

### Список литературы

1. Борисова Н.Ю., Галкина Т.Н., Якимова Я.Е. Особенности занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Самара, март 2016 г.). – Самара: ООО "Издательство АСГАРД", 2016. – С. 248-251.
2. Рогов О.С., Кошелев В.Ф., Бердникова Ю.Г., Смолина Т.Н. Методические рекомендации к проведению занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы // Методические указания (для проведения практических занятий) для студентов очной или заочной форм обучения Дисциплина – Физическая культура. – Екатеринбург, 2014. – С.7.
3. Янковский С.А., Захаркевич В.А. Влияние занятий физической культурой на свежем воздухе на организм студентов: материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» - 2017. – URL <http://www.scienceforum.ru/2017/2232/34660>
4. Шуайбова М.О. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: дис.... канд. пед. наук: 13.00.08. – Махачкала, 2011. – 212 с.

**Гусева В.Е., Сапова П.Ф.**

Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург

### **Профилактика табакокурения среди молодежи Российской Федерации**

*Актуальность.* В современном мире, общество борется с множеством социальных проблем, но именно курение переросло в социальное бедствие. Сейчас число курильщиков характеризуется огромными цифрами, а проблема стала поистине глобальной. По данным Всемирной организации здравоохранения 1,2 миллиарда взрослого населения – курит. Ежегодно 3,5 миллиона смертей происходят из-за табакокурения. Установлено, что в год население планеты выкуривает более триллиона сигарет и тратит на табачные изделия 100 миллиардов долларов. Широкое распространение курения за последние годы в России и опасные для здоровья, порой неотвратимые последствия, делают эту проблему одной из важных. От этого страдает все общество, но в первую очередь, под угрозу попадает молодое поколение

страны, не имеющего четкого жизненного ориентира, жизненного опыта. При постоянном табакокурении возникает психоэмоциональная и физическая зависимость, число потребляемых сигарет постоянно увеличивается, происходит процесс привыкания к курению, развивается настоящая болезнь.

Проблема табакокурения требует принятия эффективных мер, необходима активная борьба с курением. Таким образом, в мае 2003 года была принята Рамочная конвенция Всемирной Организации Здравоохранения по борьбе с табакокурением, к которой уже присоединились 168 стран. Россия присоединилась к конвенции 16 апреля 2008 года. Всемирной Организацией Здравоохранения разработаны шесть наиболее эффективных стратегий – MPOWER: *Monitoring* – мониторинг потребления табака и профилактика, *Protecting* – защита людей от воздействия табачного дыма, *Offering* – предложение помощи в целях прекращения употребления табака, *Warning* – предупреждение об опасностях, связанных с табаком, *Enforcing* – введение запретов на рекламу, *Raising* – повышение налогов на табачные изделия – все это призвано помочь в борьбе с табачной эпидемией. Но насколько эффективны эти стратегии?

*Цель исследования:* Анализ методов профилактики табакокурения среди молодежи.

*Анализ и результаты исследования.* Проблема пагубного влияния табака на организм человека изучалась ранее [1, 2], данная статья носит заключительный характер и направлена на сравнение стратегий борьбы с никотиновой зависимостью в разных странах, поиск альтернативных методов по профилактике и борьбе с табакокурением среди молодого поколения в России.

Табакокурение – одна из самых распространенных привычек человечества, которая рассматривается как одна из разновидностей наркомании. Сигареты – это самый распространенный легальный наркотик в настоящее время [1]. Табак, употребляемый в любом виде, представляет серьезную угрозу для здоровья человека. Сигаретный дым наносит вред и

пассивным курильщикам. Не многие привычки имеют столь многочисленные и столь вредные последствия для здоровья, как употребление табака [2].

В связи с распространением курения по всему миру, увеличение числа курящего молодого поколения по прогнозам к 2020 году резко возрастет и составит около 10 миллионов человек. Большинство смертей будет приходиться именно на нынешних детей и подростков, приобщившихся к курению сегодня [1]. В связи с этим, данная психологическая зависимость к табаку наиболее опасна и труднее поддается лечению – для отказа от сигарет необходимо убедить, прежде всего, самого себя, в том, что сигарета не дает ему никаких преимуществ в социальной сфере, что крайне сложно осознать молодому организму [3].

