

понимают ошибочность своего мнения только тогда, когда здоровье будет подорвано.

Библиографический список

1. Виленский, М.Я. Физическое воспитание в целостной системе профессиональной готовности выпускника высшей школы / М.Я. Виленский // Здоровье студентов: ЗОЖ и физкультура студентов. Вып.1. — М.; Харьков, 1990.-С.65-70
2. Ищенко, Т.В. Место студенчества в социальной структуре общества / Т.В. Ищенко. Томск, 1970. - 143 с.
3. Ценностные ориентации современной молодежи (обзор социологических исследований) / Рос. гос. юнош. б-ка; сост. В.П. Вдовиченкова. М., 2004.- 16 с.

Тетранова А. И., Кособукова К. С., Шурхавецкая Л.П.

Гуманитарный университет,
г. Екатеринбург, Россия

Уральский государственный юридический университет,
г. Екатеринбург, Россия

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Аннотация. Статья посвящена пропаганде здорового образа жизни и проблеме зависимости людей от психоактивных веществ, в частности табака.

Ключевые слова: студенты, антитабачный закон, пропаганда здорового образа жизни.

Проблема курения волнует общественность уже не одно десятилетие. Люди различных профессий, ученые, медицинские работники, общественные организации и многие другие пытаются бороться с этой пагубной привычкой. К их числу также относится Гуманитарный Университет г. Екатеринбурга, который с 2012 года стал активно выступать против курения.

Безобидное, на первый взгляд, увлечение в итоге перерастает в проблему, в первую очередь, связанную с потерей здоровья. Поэтому по нашей инициативе был проведен опрос студентов I и II курса Гуманитарного университета о пристрастии к курению.

Количество курящих студентов на первом курсе превышает на 36% количество курящих студентов на втором курсе. При этом студенты отрицательно относятся к рекламе табачных изделий, и информированы о негативном влиянии курения на организм человека.

На вопрос, почему вы курите, 26% студентов второго курса и 50% студентов первого курса ответили, что курение помогает снять стресс. Также 26% студентов второго курса и 30% первого утверждают, что курение - это привычка, от которой они не могут избавиться [1, с. 655].

Учитывая тот факт, что когда бросаешь курить, то непременно сталкиваешься с проблемой: «Чем заменить сигареты?». На базе Гуманитарного Университета было решено провести акцию «Меняем сигарету на конфету». Это мероприятие направлено на борьбу с табакокурением и пропаганду здорового образа жизни. Ключевыми фразами акции стали: «Давайте меняться - мы вам конфету, а вы нам - сигарету» и «Курить вредно, а конфеты - это вкусно и полезно».

Впервые мероприятие под названием «Меняем сигарету на конфету» в Гуманитарном Университете было проведено 15 ноября 2012 года в честь «Международного дня отказа от курения». По результатам данной акции курить бросило довольно много людей, что вселило в нас надежду. И в конечном итоге было принято решение сделать это мероприятие традицией. Поэтому с 2012 года на базе Гуманитарного Университета два раза в год проводится акция «Меняем сигарету на конфету», а именно в день «Международного дня отказа от курения» и 31 мая, во «Всемирный день без табака».

Акция «Меняем сигарету на конфету» проходит на территории Гуманитарного Университета в течение всего дня. В этот день повсюду развешаны плакаты о вреде курения и организован пункт обмена. В мероприятии задействованы не только студенты, но и преподаватели. «Суть данной акции состоит в том, чтобы поменять сигарету на конфету, и, тем самым, снизить количество сигарет, выкуренных за день. То есть каждый желающий должен положить в коробку одну сигарету и за это из другой коробки получить одну конфету. Также в этот день всем раздаются буклеты с профилактической информацией о вреде курения и о влиянии табака на организм человека.

