

ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ, КАК МОТИВАЦИЯ БРОСИТЬ КУРИТЬ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Сковородин Артём Сергеевич

студент, Самарский государственный технический университет, РФ, г. Самара

Жедик Елена Михайловна

научный руководитель, доцент кафедры ФВиС, Самарский государственный технический университет, РФ, г. Самара

Аннотация. Проблема курения среди молодёжи – одна из многих проблем, стоящих перед Министерством Здравоохранения Российской Федерации, и для поиска решения было предпринято множество мер: от запрета курение в общественных местах, запрета рекламы табачных изделий и до повышения акциз, пропаганда здорового образа жизни и предание гласности заболеваний, вызванных употреблением табачных изделий. Однако, для многих российских ВУЗов данная проблема всё ещё актуальна. В этой статье рассматриваются возможные способы борьбы с пагубной привычкой в университетской среде.

Ключевые слова: курение, молодое поколение, физическая культура, занятия спортом.

Курение – это вредная привычка, наносящая огромный вред не только физическому состоянию отдельного человека, но и социуму в целом. Особенно пагубное влияния она оказывает на молодое поколение: в частности, учеников старших классов, студентов университетов и колледжей.

Несмотря на все меры борьбы с курением, эта проблема остаётся актуальной, так по данным исследования, проведённым Всемирной организацией здравоохранения [6], на 2020 год в России курит 26,8% населения, однако нельзя не отметить тенденцию к сокращению курящих людей (график 1).

Количество курящих людей от общего населения РФ, в процентах

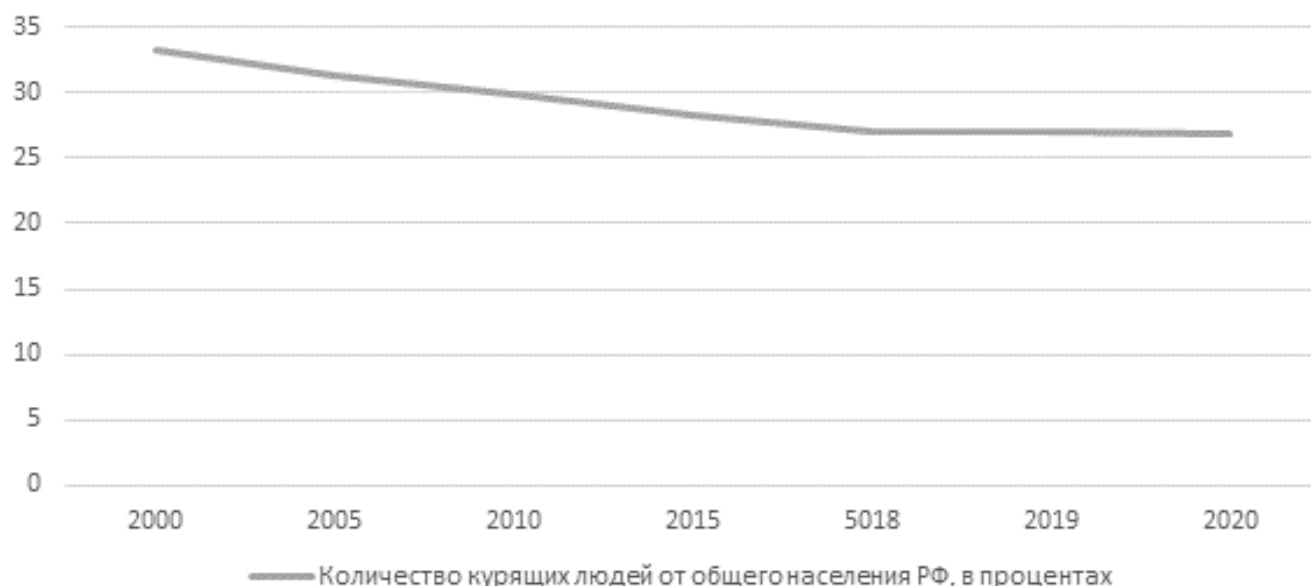


Рисунок 1. Количество курильщиков в РФ

Действительно, постепенная политика борьбы с курением даёт свои результаты, однако из-за появления на рынке электронных средств доставки никотина проблема усугубилась среди представителей молодого поколения, так среди студентов по максимальным оценкам от никотиновой зависимости страдают примерно 75 процентов и до 55 процентов девушек, сообщает Минздрав со ссылкой на опросы ВЦИОМ и фонда “Общественное мнение” за 2018 год [5].

Несмотря на то, что во всех высших учебных заведениях Российской Федерации в состав образовательных программ входят обязательные занятия спортом, целью которых является физическое развитие студента, пропаганда здорового образа жизни, курение обычных или электронных сигарет среди студентов по-прежнему распространено.

Целью данного исследования является поиск возможных способов мотивации молодёжи бросить курить и разработка комплекса мер, которые позволят решить данную проблему.

