

2. Бубновский, С.М. Активное долголетие, или как вернуть молодость вашему телу / С.М. Бубновский. – М.: Издательство «Э», 2015. – 528 с.
3. Воробьев, А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А.Н. Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 272 с.
4. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009 – 192 с.
5. Яковлева, Ю. Португальцу снова 20 лет / Ю. Яковлева // Спорт-экспресс. – 2018. – 159 (7690). – С. 5.

А.В. Горелик¹, В.В. Силантьев²

БОРЬБА ПРОТИВ КУРЕНИЯ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ Г. КРАСНОЯРСКА (ПОИСК ПУТЕЙ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ)

Введение. Для здорового образа жизни важное значение имеет организованная борьба с разнообразными факторами риска, среди которых, в частности можно выделить распространенное курение табака водителями в общественном транспорте города. Табачный дым от горящей сигареты содержит относительно больше вредных химических веществ, чем дым, выдыхаемый курильщиком, так как последний уже отфильтрован организмом [1, с. 51]. Кроме того, горящая сигарета является как бы уникальной химической фабрикой, продуцирующей более 4 тыс. различных соединений, в том числе более 40 канцерогенных веществ и по меньшей мере 12 веществ, способствующих развитию рака (коканцерогенов). [5, с. 21].

Основное содержание работы. Нами был проведен мониторинг трех маршрутов общественного транспорта г. Красноярска. Результаты мониторинга показали, что каждый второй водитель во время движения по маршруту допускает неограниченное курение. Специалистами подсчитано, что вред пассивного курения соответствует вредному воздействию выкуривания 1 сигареты через каждые 5 часов, и уже через 10-15 минут оно способно вызвать обильное слезотечение: у 14% некурящих – кратковременное ухудшение остроты зрения и у 19% – повышенное отделение слизи из носа. [5, с. 122]

Пассажиры зачастую переполненного в утренние и вечерние часы транспорта не застрахованы от отравления табачным дымом и это при том, что с формальной точки зрения права граждан защищены от воздействия

¹ Преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: andgorelik@yandex.ru.

² Старший преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: svvhunter@rambler.ru.

табачного дыма нормами федеральных законов. [2; 4] Стоит признать, что законодательство представляя собой один из краеугольных камней в осуществлении всеобъемлющей национальной программы по преодолению курения в борьбе за здоровье людей [3, с. 328] фактически не применяется.

Кроме того, табачный дым уменьшает количество отрицательно заряженных ионов в воздухе, которые способствуют повышению тонуса организма и работоспособности. Получается, что даже одна поездка в условиях, когда осуществляется курение, отнимает здоровье у пассажиров, не добавляет привлекательности общественному транспорту и, наконец, не способствует формированию положительного имиджа г. Красноярска в преддверии проведения XXIX всемирной зимней универсиады, когда сфера услуг должна предоставить жителям города и его гостям качественные сервисы транспорта, питания и проживания.

С точки зрения защиты здорового образа жизни в городском пространстве можно порекомендовать заимствовать опыт г. Сочи в организации территорий свободных от курения и других вредных привычек.

Считаем, что обозначенная выше проблема должна была решаться в русле определенной идеологии, содержание которой, как представляется лаконично представлено в слогане размещенном на сайте администрации г. Красноярска «Красноярск – город инноваций, партнерства и согласия».

Вкупе с активизацией административных мер охранительной направленности (привлечение к административной ответственности, осуществление программ санитарного просвещения населения и т.п.) необходимо проводить дополнительные действия, направленные на отказ от курения.

К действиям, стимулирующим ведение здорового образа жизни водителей общественного транспорта вполне можно отнести осуществление премирования работодателями-перевозчиками не курящих сотрудников. Для тех, кто пытается бросить курить можно рекомендовать антитабачную жевательную резинку, которая была создана в Белорусском научно-исследовательском санитарно-гигиеническом институте.

Отметим, что при этом методе лечения, как и при других, нужна психологическая настроенность. Кроме того, в борьбе с пагубной привычкой в специальной литературе рекомендуется применять, как отвлекающие средства, специальную гимнастику для органов дыхания и другие виды гимнастических упражнений. Например, в хорошо проветренном помещении удобно сесть и выполнить серию глубоких вдохов и выдохов. Вдох обязательно делать через нос, выдох – ртом. Продолжительность вдоха должна быть в среднем 8-12 с. Выдох без задержки, энергичный. [1, с. 76]

Таким образом, борьба с курением – это комплексная задача огромной важности и для ее решения необходимо объединение государственных, общественных и медицинских мероприятий.

Цель запрета и дальнейшего ограничения курения – забота, прежде всего о здоровье некурящих, защита их от вредного действия табачного дыма.

Заключение. Считаю, что сейчас самое время назвать вещи своими именами и объявить нашу конечную цель: полное искоренение заявленной в статье проблемы.

Высказанные предложения и замечания – только попытка рассмотреть отдельные аспекты всеобъемлющего процесса – осуществления борьбы с курением. Поэтому приглашаем специалистов по здоровому образу жизни к дальнейшей дискуссии по заявленной проблематике.

Список литературы.

1. Деларю, В.В. Губительная сигарета / В.В. Деларю. – М.: Медицина, 1987. – 80 с.
2. Кодекс об административных правонарушениях Российской Федерации : Федеральный закон от 30 декабря 2001 г. № 195-ФЗ // СПС КонсультантПлюс.
3. Курение и здоровье (Материалы МАИР) : пер. с англ. / под. ред Д.Г. Заридзе, Р. Пето. – М.: Медицина, 1989. – 384 с.
4. Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака : Федеральный закон от 23 февраля 2013 г. № 15-ФЗ // СПС КонсультантПлюс.
5. Радбиль, О.С. Курение : монография / О.С. Радбиль, Ю.М. Комаров. – М.: Медицина, 1988. – 160 с.

Демаков В.И.¹, Щиголева В.К.²

ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ВОЗРАСТНЫХ КОЭФФИЦИЕНТОВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СРЕДИ СОТРУДНИКОВ И ВЕТЕРАНОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Введение. Из всего многообразия спортивных обществ, начавших свое существование во времена Советского Союза, которых было более тридцати, пожалуй, «Динамо», наряду со «спортивными клубами Вооруженных сил» имел особый статус. Сегодня общество «Динамо» остается единственной общероссийской общественной структурой, действующей во

¹ Старший преподаватель кафедры физического воспитания Иркутского государственного медицинского университета Министерства здравоохранения Российской Федерации (Российская Федерация, г. Иркутск), кандидат технических наук, доцент. E-mail: demakovvi@yandex.ru.

² Студент Иркутского государственного медицинского университета Министерства здравоохранения Российской Федерации (Российская Федерация, г. Иркутск).