой и сухой (9%), что изо рта курильщика постоянно идёт неприятный запах (45%).

Респонденты уверены, что при желании всегда смогут бросить курить (100%). Однако как показывают исследования, удастся это далеко не каждому. Курение не является безобидным занятием, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают ее в серьез.

Проведенное исследование обозначило существующую проблему в молодежной среде – высокий уровень табакокурения среди девушек. Исследование распространения табакокурения именно среди девушек было выбрано не случайно. У девушки, которая курит, страдают не только сердце и бронхо-легочная система, но и детородная функция. Если девушка выкуривает в день около десяти сигарет, то она может остаться бесплодной в два раза чаще, чем некурящая. Именно яйцеклетка в женском организме сохраняет все вредные вещества от табачного дыма, теряя при этом способность к оплодотворению. Если курящая девушка забеременела, то случаи выкидышей у нее гораздо более частые, чем у некурящих, по причине затруднения внедрения зародыша в стенку матки, но, даже если не произошло выкидыша, то в момент формирования нервной системы ребенка, которая происходит в первые недели беременности, табачные ингредиенты могут повлиять на нее весьма негативно. Так же имеется большой риск рождения мертвого ребенка, что встречается у курящих в пять раз чаще, чем у женщин, обходящих стороной сигареты [2].

Таким образом, в университете необходимо проводить работу не только по информированию студенток о вреде курения, нужно работать над формированием у них отрицательного отношения к табакокурению, чтобы желания курить не возникало в принципе.

Для сокращения курения применяются много разных мер, включая и строгое ограничение мест для курения, и штрафы, и законы для жалоб со стороны некурящих, и государственные медицинские учреждения, специализирующиеся на лечении этого вида проблемы и т.д. Говоря о помощи некурящим, можно предложить бесплатное лечение и санаторный отдых страдающим от аллергии на табак и от заражённости организма продуктами дыма сигарет. Органам здравоохранения в территориях нужно оценить объективную обстановку и добиваться финансирования из местных бюджетов. Но всё это требует пересмотра, как экономической, так и социальной политики государства, в котором мы живём. Значительным шагом на сегодняшний день стал Федеральный закон Российской Федерации от 23 февраля 2013 г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» [3].

Библиографический список:

1. Влияние курения на организм человека // [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.russlav.ru/tabak/tabakokuyrenie.html> (дата обращения: 12.09.2013 г.).

2. О вреде курения для организма женщины // [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://mirsovetov.ru/a/fashion/beauty-and-health/no-smoke-woman.html> (дата обращения: 04.09.2013 г.).

3. Федеральный закон Российской Федерации от 23 февраля 2013 г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» // [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/02/26/zakon-dok.html> (дата обращения: 14.10.2013 г.).