Задачами данного исследования являются:

1. Раскрытие теоретических аспектов причин никотиновой зависимости среди молодёжи;
2. Разработка дополнительных видов мотивации бросить курить;
3. Проведение социологического опроса с целью получить информацию о актуальности разработанных видов мотивации избавиться от никотиновой зависимости;
4. Анализ полученной информации и подведение итогов.

Табакокурение является одной из основных причин преждевременной смертности в мире, что накладывает тяжелое бремя на общество. Как правило, привычка курение табака или электронных средств доставки никотина формируется в подростковом возрасте. Большинство взрослых курильщиков впервые закупили или уже были никотинозависимыми к 18 годам, поскольку подросткам в возрасте от 14 до 18 лет требуется меньше времени и меньшее количество выкуренных сигарет, чтобы приобрести никотиновую зависимость, именно поэтому она формируется быстрее.

Также известно, что долгое потребление либо сигарет, либо электронных средств доставки никотина приводит к огромному списку возможных заболеваний. На данный момент, по данным ООН, примерно 7 млн смертей ежегодно так или иначе связаны с табаком. Курение

может вызвать рак легких, иные виды рака, сердечно-сосудистые заболевания, также огромный вред наносится пищеварительной и мочеполовой системам.

Люди, курящие с юности, более всего подтверждены негативным последствиям данной пагубной привычки. Более того, бросить курить для них становится сложнее – это объясняется следующими факторами: во-первых, курение мало того, что вошло в привычку, но и стало частью жизни, во-вторых, единственная мотивация – это желание самого курильщика избавиться от вредной, что требует волевых усилий от человека. Так, по данным Минздрава около 70% курильщиков хотят бросить курить, около половины предпринимают какие-либо действия, а удаётся окончательно избавиться от вредной привычки лишь 5% курильщиков.

Легче всего избавиться от никотиновой зависимости в молодости, будучи студентом университета или колледжа, поскольку именно в этот период формируется образ жизни человека, завершается физическое формирование организма. По состоянию на середину 2022 года в состав всех образовательных программ высших и средних учебных заведений в обязательном порядке включены занятия спортом, цель которых забота о здоровье, развитие физических навыков и прививание любви к спорту, к здоровому образу жизни. Однако, кроме занятий по физической культуре и общей антирекламы табакокурение дополнительная мотивация для студента бросить вредную привычку отсутствует. Автор статьи выдвигает гипотезу о том, что занятия спортом в университетах можно рассматривать не только в традиционном ключе, но и в плане помощи студентам избавиться от никотиновой зависимости. Для этого, можно дополнить текущий список видов спорта для студента отдельной группой по физическому воспитанию на основе общей физической подготовки, где кроме обычных занятий будет проводиться следующий комплекс мероприятий:

1. Лекции от представителей Минздрава и частных компаний о вреде курения и способов бросить вредную привычку;
2. Бесплатная раздача методического материала (книг, методических пособий) о возможных способах преодоления никотиновой зависимости;
3. Разработка специального комплекса упражнений для курящих студентов (развитие сердечно-сосудистой системы, лёгких).

У данной инициативы есть ряд преимуществ как для студента, так и для университета и государства:

1. Студент с большей вероятностью избавляется от вредной привычки, что приводит к улучшению физического состояния, что, в свою очередь, может оказать влияние на сокращение тревожных состояний, восстановится крепкий сон – в совокупности это, вероятно, повысит успеваемость;
2. Государство, в лице Министерства Здравоохранения, реализует программу о сокращении потребления табака и никотина среди молодёжи;
3. Для университета данное изменение не вызовет больших дополнительных затрат, поскольку данная программа может быть реализована не на средства самого университета, на бюджетные дотации.

