

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ  
УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»

Гуманитарный факультет  
Кафедра истории и социальной работы

**А. Л. АФАНАСЬЕВ**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
КАК СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЕ ЯВЛЕНИЕ**

**Учебно-методическое пособие для студентов  
направления 040400.62 «Социальная работа»**

**Томск 2012**

Учебно-методическое пособие составлено с учётом требований Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) третьего поколения по направлению 040400.62 «Социальная работа», утверждённого 08.12.2009 г., рассмотрено и утверждено на заседании кафедры ИСР ТУСУР 30 января 2012 г., протокол № 1.

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	4
Тематический план дисциплины .....	8
Планы практических занятий .....	9
Тема 1. Введение в дисциплину «Здоровый образ жизни как социально-культурное явление».....	9
Тема 2. Наука и религия о поддержании здоровья души и тела .....	9
Тема 3. Пути поддержания здорового образа жизни .....	11
Тема 4. Режим труда и отдыха. Гигиена питания. Одежда, обувь и здоровье .....	11
Тема 5.1. Гигиена зрения. Улучшение зрения без очков по методу У. Г. Бейтса - Г. А. Шичко .....	12
Тема 5.2. Сохранение здоровья при работе на компьютере .....	13
Тема 6. Защита материнства. Профилактика абортсв ..	14
Тема 7. Основы девиантологии .....	15
Тема 8. Пьянство и алкоголизм. Масштабы алкогольной угрозы в России .....	15
Тема 9. Пути решения алкогольного вопроса в России .....	16
Тема 10. Курение. Политика государства в отношении оборота табака и курения. Профилактика табакокурения .....	17
Тема 11. Наркомания. Причины и последствия. Государство и общественные организации в борьбе с наркоманией .....	18
Самостоятельная работа .....	19
Вопросы к зачёту .....	21
Примеры тестов .....	23
Приложение 1. Ф. Г. Углов. «Памятка русскому долгожителю» .....	24
Приложение 2. Из книги Л. Е. Попова «Алкоголь и человек» .....	26
Приложение 3. М. В. Забелин. «Русские пробежки» - что это даёт людям .....	29
Приложение 4. Призывы «Русских пробежек» в Томске .....	35
Приложение 5. Плакат «Будь всегда трезв! Ради твоих детей!» .....	36

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Здоровье... Значимость его в русской культуре столь велика, что, что наше приветствие человеку звучит как: «Здравствуйте!», иначе говоря: «Желаю Вам быть здоровым! Будьте здоровы!» По определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** - это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия», а не только отсутствие болезней. Нет сомнений в том, что хорошее здоровье можно приобрести, сохранить и передать детям, только ведя соответствующий – здоровый - образ жизни.

Исходя из сказанного, можно дать следующее определение нашему предмету. - **«Здоровый образ жизни как социально-культурное явление»** – это учебная дисциплина о том, *как с помощью мер социального и культурного характера вести / наладить здоровый образ жизни.*

Как же образ жизни соотносится с такими понятиями, как человеческое счастье, главные цели и проблемы молодёжи?

Счастье... - В нём нуждаются и студент, и специалист, и клиент, и вообще всякий человек. Дать ему определение нелегко. Учёный-физик, участник Великой Отечественной войны, профессор кафедры прикладной математики Томского государственного архитектурно-строительного университета Леонид Евгеньевич Попов (родился в 1925 г.) вывел следующую формулу человеческого счастья:

***Счастье = творчество + общение + любовь***

Очевидно, что для достижения успеха в каждой составляющей этой формулы необходим здоровый образ жизни. Не здоровый же в конечном итоге всё разрушает<sup>1</sup>.

Главные цели студенческой молодёжи... - При проведении социологического исследования в Томске в 2010 г., когда было опрошено более 650 студентов, оказалось, что «большинство респондентов **называли счастливую семейную жизнь своей главной целью**»<sup>2</sup>. – Связь

---

<sup>1</sup> Автор это убедительно показал на примере потребления алкоголя. См.: Попов Л. Е. Алкоголь и человек / Л. Е. Попов. Томск, 2012. [Электронный ресурс.]

<sup>2</sup> Шматкова В. А мы и не знали... Легко ли быть молодым в 2011 г.? // Городская газета. Томск. 2011. 31 марта. № 6. С. 4. (Выделено нами. – А. А.)

счастливой семьи с образом жизни так же очевидна. Здоровый образ жизни помогает «строительству», «развитию» семьи, нездоровый в конечном счёте разрушает её. Так, например, более 50% разведённых называют главной причиной развода пьянство одного из супругов.

«Самой большой своей проблемой» студенческая молодёжь Томска считает трудоустройство<sup>1</sup>. **При трудоустройстве и продвижении по службе сторонники здорового образа жизни имеют неоспоримые преимущества.** Так, например, весной 2007 г. в Томске состоялась деловая игра способных выпускников российских вузов – стипендиатов Фонда Потанина с целью отбора для работы в ведущие компании России. Представительница крупной фирмы пригласила на собеседование одного юношу со словами: **«Вы - единственный, кто написал в своём резюме: “Я веду и пропагандирую здоровый образ жизни”! - У нас большие нагрузки. Пропагандируя здоровый образ жизни, сотрудник укрепляет Компанию».** Вспомним также многочисленные объявления о приёме на работу с предостережением: «Лиц с вредными привычками просим не беспокоиться». Это означает только одно: человек со здоровыми привычками рассматривается как желательный кандидат, с нездоровыми – как неприемлемый.

Наконец, для верующих поддержание здоровья души и тела является необходимым условием Спасения. Студент – член православной Молодёжной общественной организации «Трезвение» г. Челябинска написал по этому поводу так: **«Если лично я чего-то и «хочу», то жить в истинно христианской культуре, где главной ценностью здоровых и свободных людей будет Бог»<sup>2</sup>.**

Итак, будущему бакалавру социальной работы необходимо овладеть знаниями, умениями, навыками ведения и пропаганды здорового образа жизни. Этому и призвана помочь дисциплина «Здоровый образ жизни как социально-культурное явление».