Курение сигарет среди молодежи носит глобальный характер. Никотиновая зависимость – изменяет нравственное, физическое, психическое и психоэмоциональное здоровье будущего поколения, причисляется к одной из форм проявления девиантного поведения, с которой впоследствии нередко сочетаются и другие виды зависимостей.

Таким образом, Всемирная Организация Здравоохранения призывает к запрету на курение в общественных местах, на рекламу, продвижение и спонсорство табачной продукции, введению штрафов и высочайших акцизных налогов на табачную продукцию.

Так, активная борьба с табакокурением ведется во всех странах мира, каждая из которых имеет собственный опыт:

Финляндия – первая страна Европы, которая приняла закон о запрете курения. В ходе этого, наложены ограничения на продажу, ввоз, места реализации табачной продукции, список мест, в которых разрешено курение. В целом, эффективность антитабачной кампании в Финляндии подтверждена статистическими данными: число курящих женщин – 12%, мужчин – 18%. К 2040 году Финляндия планирует стать страной, полностью свободной от курения.

Франция с 2008 года приняла закон о запрете курения абсолютно во всех общественных зданиях, помещениях, площадках, за исключением собственного дома. Процент курящего населения значительно снизился с 60 % жителей до 25 % населения.

Греция борьбу с табакокурением начала в числе последних. Доля курящих – 43 % населения страны. С 1 сентября 2010 года выступил запрет курение в общественных местах.

В Чехии антитабачные меры носят либеральный характер, курят почти 30% населения. В любом заведении общественного питания, на улице вне остановочных площадках – разрешено курить, несмотря на то, что в законе прописано множество ограничений.

Соединенные Штаты Америки отказались принимать Рамочную конвенцию ВОЗ, но, в свою очередь, курение в общественных местах запрещено во всех штатах. Также, установлена более высокая стоимость медицинской страховки для курильщиков, что превышает стоимость страховки для не курящего гражданина в 4–6 раз.

В Сингапуре запрещена реклама табачных изделий, запрещено курить во всех общественных местах. Беспрепятственно на территорию страны можно ввезти только одну распечатанную пачку сигарет.

В Турции запрещено курить, дабы не подавать плохой пример детям, при нарушении предписания необходимо отдать мешок муки или сахара бедным. Также, существует музей, в котором собраны советы людей, которым удалось побороть свою пагубную привычку.

Борьба с курением в странах мира носит неоднозначный характер. Строгость власти и соблюдение законов способствуют более эффективной борьбе с никотиновой зависимостью, когда в странах с более демократическими нормами процесс борьбы с курением идет медленнее.

В современной России ведется целенаправленная работа по профилактике и борьбе с табакокурением, которая включает в себя следующие меры: присоединение к антитабачной конвенции ВОЗ, принятие Федерального Закона

«Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» (от 23.02.2013 г. №15). Таким образом, введены запреты и ограничения на продажу табака, приняты меры по увеличению стоимости сигарет, введены налоги на торговлю табачной продукцией, наложены ограничения на рекламу табачной продукции. Курение запрещено в любых общественных местах и учреждениях или около них. Места и территории, в которых курение возбраняется, оборудуются специальным запрещающим знаком. Так, положительные сдвиги в оздоровлении нации, вызванные антитабачными запретами и соответствующей пропагандой, Россия сможет ощутить не ранее чем через 5 лет.

В современное время курение, к сожалению, остается популярной пагубной привычкой, несмотря на то, что большинство людей придерживаются ЗОЖ и курение считается губительным для организма. У курящего населения, как правило, снижены ценностные ориентации, а многие просто не думают о своём здоровье. Курение наносит непоправимый вред организму, стирает не только ценности, но и индивидуально-творческие особенности человека, поэтому крайне необходима профилактика и борьба с данной вредной привычкой.

