

## ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

В.В. Токман, В.С. Хагай

*Ставропольский государственный педагогический институт, Российской Федерации*

e-mail: kaktypakts@gmail.com;  
e-mail: valera217035@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются различные стратегии борьбы с никотиновой зависимостью, так же опыт зарубежных коллег в рассмотрении проблемы табакокурения, поиск альтернативных методов по профилактике и борьбе с табакокурением среди молодого поколения в России. Исследование проведено на базе открытой статистики и опыта зарубежных государств в профилактике табакокурения среди населения, с целью привлечения внимания к проблеме курения среди населения.

**Ключевые слова:** курение, табачные изделия, табакокурение, профилактика, ВОЗ, зависимость, здоровье.

## PREVENTION OF TOBACCO SMOKING AMONG YOUTH IN THE RUSSIAN FEDERATION

В.В. Токман, В.С. Хагай

*Stavropol State Pedagogical Institute, Russian Federation*

**Abstract.** The article discusses various strategies for combating nicotine addiction, as well as the experience of foreign colleagues in addressing the problem of smoking, the search for alternative methods for the prevention and control of smoking among the younger generation in Russia. The study is based on open statistics and the experience of foreign countries in the prevention of smoking among the population, in order to draw attention to the problem of smoking among the population.

**Keywords:** smoking, tobacco products, tobacco smoking, prevention, WHO, addiction, health.

В современном мире, общество борется с множеством социальных проблем, но именно курение переросло в социальное бедствие. Сейчас число курильщиков характеризуется огромными цифрами, а проблема поистине глобальной. По данным Всемирной организации здравоохранения 1,2 миллиарда взрослого населения – курит. Только в России ежегодно 400000 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, которая с течением времени развивается в настоящую 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 182 страны. 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?

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.

В связи с распространением курения по всему миру, если не будут принятые срочные меры по борьбе с курением, число ежегодных смертей в мире к 2030 году может превысить 8 млн случаев. 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 – 13%. К 2040 году Финляндия планирует стать страной, полностью свободной от курения.

Франция с 2025 года приняла закон о полном запрете курения в общественных местах, которые находятся вблизи мест скопления молодых людей. К ним относятся, в том числе, пространства вблизи школ и колледжей, библиотек, стадионов. Процент курящего населения значительно снизился с 60% жителей до 33% населения.

Греция борьбу с табакокурением начала в числе последних, но продуктивно, доля курящих, за последние 10 лет снизилась до 31% населения страны. С 1 сентября 2010 года выступил запрет курение в общественных местах. В октябре 2019 года в закон внесены дополнительные поправки: запрет распространяется на «эквивалентные» продукты (устройства для парения, электронные сигареты) в закрытых помещениях, а также вочных клубах с большой площадью и в закрытых открытых помещениях баров и ресторанов.

В Чехии антитабачные меры носят либеральный характер, курят более 30% населения. В любом заведении общественного питания, на улице вне остановочных площадок – 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 действует 671 клиника по отказу от курения, где пациентов бесплатно принимают врачи, подбирают никотинзаместительную терапию и назначают индивидуальный план лечения зависимости. 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, принятые 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.

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.

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 своем 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.

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 выделяются 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.

**Заключение.** 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.

#### Литература

1. Буркин, М. М. Основы наркологии: учеб. пособие / М.М. Буркин, С. В. Горанская. – Петрозаводск «Карелия». 2002 – 103 с.
2. Бароненко, В. А., Рапопорт Л.А. Культура здоровья студента: учеб. пособие. Екатеринбург. 2003 – 224 с.
3. Дубровский, В. И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. – 2002 – 512 с.
4. Малах, О. Н. К вопросу о формировании культуры здорового образа жизни у учащихся-спортсменов / О. Н. Малах, Д. Д. Глинка, А. Н. Дударев // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2020. – № 1 (26). – С. 110 –113.

УДК 796.51:613.11-057.875

### ЭКОПОХОДЫ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ

М.А. Толкач

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Республика Беларусь  
e-mail: masatolkac4@gmail.com

**Аннотация.** Статья рассматривает экопоходы как инновационную форму физического воспитания для укрепления здоровья студентов и развития экологического сознания. Анонимный онлайн-опрос 83 студентов ГрГУ им. Я. Купалы выявил уровень их физической активности, отношение к экопоходам и барьеры участия. Большинство осознают оздоровительный эффект природы, но ограничены в возможностях. Предложены рекомендации по организации в вузе для мотивации к активности.

**Ключевые слова:** экопоход, экотуризм, физическое воспитание, здоровье студентов, двигательная активность, экологическая культура, рекреация.

### ECO-HIKES AS A MEANS OF STRENGTHENING STUDENTS' HEALTH

М.А. Tolkach

*Yanka Kupala State University of Grodno, Republic of Belarus*

**Abstract.** The article examines eco-hikes as an innovative form of physical education for strengthening students' health and environmental awareness. An anonymous online survey of 83 students at Yanka Kupala GRSU identified physical activity levels, attitudes to ecohikes, and participation barriers. Most recognize nature's wellness effects but face limitations. Recommendations are proposed for university organization to motivate activity.

**Keywords:** eco-hike, ecotourism, physical education, students' health, physical activity, ecological culture, recreation.

Современная система высшего образования, характеризующаяся высокой интенсивностью учебного процесса и преобладанием статичных форм деятельности, создает предпосылки для развития у студентов гиподинамии и психоэмоционального перенапряжения. Ухудшение показателей здоровья студенческой молодежи является одной из наиболее острых социальных проблем, требующей поиска эффективных и привлекательных для молодежи форм оздоровления. Традиционные занятия по физической культуре не всегда способны в полной мере удовлетворить потребности студентов в двигательной активности и эмоциональной разгрузке. В связи с этим возрастают актуальность внедрения инновационных подходов к физическому воспитанию, которые выходят за рамки стандартной учебной программы.