**1. Цель дисциплины** – формирование у студентов знаний о современных подходах к ведению и пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ), что является необходимым условием успешной жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи:**

- 1.1. Изучение основных составляющих здорового образа жизни;
- 1.2. Формирование умений и навыков ведения и пропаганды ЗОЖ;

---

<sup>1</sup> Там же.

<sup>2</sup> Почему я не пью вино... Сб. сочинений / ред.-сост.: О. Ю. Бушуев, В. С. Панарин. 5-е изд., испр. Челябинск, 2009. (Выделено нами. А.А.) – Электрон. версия печат. публ. – URL: <http://rodtr.ru/users/chela/topics/221/> (дата обращения 18.06.2012).

1.3. Формирование представлений о методах профилактики вредных привычек.

## **2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

- это предмет вариативной части профессионального цикла;
- он изучается во II семестре в объёме 144 часов;
- отчётность – зачёт;
- дисциплина является основой для дальнейшего освоения образовательной программы, в частности таких предметов, как «Теория социальной работы», «Технология социальной работы», «Социально–медицинская помощь».

## **1. Требования к результатам освоения дисциплины. В результате изучения дисциплины студент должен:**

### **3.1. Знать:**

- основные составляющие здорового образа жизни, ведущие к обеспечению физического, психического и социального здоровья клиентов;
- методы профилактики вредных привычек.

### **3.2. Уметь:**

- строить свою профессиональную деятельность в соответствии с требованиями ЗОЖ;

### **3.3. Владеть:**

- навыками пропаганды здорового образа жизни среди клиентов;
- навыками профилактики вредных привычек.

## **4. Рекомендуемый порядок изучения дисциплины:**

**4.1. Вдумчиво работать на лекциях и с текстом лекций.** Результат многократно повышается, когда студент ведёт записи лекций. По окончании лекции необходимо в этот же день **«обработать» конспект:** внимательно прочесть, обдумать, выделить главное, дополнить и исправить то, что было записано не полно или неточно; выучить определения, даты. Продумать вопросы к практическому занятию.

### **4.2. Обстоятельно готовиться к практическим занятиям:**

- Проработать лекцию по соответствующей теме.
- Прочесть, выделить главное, законспектировать по выбору одно или несколько произведений, указанных в списке обязательной и дополнительной литературы.
- Большая часть рекомендуемой литературы имеется в **Учебно-методическом кабинете гуманитарных наук** (233 ауд. гл. корпуса ТУСУР). Художественные произведения - на **абонементах художественной литературы** (111 ауд. корпуса ФЭТ). Можно использовать также библиотеки по месту жительства.

Некоторые работы из списка литературы имеются также в Интернет.

**4.3.** Для подготовки докладов, выполнения самостоятельной работы используются произведения из списка основной и дополнительной литературы к практическим занятиям.

**4.4.** Чтобы получить практические навыки, полезно участвовать во внеучебных проектах и движениях по утверждению здорового образа жизни, таких как «Трезвая карта Томска», «Русские пробежки», «Остановим деградацию!» - и другие.

Творческая, заинтересованная работа позволит вам достичь поставленной цели, пополнить личный «золотой запас» знаний, умений, навыков ведения и пропаганды здорового образа жизни и получить зачёт.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/ п	Раздел дисциплины	Вид занятий, число часов на них			
		Лекции	Прак. занятия	Самостоят. работа студента	Всего часов
1	Введение в дисциплину «Здоровый образ жизни как социально-культурное явление». Теория, методология, источники	2	2	4	8
2	Наука и религия о поддержании здоровья души и тела	2	4	6	12
3	Пути достижения здорового образа жизни (искусство жизни). Роль семьи, народных традиций в поддержании здорового образа жизни. ЗОЖ в жизни выдающихся людей России	2	4	6	12
4	Режим труда и отдыха. Гигиена питания. Одежда, обувь и здоровье	2	4	6	12
5	Гигиена зрения. Сохранение здоровья при работе на компьютере	4	6	6	18
6	Защита материнства. Профилактика абортов	2	4	8	14
7	Основы девиантологии	2	2	6	8
8	Пьянство и алкоголизм. Причины и последствия	2	4	6	12
9	Меры государства и общества по ограничению потребления алкоголя, утверждению трезвого образа жизни	2	6	8	16
10	Курение. Политика государства в отношении оборота табака и табакокурения. Профилактика табакокурения	4	4	8	16
11	Наркомания. Причины и последствия. Государство и общественные организации в борьбе с наркоманией	4	4	8	16
	Итого	28	44	72	144

## **ПЛАНЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Тема 1. ВВЕДЕНИЕ В ДИСЦИПЛИНУ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЕ ЯВЛЕНИЕ» (2 часа)**

1. Основные понятия дисциплины, её место в системе других дисциплин.
2. Значение здорового образа жизни для студента, специалиста социальной работы.
3. Источники и литература.

#### **Обязательная литература**

1. Виленский М. Я. Физическая культура и образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2012. – С. 5-53.

#### **Дополнительная литература**

2. Васильева О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студ. вузов / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – С. 155-165.
3. Никифоров Г. С. Психология здоровья: учеб. пособие. – СПб.: Речь, 2002. - С. 35-40, 79-81.
4. Физическая культура : учеб. пособие / П. Г. Балашев [и др.]; под ред. Д. И. Коваленко, О. Г. Черноусова. – Томск: Томск. гос. ун-т систем упр. и радиоэлектроники, 2005. – С. 6-7, 26-28.

### **Тема 2. НАУКА И РЕЛИГИЯ О ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ ДУШИ И ТЕЛА (4 часа)**

1. Наука и религия о необходимости поддержания здоровья души и тела.
2. «Гигиена духа» в традиционных конфессиях.
3. Тоталитарные, деструктивные культы, их воздействие на человека.
4. Как уберечь себя и клиентов от тоталитарных сект.

## Обязательная литература

1. Виленский М. Я. Физическая культура и образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2012. – С. 23-29.