Здоровье молодого поколения страны определяет здоровье всей нации в дальнейшем. Для этого необходимо проведение мер первичной профилактики молодого поколения, которые необходимы для упреждения желания начинать курить. Начинать первичную профилактику необходимо в самом раннем возрасте, когда стереотипы мышления и поведенческие факторы только начинают формироваться. Главное влияние на ребенка оказывают школа и семья, которые в свою очередь должны прививать подрастающему поколению основы здорового образа жизни, негативное отношение к всевозможным вредным зависимостям. Не стоит забывать и о вторичной профилактике, которая уже направлена на прекращение курения среди молодых людей, необходимо разрабатывать методы защиты от оказываемого давления авторитетных сверстников, проведение групповых тренингов, бесед о вреде

курения с психологом, культурно-развлекательных праздников, дней здоровья, спортивных соревнований.

Профилактические мероприятия должны быть регулярными. Активные и постоянные действия на различных уровнях воздействия – залог эффективной борьбы с курением, которую необходимо начинать с детского возраста. Стоит помнить о значимости проведения мероприятий пропаганды против курения с привлечением СМИ, о разработке программ поощрения некурящих для их дальнейшего воздержания от начала курения, о необходимости снижения пассивного курения некурящих граждан, о необходимости психологической поддержки и помощи всем, кто решил бросить курить.

Министерство образования и науки Российской Федерации и Управление Федеральной службы России по контролю за оборотом наркотиков утвердило положение о проведении ежегодной антитабачной акции «Россия без табака», целью которой, является привлечение внимания жителей страны к различным проблемам, возникающим в результате употребления табака, актуализация активной гражданской антитабачной позиции граждан.

Существуют и антитабачные праздники, которые тоже направлены на борьбу с табаком, так 31 мая – Всемирный день борьбы с курением, который был введен для привлечения внимания общества к проблеме курения по инициативе ВОЗ в 1988 году. 17 ноября – Всемирный день борьбы с хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ), который отмечается с 2003 года, с целью призвать курящее население сохранить свое здоровье и жизнь, не допустив развития такого серьезного последствия курения, как ХОБЛ. Третий четверг ноября – Международный день отказа от курения, введенный Американским онкологическим обществом в 1977 году, в ходе которого в странах мира проводятся лекции и митинги по борьбе с курением.

Не стоит забывать, что для борьбы с никотиновой зависимостью наиболее эффективными являются регулярные занятия спортом, которые способствуют отвыканию от привычки к табаку. Наиболее эффективные занятия в борьбе с курением – бег, фитнес, танцы, пилатес, йога. Спорт – направлен не только на

физическое и спортивное совершенствование, но и на нравственное, эстетическое, интеллектуальное и трудовое воспитание. Каждому необходимо знать, что занятия спортом – источник положительных эмоций, спорт стабилизирует психическое состояние, позволяет снимать умственную усталость. Во время тренировок выделяется гормоны радости и счастья – эндорфин и серотонин, тем самым снимая напряжение, помогая бороться со стрессовыми реакциями, синдромом хронической усталости, снижением умственной и творческой активности, все это как раз является главными причинами курения у многих. Чем больше человек занимается спортом, тем быстрее происходит процесс переосмысления, что курением вредит сам себе.

*Выводы.* Борьба с повсеместным распространением этой привычки – это борьба за крепкое здоровье, высокую работоспособность, долголетие [4]. Необходимо всеобщее осознание негативных последствий курения, для дальнейшего поиска альтернативных, адекватных методов профилактики и борьбы с табакокурением, что способно побудить к массовому, сознательному отказу от курения сигарет, поскольку, единственное средство сохранения здоровья отдельного человека и нации в целом – это отказ от курения.

#### *Список литературы*

1. Буркин М.М., Горанская С. В., Основы наркологии: Учебное пособие. – Петрозаводск «Карелия». 2002. – 103 с.
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Культура здоровья студента: Учебное пособие. – Екатеринбург. 2003. – 224 с.
3. Овсянникова О.А., Рязанцева Т.В., Влияние табакокурения на психику человека, Электронный ресурс.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2002. – 512 с.