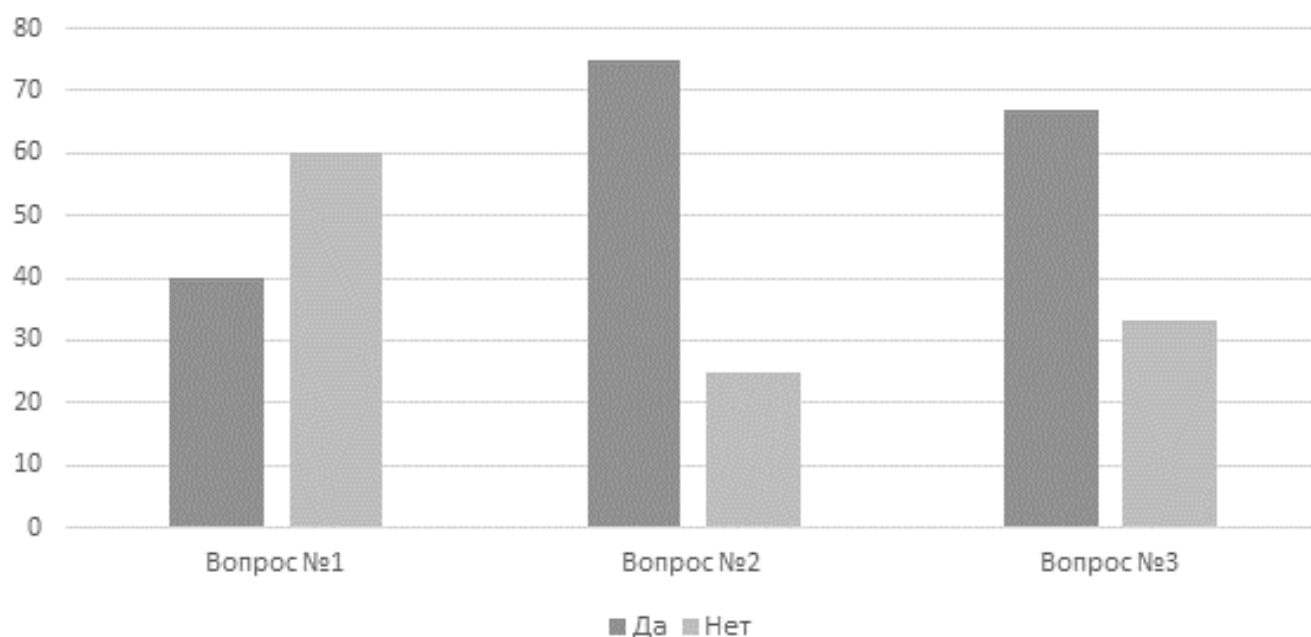
В целом, постоянное напоминание о вреде курения, о способах избавиться от никотиновой зависимости сократит курение среди молодёжи, однако возникает вопрос будет ли такая “группа” более интересна для студента, чем обычные занятия по общей физической подготовки, футбола, волейбола или других видов спорта. Для того, чтобы получить ответ на данный вопрос было проведено социальное исследование в Самарском Государственном Техническом Университете среди студентов 2 курса. В исследовании участвовали 50 человек в возрасте от 19 до 20 лет, из которых 20 были юношами, а 30 девушками.

Анкета для студента состояла из 3 вопросов и краткой формулировки вышеупомянутой инициативы. Вопросы были следующими:

1. Курите ли вы на данный момент;
2. Хотелось бы вам избавиться от никотиновой зависимости;
3. Хотелось бы вам перейти в специальную группу по предмету физическая культура, где основной упор делался бы на избавления от никотиновой зависимости.

Обработав результаты исследования, были получены следующие данные (график 2).

Рисунок 2. Результаты исследования от общего числа опрошенных студентов, в процентах



20 из 50 (40%) опрошенных студентов признали, что имеют никотиновую зависимость от обычных или электронных сигарет, из которых всего 15 человек хотят избавиться от вредной привычки и пытаются предпринимать какие-либо меры для этого: сокращение курения, смена обычных сигарет на электронные средства доставки никотина, временный краткосрочный отказ от курения. 10 курящих (20% от общего количества опрошенных, или половина от курящих) заинтересовались данным предложением и сообщили, что воспользовались бы данной возможностью для того, чтобы избавиться от вредной привычки.

Целью данного исследования являлось поиск и разработка дополнительных мер, которые смогут помочь студенту избавиться от вредной привычки.

В целом, предложенная автором инициатива может быть реализована на базе средних и высших учебных заведений без больших финансовых инвестиций, а польза, как отдельному человеку, так и обществу окажется достаточно ощутима, ведь если помочь избавиться от никотиновой зависимости в самом начале не придётся иметь дело с последствиями этой привычки.

Разработанный комплекс мер вызвал положительную реакцию у студентов – половина от курящих заинтересовались данным предложением и воспользовались бы данным предложением. Ещё четверть курящих студентов несмотря на желание бросить курить отказалась бы переходить в подобную специальную группу по нескольким причинам: изменение социального окружение (например, все друзья останутся в предыдущей группе) или доступность секции спорта (отсутствие возможности посещать другие секции ввиду транспортных неудобств). Однако, если эта инициатива станет достаточно популярна среди студентов, можно предположить, что количество желающих только увеличится.

Список литературы:

1. Гонохова А. С. Отношение студентов к вредным привычкам и способы борьбы с ними / А. С. Гонохова, Т. П. Замчий // Экологические проблемы региона и пути их разрешения: материалы XIII Международной научно-практической конференции. – Омск: Омский государственный технический университет, 2019. – С. 189-194
2. Хагай Валерий Сергеевич, Тимошенко Леонид Иванович, Барсагаева Ирина Владимировна, Хагай Вадим Валерьевич Физическая культура и спорт в жизни Российской молодежи и студентов // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №58-3.
3. Пшеничников Анатолий Федорович, Цеховой Владимир Александрович ВЛИЯНИЕ ЛЮБИТЕЛЬСКОГО СПОРТА И ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ТРУДОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №11 (201).
4. Седелкова В.А., Демченко А.С. Роль спорта в борьбе с курением среди студентов высших учебных заведений г. Челябинска // Вестник СМУС74. 2015. №2 (9).
5. Сайт Министерства Здравоохранения РФ, URL: <https://minzdrav.gov.ru/> (дата обращения: 24.06.2022).
6. Сайт Всемирной организации здравоохранения, URL: [https:// apps.who.int/](https://apps.who.int/) (дата обращения: 24.06.2022).