## Дополнительная литература

1. Головкин В. В. Вера+Наука : философские этюды. - Раздел «Гигиена духа» // Управление общественными и экономическими системами. - Орёл. – 2010. - №2. – Электрон. дан. - URL: [http://bali.ostu.ru/umc/zj2010\\_2.php](http://bali.ostu.ru/umc/zj2010_2.php) (дата обращения 29.06.2012).
2. Дворкин А. Л. Десять вопросов навязчивому незнакомцу или Пособие для тех, кто не хочет быть завербованным. - М. – 1995. – Электрон. версия печат. публ. – URL: <http://www.iriney.ru/books/001.htm> (дата обращения 29.06.2012). То же: Афанасьев А. Л. Место религиозных конфессий в социальной работе: учебно-метод. пособие. Томск: ТУСУР, 2006. С. 48-69.
3. Неопятидесятнический концлагерь в Хабаровском крае: письмо очевидца. [Электронный ресурс. Хабаровск, 2009.] – Электрон. дан. - URL: <http://iriney.ru/sects/50/news135.htm>.
4. Определения основных сектоведческих терминов. 2000. – Электрон. версия печат. публ. – URL: <http://www.sektainfo.ru/znat/znat1.htm>. То же: Афанасьев А. Л. Место религиозных конфессий в социальной работе: учебно-метод. пособие. Томск: ТУСУР, 2006. С. 69-74.
5. Основы социальной концепции Русской Православной Церкви. – Разд. XI. Здоровье личности и народа. [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – М., 2000. – URL: <http://www.patriarchia.ru/db/text/141422.html>.
6. Основные положения социальной программы российских мусульман. – Разд. 3.3. Запреты на употребление наркотиков и алкоголя. – [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – М., 2001. - URL: <http://www.archipelag.ru/agenda/strateg/konfess/conception/islam/>.

### **Тема 3. ПУТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ или ИСКУССТВО ЖИЗНИ (4 часа)**

1. Роль семьи, народных традиций в поддержании здоровья.
2. Здоровый стиль жизни выдающихся людей России в истории и современности.

#### **Обязательная литература**

1. Виленский М. Я. Физическая культура и образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М., 2012. – С. 51-53.

#### **Дополнительная литература**

2. Амосов Н. М. Моя система здоровья / Н. М. Амосов. – Киев, 1997. – Электрон. версия печат. публ. – URL: [http://www.icfcst.kiev.ua/amosov/books\\_r.html](http://www.icfcst.kiev.ua/amosov/books_r.html) (дата обращения 28.06.2012).
3. Долгожители. [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – URL: <http://www.abhasia1.ru/dolgozit.asp> (дата обращения 28.06.2012).
4. Углов Ф. Г. Человеку мало века! / Ф. Г. Углов. – СПб., 2004. Электрон. версия печат. публ. – URL: <http://www.uglov.tvereza.info/knihi/cmV/0.html> (дата обращения 23.06.2012).
5. Шугаев И., священник. Один раз на всю жизнь. М., 2004. – Электрон. версия печат. публ. – URL: [http://malenkiy.ru/index.php?option=com\\_content&task=view&id=168&Itemid=53](http://malenkiy.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=168&Itemid=53) (дата обращения 23.06.2012).

### **Тема 4. РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА. ГИГИЕНА ПИТАНИЯ. ОДЕЖДА, ОБУВЬ И ЗДОРОВЬЕ (4 часа)**

1. Факторы, оказывающие влияние на здоровье.
2. Образ жизни студентов.
3. Одежда, обувь и здоровье.

#### **Обязательная литература**

1. Виленский М. Я. Физическая культура и образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М., 2012. – С. 70-76, 120-135.

## Дополнительная литература

2. Биологические ритмы человека // [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – URL: <http://www.kakras.ru/doc/bioritm-life-cycle.html> (дата обращения 28.06.2012).
3. Высокие каблуки: вред или польза? [Электронный ресурс] – Электрон. дан. - URL: <http://health.mail.ru/articles/7504/>
4. Правда о высоких каблуках [Электронный ресурс] – Электрон. дан. - URL: <http://www.zdorovieinfo.ru/zdorovie-cheloveka/zhenskoe/21021/flat-facts-about-high-heels/>
5. Физическая культура : учеб. пособие / П. Г. Балашев [и др.]; под ред. Д. И. Коваленко, О. Г. Черноусова. – Томск: ТУСУР, 2005. – С. 26-29.
6. Хрущева Н. Дань моде вредит здоровью. 2009. [Электронный ресурс] – Электрон. дан. - URL: <http://www.aspektpress.ru/2009/11/dan-mode-vredit-zdorovyyu/>
7. Цена "гламура": что делают с ногами высокие каблуки? [Электронный ресурс] – Электрон. дан. - URL: <http://www.zdorovieinfo.ru/zdorovie-cheloveka/bezopasnost/The-Cost-of-Glamour-What-High-Heels-Are-Doing-to-Your-Feet/>
8. Чрезмерная худоба сокращает жизнь // Першоджерело. 2008. [Электронный ресурс] – Электрон. дан. URL: <http://news.gala.net/?cat=9&mn=11&yr=2008&dy=10&offset=0&id=311943> (дата обращения 23.06.2012).

### **Тема 5.1. ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ. УЛУЧШЕНИЕ ЗРЕНИЯ БЕЗ ОЧКОВ ПО МЕТОДУ У. Г. БЕЙТСА – Г. А. ШИЧКО (2 часа)**

1. Причины нарушения зрения.
2. Профилактика ухудшения зрения.
  - 2.1. Расслабление (релаксация).
  - 1.2. Упражнения для мышц глаз и шеи.
  - 1.3. Диета.

## Обязательная литература

1. Виленский М. Я. Физическая культура и образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М., 2012. – С. 70-76, 120-135.

## Дополнительная литература

2. Корбет М. Как приобрести хорошее зрение без очков. – Электрон. версия печат. публ. – URL: [http://www.5port.ru/corbett/kak\\_priobresti\\_horoshee\\_zrenie\\_bez\\_ochkov](http://www.5port.ru/corbett/kak_priobresti_horoshee_zrenie_bez_ochkov).
3. Троицкая С. И. Улучшаем зрение сами / С. И. Троицкая. – СПб., 2004. – 224 с.
4. Физическая культура : учеб. пособие / П. Г. Балашев [и др.]; ТУСУР. – Томск, 2005. – Гл. 8. - С. 189-209.
5. Хорошее зрение – без очков. – Набережные Челны, 1994. – 24 с.

