

**УДК 796.011.1**

**Шурхавецкая Лариса Павловна** старший преподаватель кафедры физического воспитания Уральского государственного юридического университета, Екатеринбург, Россия

**Тетранова Анастасия Игоревна, Кособукова Ксения Сергеевна** студентки 3 курса факультета бизнес и управление Гуманитарного университета, г. Екатеринбург, Россия

### **ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА**

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

**Ключевые слова:** акция, антитабачный закон, пропаганда, здоровый образ жизни.

Социологические исследования подтверждают, что молодежь хотя и задумывается о здоровом образе жизни, но не соблюдает на практике основные нормы по укреплению и сохранению здоровья. В жизни среди студенческой молодежи широкое распространение имеют вредные привычки - они часто употребляют спиртные напитки (раз в неделю и чаще). Большинство из них предпочитают слабоалкогольные напитки и пиво. Признались, что курят, 18,7% опрошенных студентов [1, с. 144]. Около половины (56,8%) студентов ведут малоподвижный образ жизни, свободное время проводят дома за компьютером, телевизором и в социальных сетях. Часть опрошенной молодежи имеют вредные привычки (18,8%) [2, с.170]

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. На вопрос «Курите ли Вы?» студенты ответили так (рис. 1).

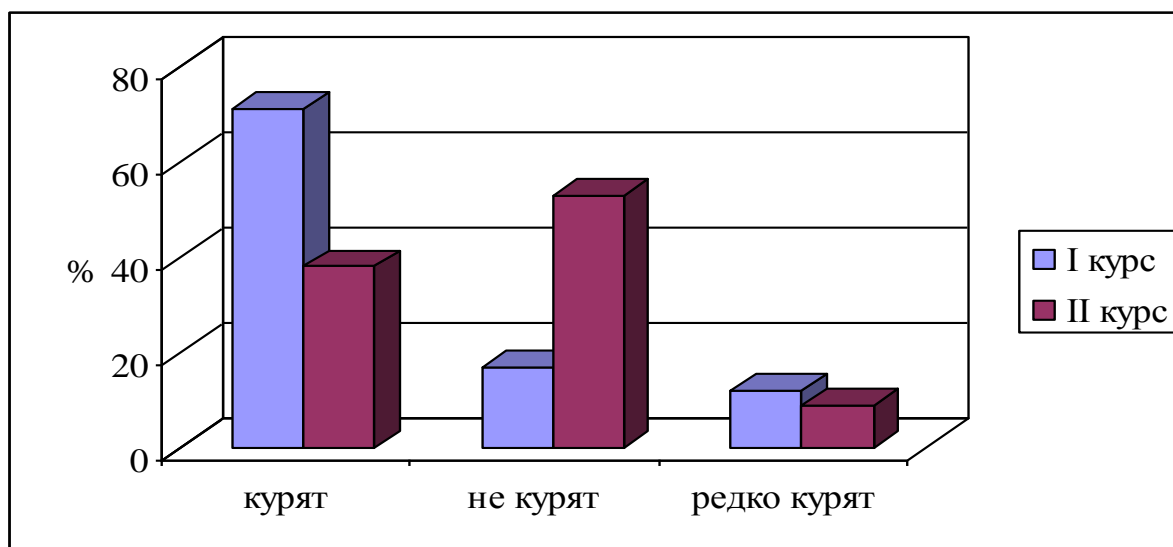


Рис. 1. Отношение студентов к курению

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 настроем. В конце акции все собранные сигареты утилизируются организаторами.

В этом году мы хотим разнообразить акцию «Меняю сигарету на конфету», чтобы привлечь большее количество людей. Планируется совершить и другие обмены, которые будут представлены следующими речевками: «за 5 сигарет – йогурт шлёт тебе привет», «10 сигареток сдавай – яблоко ты получишь», «ну а пачку сдашь один – ты получишь апельсин».

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. Романова Е. В., Дугнист П. Я. Изучение мнения студентов о здоровом образе жизни// Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : материалы Международной научно-практической конференции / под общ. ред. П.Я. Дугниста, П. Г. Воронцова, Е.В. Романовой. — Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2015. С.142-145

2. Дугнист П.Я., Романова Е.В. Общественное мнение молодежи о здоровом образе жизни // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: Материалы IV международного научного конгресса, посвященного 45-летию Уральского государственного университета физической культуры (г. Челябинск, 13-14 ноября 2015г.) / Т. 1 / Под ред. д.м.н., проф. Е.В. Быкова. – Челябинск: Издательский центр «Уральская Академия», 2015. С.169 -171.

3. 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 / Редкол.: Л.А. Закс и др.: в 2т. – Екатеринбург: Гуманитарный ун-т, 2012.–Т.2. – 820 с.