Как же приятно наблюдать, с какой легкостью люди отказываются от сигарет, и с удовольствием принимают участие во всеобщем импровизированном и очень жизнерадостном празднике. На протяжении целого дня в университете царит атмосфера легкости, беззаботности и, конечно, веселья. Что свидетельствует о том, что полезная затея удалась, а впереди нас ждут лишь новые победы. В целом, данная акция проходит всегда с эмоционально-положительным настроением. В конце акции все собранные сигареты утилизируются организаторами.

Нельзя не отметить и тот факт, что в связи с введением «Антитабачного закона» на территории Гуманитарного Университета с 1 июня 2013 года размещены таблички, уведомляющие о запрете курения в неположенных местах. За соблюдением требований закона следят уполномоченные лица.

Помимо мероприятия «Меняем сигарету на конфету» обязательной составной частью основной образовательной программы Гуманитарного Университета является дисциплина под названием «Теория физической культуры». По окончании данной дисциплины проводится защита проектов, посвященных ЗОЖ. Также в рамках пропаганды ЗОЖ на базе Гуманитарного Университета проводятся различные спортивные мероприятия для студентов, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут активно заниматься физической культурой. К таким мероприятиям относятся: чемпионаты по настольному теннису, дартсу и шахматам. Не обходится и без интеллектуальных турниров на тему ЗОЖ, например, «Своя игра» и «Что? Где? Когда?», а также различные фотоконкурсы на данную тему.

Библиографический список

1. Шурхавецкая Л.П. Оценка склонности студентов Гуманитарного университета к девиантному поведению / К.В. Рудых, Л.П. Шурхавецкая // Российский человек в «разломе эпох»: quo vadis?: материалы XV Международной научно-практической конференции Гуманитарного университета, 26-27 апреля 2012 года: доклады / Редакция: Л.А. Закс и др.: в 2т. – Екатеринбург: Гуманитарный ун-т, 2012.–Т.2. – 820 с.

Тимошенко О. О., Потапова Н. В.

Уральский государственный
университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА РАБОТУ И РАЗВИТИЕ МОЗГА

Аннотация. Физические нагрузки не только поддерживают мышцы в тонусе, но и благоприятно влияют на работу всего организма в целом, и мозга в частности. Многочисленные исследования доказывают, что занятия спортом улучшают сон, память, реакцию и концентрацию, повышают устойчивость к стрессам и скорость ориентации в сложных ситуациях, снижают риск заболеваний сахарным диабетом, раком, болезнью Альцгеймера и заболеваний сердечнососудистой системы, а также замедляют и даже обращают вспять процессы старения организма. Более того, ученые считают, что большинство болезней – результат изменений в мозге, связанных с недостаточной физической активностью.

Ключевые слова: физические нагрузки, спорт, мозг, исследования.

Людей, увлекающихся спортом, традиционно принято считать не самыми умными. И совершенно напрасно. В отличие от любителей просиживать диваны и офисные кресла, поклонники физической нагрузки не рискуют расстаться со своим интеллектом, едва достигнув пенсионного возраста. Этот любопытный факт подтверждают различные эксперименты как на животных, так и на людях.

Команда ученых под руководством доктора Энила Нигима из Университета Монреаля доказала, что спорт может улучшить работу серого вещества. Эти результаты были получены на основании наблюдений за группой страдающих от лишнего веса или ожирения людей, которые проходили тренировочную программу. В течение четырех месяцев шесть добровольцев тренировались по четыре раза в неделю. Программа включала в себя как занятия с невысокой интенсивностью (быстрая ходьба, йога), так и куда более активные упражнения (спринт, аэробика). «Анализ оксигенации мозга во время фазы упражнений выявил, что когнитивные функции участников были значительно улучшены благодаря тренировкам», – утверждает доктор Нигам. Кроме того, результаты тестов на запоминание цифр и символов стали гораздо лучше по окончании тренировочной программы.

Ученые нашли прямую связь между занятиями спортом и интенсивностью работы головного мозга у пожилых людей. Свои результаты специалисты опубликовали в журнале «*PLOS ONE*». В эксперименте приняли участие 100 человек в возрасте от 60 до 80 лет. Ученые выяснили, что любители спорта гораздо лучше выполняют