### **Тема 5.2. СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПРИ РАБОТЕ НА КОМПЬЮТЕРЕ (6 часов)**

1. Неблагоприятные факторы, влияющие на здоровье пользователей персональных компьютеров.
2. Методы профилактики.
3. Практика работы на клавиатуре с использованием «горячих клавиш», десятипальцевого метода и печати «вслепую» (по В.В. Шахиджаняну).

## Обязательная литература

1. Виленский М. Я. Физическая культура и образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М., 2012. – С. 70-76, 120-135.

## Дополнительная литература

2. Компьютер на Вашем рабочем месте. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. – URL: [http://comp-doctor.ru/comp/comp\\_mesto.php](http://comp-doctor.ru/comp/comp_mesto.php).
3. Троицкая С. И. Улучшаем зрение сами / С.И. Троицкая. – СПб., 2004. – Гл. 13. – С. 156-165.
4. Физическая культура : учеб. пособие / П. Г. Балашев [и др.]; ТУСУР. – Томск, 2005. – Гл. 8. - С. 194-209.
5. Шахиджанян В. В. Клавиатурный тренажёр «СОЛО на клавиатуре». - Электрон. версия печат. публ. – URL: <http://ergosolo.ru/download/> (дата обращения 28.06.2012).

## **Тема 6. ЗАЩИТА МАТЕРИНСТВА. ПРОФИЛАКТИКА АБОРТОВ (4 часа)**

1. Распространённость, причины аборт в мире и России.
2. Последствия для здоровья женщин, семьи, общества.
3. Профилактика абортов, защита материнства в работе государственных, муниципальных органов, религиозных конфессий и общественных организаций.

### Обязательная литература

1. Виленский М. Я. Физическая культура и образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М., 2012. – С. 194-204.

### Дополнительная литература

2. Белобородов И. И. Аборты в России: история, последствия, профилактика : по материалам Всерос. конференции центров защиты материнства [Электронный ресурс] // Демография.ру. – Электрон. дан. – URL: [http://www.demographia.ru/articles\\_N/index.html?idR=23&idArt=904](http://www.demographia.ru/articles_N/index.html?idR=23&idArt=904) (дата обращения 17.06.2012).
3. На нелегальные аборты в России приходится 25% смертей беременных [Электронный ресурс]. [2010] // РИА Новости. – Электрон. дан. – URL: <http://www.rian.ru/investigation/20100405/218291382.html> (дата обращения 05.04.2011).
4. Пирсон Э. Аборт и мужчины - Электрон. версия печат. публ. – URL: <http://life.orthomed.ru/zhizn/abortion/00065.htm> (дата обращения 17.06.2012).
5. Православный медико-просветительный центр «Жизнь». [Электронный ресурс] // Электрон. дан. – URL: <http://life.orthomed.ru/an/Raznoe/index.htm> (дата обращения 17.06.2012).
6. Распутин В. Г. Женский разговор : рассказ. - Электрон. версия печат. публ. – URL: [http://smartfiction.ru/prose/womens\\_talk/](http://smartfiction.ru/prose/womens_talk/) (дата обращения 17.06.2012).
7. Шугаев И., священник. Один раз на всю жизнь. Беседы 6-8. - Электрон. версия печат. публ. – URL: [http://malenkiy.ru/index.php?option=com\\_content&task=view&id=168&Itemid=53](http://malenkiy.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=168&Itemid=53) (дата обращения 17.06.2012).

## Тема 7. ОСНОВЫ ДЕВИАНТОЛОГИИ<sup>1</sup> (2 часа)

### 1. Теория и методология.

1.1. Основные понятия девиантологии.

1.2. Методология и методика.

### 2. Объяснение девиантности и девиантного поведения.

2.1. История девиантологической мысли.

2.2. Закономерности «отклоняющихся поведений».

### Вопросы и задания

1. Что такое «девиантология»?
2. Какие методики она использует?
3. Назовите основные этапы, школы девиантологии.
4. Каковы закономерности «отклоняющихся поведений» выявлены девиантологией?
5. Как они могут быть использованы в социальной работе?

### Обязательная литература

1. Змановская Е. В. Девиантное поведение личности и группы: учеб. пособие / Е. В. Змановская, В. Ю. Рыбников. - СПб., 2012. – Гл. 1-2. С. 14-157.

### Дополнительная литература

2. Гишинский Я. И. Девиантология / Я. И. Гишинский. - СПб., 2004. – Гл. 1-4, 6. - С. 21-57, 79-100, 163-188.
3. Франкл В. Человек перед вопросом о смысле // Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. - М., 1990. – С. 24-44.
4. Шнейдер Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков / Л. Б. Шнейдер. – М., 2005. – Гл. 1-2. - С. 8-66.

## Тема 8. ПЬЯНСТВО И АЛКОГОЛИЗМ. МАСШТАБЫ АЛКОГОЛЬНОЙ УГРОЗЫ В РОССИИ (4 часа)

### 1. История, причины и виды потребления алкоголя.

1.1. История, причины потребления алкоголя.

---

<sup>1</sup> **Девиантология** – это наука, изучающая социальные девиации («отклоняющееся поведение») и реакцию общества на них (социальный контроль). (См.: Гишинский Я. И. Девиантология. – СПб., 2004. – С. 35.)

- 1.2. Виды потребления (по С.А. Первушину).
2. **Масштабы алкогольной угрозы в России.**
  - 2.1. Уровень и последствия потребления алкоголя в современной России.
  - 2.2. Причины алкогольных проблем.

#### Обязательная литература

1. Виленский М. Я. Физическая культура и образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М., 2012. – С. 163-171.

#### Дополнительная литература

2. Афанасьев А. Л. Трезвенное движение в России в период мирного развития : 1907-1914 годы : опыт оздоровление общества / А.Л. Афанасьев. – Томск: ТУСУР, 2007. – Введение; главы 1, 5.1. – С. 14-22, 78-80.
3. Злоупотребление алкоголем в Российской Федерации: социально-экономические последствия и меры противодействия: доклад утверждён Советом Общественной палаты РФ 13 мая 2009 г. – М. – 2009. – С. 4-39. Электрон. версия печат. публ. – URL: <http://www.oprf.ru/files/dokladalko.pdf> (дата обращения 17.06.2012).
4. Попов Л. Е. Алкоголь и человек / Л. Е. Попов. - Томск, 2006. - Электрон. версия печат. публ. – URL: <http://rodtr.ru/blogs/alco/224/>. См. так же: Приложение 2.
5. Шнейдер Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков / Л. Б. Шнейдер. – М., 2005. - С. 125-140.

#### **Тема 9. ПУТИ РЕШЕНИЯ АЛКОГОЛЬНОГО ВОПРОСА. ТРЕЗВЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ (6 часов)**

1. Положительный опыт решения алкогольного вопроса в странах Северной Европы.
2. Пути решения алкогольного вопроса в России.
3. Трезвенное движение в России и в Томске.

## Обязательная литература

1. Виленский М. Я. Физическая культура и образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М., 2012. – С. 163-171.

## Дополнительная литература

2. Афанасьев А. Л. Трезвенное движение в России в период мирного развития / А.Л. Афанасьев. – Томск, 2007. – Разделы: 3.2; 5.1; 5.5; 5.6; 6; заключение. – С. 62-71, 78-80, 87-110.
3. Бофосс К. Основные принципы алкогольной политики в Норвегии [Электронный ресурс] // Электрон. дан. – URL: <http://www.alkopolitika.ru/?q=node/16> (дата обращения 17.06.2012).
4. Злоупотребление алкоголем в Российской Федерации: социально-экономические последствия и меры противодействия. – М. – 2009. – С. 40-59. Электрон. версия печат. публ. – URL: <http://www.oprf.ru/files/dokladalko.pdf> (дата обращения 17.06.2012).
5. Забелин М. В. «Русские пробежки» в Томске: что это даёт людям: интервью Н. А. Былиной. 21 мая 2012 г. // Приложение 3.
6. Призывы «Русских пробежек». Томск, 2012 // Приложение 4.

### **Тема 10. КУРЕНИЕ. ПОЛИТИКА ГОСУДАРСТВА В ОТНОШЕНИИ ОБОРОТА ТАБАКА И КУРЕНИЯ. ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ (4 часа)**

1. Распространённость, причины табакокурения. Его воздействие на общество.
2. Меры контроля. Рамочная конвенция по борьбе против табака (РКБТ) и её применение в России.
3. Профилактика табакокурения.

## Обязательная литература

1. Виленский М. Я. Физическая культура и образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М., 2012. – С. 163-171.

## Дополнительная литература

2. Карр А. Лёгкий способ бросить курить. - Электрон. версия печат. публ. – URL:  
[http://www.kodges.ru/2007/04/20/legkijj\\_sposob\\_brosit\\_pit.html](http://www.kodges.ru/2007/04/20/legkijj_sposob_brosit_pit.html)  
(дата обращения 18.06.2012).
3. Рамочная конвенция Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака. [Электронный ресурс] // Электрон. дан. – URL: <http://tabakprom.ru/pravo/convention/> (дата обращения 18.06.2012).
4. Табакокурение: материал из Википедии – свободной энциклопедии. [Электронный ресурс] // Электрон. дан. – URL:  
<http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5> (дата обращения 18.06.2012).
5. Федеральный закон от 10 июля 2001 г. N 87-ФЗ «Об ограничении курения табака» (с изменениями и дополнениями). - [Электронный ресурс] // Электрон. дан. – URL:  
<http://base.garant.ru/183519/>(дата обращения 18.06.2012).

## **Тема 11. НАРКОМАНИЯ. ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ. ГОСУДАРСТВО И ОБЩЕСТВЕННЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ В БОРЬБЕ С НАРКОМАНИЕЙ (4 часа)**

1. Понятие наркомании. Причины наркомании.
2. Профилактика наркомании силами государства, некоммерческих организаций, религиозных конфессий.

## Обязательная литература

1. Виленский М. Я. Физическая культура и образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М., 2012. – С. 163-171.

## Дополнительная литература

2. Гишинский Я. И. Девиантология // Я. И. Гишинский. - СПб., 2004. – Гл. 10. - С. 276-293.
3. Гурвич И. Н. Наркопотребление в студенческой среде : поведенческие особенности / И. Н. Гурвич, Л. А. Цветкова, Н. В. Щур // Журнал социологии и социальной антропологии. –

- СПб. – 2004. – Т. VII. - №1. – С. 103-125. (Суть проблемы: с. 120-125; выводы: с. 123-125.)
4. Димофф Т. Как уберечь детей от наркотиков: пер. с англ. / Т. Димофф, С. Карпер. - М., 1999. – Гл. 1-4. – С. 3-105.
  5. Манько Ю. В. Социология молодёжи: учеб. пособие / Ю. В. Манько, К. М. Оганян. – СПб., 2008. – С. 285-288.
  6. Резниченко Л. А. Социальные стратегии борьбы с наркоманией / Л. А. Резниченко; Социально-технологический ин-т Московского гос. ун-та сервиса. - М., 2000. – С. 3-40; 46-56 (в т. ч. карты оценки риска наркотизации клиентов).
  7. Шнейдер Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков / Л. Б. Шнейдер. – М., 2005. - С. 141-165.

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Рекомендуемый порядок подготовки к практическим занятиям, самостоятельного изучения литературы см. в Предисловии, п. 4 (с. 5).

№ раз-дела	Тематика самостоятельной работы	Трудо-ёмкость (час.)	Задания	Виды контроля
1	Предмет дисциплины «Здоровый образ жизни как социально-культурное явление». Теория, методология, источники	4	Проработка лекции, рекомендуемой литературы. Составление списка литературы к докладам.	Опрос. Списки литературы
2	Наука и религия о поддержании здоровья души и тела	6	Проработка лекции, рекомендуемой литературы. Подготовка докладов	Опрос, доклады
3	Пути достижения здорового образа жизни или Искусство жизни	6	Проработка лекции, рекомендуемой литературы. Экскурсия в Музей Сибирского гос. мединститута	Опрос, доклады. Отчёты

4	Режим труда и отдыха. Гигиена питания. Одежда, обувь и здоровье	6	Проработка лекции, рекомендуемой литературы. Подготовка докладов. Составление дневного / недельного плана режима труда и отдыха. Подготовка к контрольной работе	Опрос, доклады. Контрольная работа
5	Гигиена зрения. Сохранение здоровья при работе на компьютере	6	Проработка лекции, рекомендуемой литературы. Подготовка докладов. Выполнение упражнений при работе на компьютере.	Опрос. Доклады. Тренинг
6	Защита материнства. Профилактика аборт	8	Проработка лекции, рекомендуемой литературы. Подготовка докладов. Составление по подгруппам проектов «Профилактика аборт среди молодёжи»	Отчёт. Доклады. Проекты. Дебаты
7	Основы девиантологии	6	Проработка лекции, рекомендуемой литературы. Подготовка докладов	Опрос. Доклад
8	Пьянство и алкоголизм. Причины и последствия	6	Проработка лекции, рекомендуемой литературы. Подготовка докладов. Написание рецензий на научно-популярные фильмы	Опрос. Доклады. Рецензии
9	Меры государства и общества по ограничению потребления алкоголя, утверждению трезвого образа жизни	8	Проработка лекции, рекомендуемой литературы. Взятие интервью у участников движения за здоровый, трезвый образ жизни; подготовка видеофильмов	Опрос. Доклады. Видеофильмы
10	Курение. Политика государства в отношении оборота табака и табакокурения. Профилактика табакокурения	8	Проработка лекции, рекомендуемой литературы. Подготовка докладов. Написание рецензий на научно-популярные фильмы	Опрос. Доклады. Рецензии

11	Наркомания. Причины и последствия. Государство и общественные организации в борьбе с наркоманией	8	Проработка лекции, рекомендуемой литературы. Подготовка докладов. Составление дневного / недельного плана режима труда и отдыха. Подготовка к контрольной работе	Опрос, доклады. Контрольная работа
	Всего	72		

## ВОПРОСЫ К ЗАЧЁТУ

1. Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Влияние образа жизни на качество жизни человека.
2. Факторы, воздействующие на эмоционально-психическое здоровье. Необходимость и возможность поддержания здоровья «души» (по В.В. Головки).
3. Значение физической активности, физической культуры, режима труда и отдыха в поддержании здоровья. В т. ч. на примере абхазских долгожителей.
4. Гигиена питания, закаливание в системе здоровья. Необходимость поддержания нормального веса. Какова формула расчёта нормального веса?
5. Значение рациональной одежды и обуви в сохранении здоровья женщин.
6. Причины нарушения зрения (по У. Г. Бейтсу и последователям).
7. Улучшение зрения без очков (по У. Бейтсу – Г. А. Шичко). Дать оценку методу. Показать, объяснить комплекс упражнений.
8. Методы устранения неблагоприятных факторов при работе на персональном компьютере: организация рабочего места, режим работы, упражнения (показать).
9. «Горячие кнопки» клавиатуры – показать работу с ними.
10. Причины, распространённость аборт, их влияние на женщин и общество.
11. Аборт и мужчины. Роль мужчин в снижении числа абортов (по Энн Пирсон).
12. Профилактика абортов, защита материнства в работе государственных, муниципальных органов, общественных и религиозных организаций.
13. Причины, история потребления алкоголя в мире и в России.
14. Виды, причины потребления алкоголя, пути профилактики (по С. А. Первушину, докладу «Злоупотребление алкоголем в Российской Федерации». 2009).

15. Типы стран по потреблению алкоголя. К какому типу относится Россия?
16. Уровень потребления алкоголя в мире и России. Медицинские и социальные последствия.
17. Опыт антиалкогольной политики стран Северной Европы, его значение (на примере Норвегии).
18. Трезвенные движения в истории России XIX-XX вв., их значение.
19. Деятельность современных трезвенных организаций в России и Томске, возможность использования их проектов в студенческой жизни, социальной работе (Церковно-Общественный совет «Общее дело», Иоанно-Предтеченское братство «Трезвение» РПЦ, движение «Трезвая Россия» и др.).
20. Проект «Трезвая карта Томска», возможность его использования в студенческой жизни, социальной работе.
21. Движение «Русские пробежки» в России и Томске, возможность его использования в студенческой жизни, социальной работе.
22. Психолого-педагогический метод избавления от алкогольной зависимости Г. А. Шичко, А. Карра.
23. Причины, распространённость, медицинские и социальные последствия табакокурения в мире и России.
24. Политика государств, международных и общественных организаций в отношении оборота табачных изделий и табакокурения. «Рамочная конвенция по борьбе против табака» (РКБТ) Всемирной организации здравоохранения и её применение в России.
25. Психолого-педагогические методы избавления от никотиновой зависимости Г. А. Шичко, А. Карра, М. Стоппард.
26. Причины потребления наркотиков. Виды наркоманий.
27. Уровень, медицинские и социальные последствия потребления наркотиков в России и других странах.
28. Политика в отношении наркотиков в зарубежных странах.
29. Политика в отношении наркотиков в России. Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах». Государственные органы по контролю за оборотом наркотических средств.
30. Профилактика потребления наркотиков в образовательных учреждениях, органах социальной поддержки населения.
31. Профилактика потребления наркотиков в семье (в т. ч. по книге: Димофф Т., Карпер С. «Как уберечь детей от наркотиков»).
32. Личный опыт студента, студенческой группы по поддержанию здорового образа жизни.

## ПРИМЕРЫ ТЕСТОВ

**1. Рекомендуемая продолжительность сна человека:**

- а) 6-7 часов;
- б) 5-6 часов;
- в) 7-8 часов;
- г) 9-10 часов.

**2. Перерыв при работе на компьютере следует делать:**

- а) каждые 2 часа;
- б) каждые 60 мин;
- в) каждые 30 мин.;
- г) каждые 3 часа.

**3. В Норвегии согласно Закону 1989 г. «О торговле алкогольными напитками» розничная продажа алкоголя крепостью свыше 4,75% (включая вино и пиво) запрещена:**

- а) по воскресеньям и национальным праздникам;
- б) в дни накануне воскресений и национальных праздников и по воскресеньям и национальным праздникам;
- в) с 13 часов в дни накануне воскресений и национальных праздников и по воскресеньям и национальным праздникам.

**4. Согласно Закону Томской области от 05.05.2012 № 48-ОЗ запрещается розничная продажа алкогольной продукции в период:**

- а) с 22 часов до 10 часов;
- б) с 23 часов до 8 часов;
- в) с 24 часов до 7 часов.

**5. Автор книги «Лёгкий способ бросить курить»:**

- а) М. Стоппард;
- б) А. Карр;
- в) Г. Шичко;
- г) Г. Бальчуков.

## Приложение 1. Ф. Г. УГЛОВ. «ПАМЯТКА РУССКОМУ ДОЛГОЖИТЕЛЮ»



Рис. 1. Фёдор Григорьевич Углов (1904-2008) – выдающийся хирург, академик Российской Академии медицинских наук. Фото из Интернет. Углов был участником Великой Отечественной войны, страстным пропагандистом трезвости. Сохранял работоспособность до ста с лишним лет. Приведённая ниже «Памятка» составлена автором на основании достоверных научных данных и собственного жизненного опыта.

«К здоровью своему, которое тебе подарили при рождении, отнесись разумно и с благодарностью за такой прекрасный, драгоценный дар. Здоровье надо беречь, сохранять, но и не изнеживаться. Если любишь работать — укрепишь душу и тело естественным путем. Лентяй — человек пустой и никому не нужный, никчемный. Он живет бесцельно, за счет других. Долгожителями лентяи не бывают.

Вот, пожалуй, главные мысли, которыми я хотел поделиться. А теперь —

### Памятка русскому долгожителю

1. Люби Родину. И защищай её. Безродные долго не живут.
2. Люби работу. И физическую тоже.
3. Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.
4. Никогда не пей и не кури, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации.
5. Люби свою семью. Умей отвечать за неё.

6. Сохрани свой нормальный вес, чего бы это тебе ни стоило. Не передай!
7. Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест.
8. Не бойся вовремя пойти к врачу.
9. Избавь своих детей от разрушающей здоровья музыки и телевизионной рекламы.
10. Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы твоего тела. Люби своё тело, щади его.
11. Индивидуальное бессмертие недостижимо, но длина твоей жизни во многом зависит от тебя самого.
12. *Делай добро».*

*Источник:* Углов Ф. Г. Человеку мало века! СПб., 2004. – Электрон.  
версия                      печат.                      публ.                      –                      URL:  
<http://www.uglov.tvereza.info/knihi/cmv/12.html>      (дата обращения  
23.06.2012).

## Приложение 2. ИЗ КНИГИ Л. Е. ПОПОВА «АЛКОГОЛЬ И ЧЕЛОВЕК»

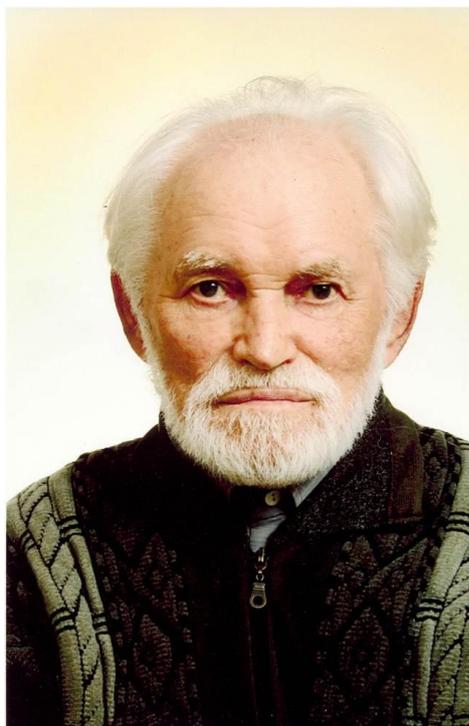


Рис. 2. Леонид Евгеньевич **Попов** (родился 29 мая 1925 г.) - участник Великой Отечественной войны, известный учёный-физик, профессор Томского государственного архитектурно-строительного университета. Физкультурник, трезвенник, пропагандист трезвости.

### «Подведем некоторые итоги»

«Итак, современное состояние медицины дает хорошие естественно-научные основы для решения вопроса о дальнейших взаимоотношениях человека и алкоголя. Мы знаем сейчас, что:

1. Алкоголь нарушает обмен веществ в тканях всех органов и систем человеческого организма.
2. Алкоголь - нервный яд. Он нарушает химизм нейронов, затрудняя проведение нервных импульсов.
3. Алкоголь поражает кровеносную систему человека, вызывая склеивание красных кровяных клеток - эритроцитов и, как следствие, тромбоз мелких сосудов, а также разрывы их стенок. Алкоголь не сосудорасширяющее, а сосудозакупоривающее средство.
4. Лишая ткани кислорода, в результате тромбоза сосудов, алкоголь вызывает гибель клеток всех органов и систем человеческого организма. Уменьшается объём мозга и число нервных клеток цен-

тральной нервной системы, атрофируется печень, половые железы, слабеет сердечная мышца и т.п. Нет такого органа, который не испытывал бы дегенеративных изменений под действием алкоголя.

5. Каждая доза алкоголя, принятая человеком, оставляет в его организме необратимые повреждения, которые накапливаются с увеличением суммарного количества выпитого в течение всей его жизни.
6. Безвредных доз **не существует!**
7. Алкоголь не стимулятор, как нередко думают, он – депрессант. Он угнетает все функции человеческого организма.
8. Алкоголь снижает творческий потенциал человека, лишает его радости творчества, делает его «алкогольным автоматом».
9. Под воздействием алкоголя человеческое общение теряет содержательность, принимает примитивные формы.
10. Алкоголь нарушает структуру ДНК, нередко необратимо. Он вносит свои зловещие поправки в развитие нового человека, запрограммированное генетически. Степень развития мозга и интеллектуальные возможности человека, его рост и вес, черты лица и характера определяются алкоголем не в меньшей степени, чем генами.
11. В облике и поведении ребенка, рождённого пьющей женщиной, всегда присутствуют отклонения от нормы типа «алкогольного синдрома плода».
12. «Пьяное» зачатие всегда приводит к дефектам развития ребенка, часто весьма тяжёлым.
13. Таким образом, к двум обычно обсуждаемым факторам формирования человека – среда и наследственность – необходимо добавить третий – алкоголь, который нередко оказывается решающим.
14. Алкогольные нарушения генофонда накапливаются, увеличивая число детей, страдающих врождёнными болезнями.

Мы уже не упоминаем здесь о тех сотнях тысяч и миллионах несчастных людей, которые стали хроническими алкоголиками, утратив человеческий облик. О них много говорится и пишется. Достаточно уже того, что этими людьми занимаются (подумать только!) тысячи медицинских работников и даже ученых; для них разрабатываются специальные диеты и курсы лечения. Очень дорого обходятся они обществу! Но ещё ужаснее то, что алкоголь крадет у этих людей самих себя, этим людям так и не довелось узнать, что это такое – быть человеком.

Всё это мы должны учесть, решая вопрос о том, какое место алкоголь должен занять в жизни каждого из нас, в жизни наших детей, наконец, в жизни детей и внуков наших детей. При этом будем постоянно помнить, что, решая этот вопрос для себя, мы решаем одновременно судьбу многих людей будущего, наших отдаленных потомков».

*Источник:* Попов Л. Е. Алкоголь и человек. Томск, 2006. Электрон. версия печат. публ. – URL: <http://rodtr.ru/blogs/alco/224/> (дата обращения 28.06.2012).

### Приложение 3. **М. В. ЗАБЕЛИН. «РУССКИЕ ПРОБЕЖКИ»: ЧТО ЭТО ДАЁТ ЛЮДЯМ**

Интервью организатора «Русских пробежек» в Томске М. В. Забелина студентке II курса Гуманитарного факультета ТУСУР Н. А. Былиной.  
21 мая 2012.

**Наталья:** Расскажите для начала немного о себе.

**Максим:** Родился в Томске 16 сентября 1991 года. Я студент Томского политехнического университета, Энергетический институт, четвертый курс, в следующем году уже оканчиваю обучение. Я стараюсь активно пропагандировать у себя на факультете и вообще здоровый образ жизни и трезвость.

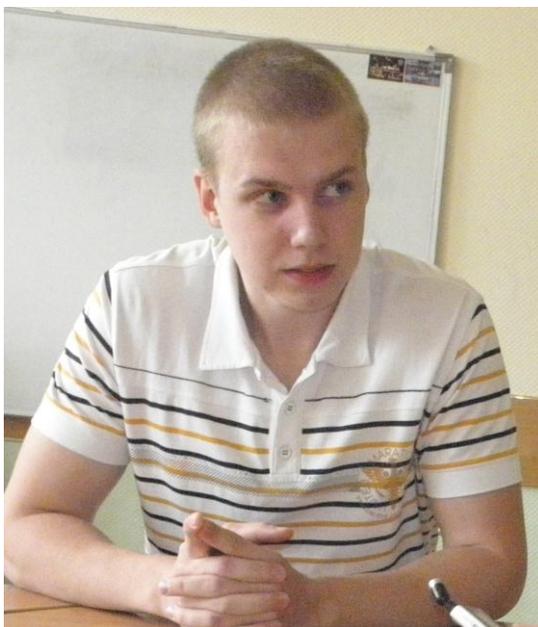


Рис. 3. Организатор «Русских пробежек» в Томске Максим Валерьевич **Забелин**. Фото А. И. Прохоровой. 21 мая 2012 г.

**Н.:** А что Вы делаете для поддержания ЗОЖ, занимаетесь спортом?

**М.:** Я занимался спортом с самого детства. Пять лет занимался греко – римской борьбой, потом занимался еще баскетболом. Сейчас я хожу в тренажерный зал, бегаю каждый день – стараюсь вести здоровый образ жизни, категорически не приемлю ни алкоголь, ни табак, ни другие вредные вещества.

**Н.:** Максим, а как ты относишься к молодёжи, особенно девушкам, которая курят, пьёт алкоголь в общественных местах?

**М.:** Это, как минимум, некрасиво ходить по улицам с бутылками пива, курить. Необходимо учиться развлекаться трезво. Это моё мнение и моих соратников, которые бегают с нами, участвуют в мероприятиях.

**Н.:** Как ты думаешь, как можно бороться с развитием пьянства и алкоголизма среди молодежи?

**М.:** У меня много друзей, которые хотят добиваться этого запретами. Я согласен, в принципе запреты решат все, например, сухой закон и т.п. Но я считаю, что параллельно нужно еще пропагандировать ЗОЖ. Я ориентируюсь на молодёжь, потому что молодёжь – наше будущее, и если ребятам тринадцати - четырнадцати лет сейчас привить правильные идеи, здоровый образ жизни, спорт, тогда из них вырастут хорошие люди.

**Н.:** Как ты думаешь, как можно воспитать у ребенка правильное отношение к алкоголю?

**М.:** Во-первых это пропаганда. Нужно, чтобы дети видели не тех ребят, которые собираются в компаниях у подъездов или на лавочках, а видели именно здоровую, трезвую молодёжь, которой много, которая есть. – Молодых, которые бегают по городу, привлекают внимание, занимаются спортом. Сейчас популярен Интернет, вся молодёжь сидит там. Необходимо забивать сайты различной информацией, роликами. И это будет прививаться подростку уже с 12- 13 лет.

Во – вторых сейчас вырастает такое поколение, у которых, видимо, отцы выпивают, на этой почве происходят скандалы. Дети не хотят быть такими, они хотят заниматься здоровым образом жизни, не пить и не курить. Также на сознание детей влияют различные молодежные движения, например турникмэны [те, кто занимается на турниках]. В каждом дворе должен быть турник и брусья, в каждом микрорайоне должен быть свой спортзал, доступный именно для детей. Должен быть доступный массовый спорт.

И как одно из самых важных – это запреты. Например, продавать алкоголь с 25 лет в узко специализированных магазинах.

Так же необходимо развиваться духовно, морально, читать книги все-таки, потому что молодёжь книги вообще не читает, и учиться более – менее хорошо, чтобы быть всестороннее образованным.

**Н.:** Ты являешься одним из организаторов Русских пробежек в Томске. Расскажи о создании этого движения.

**М.:** Как-то мы с друзьями увидели в Интернете ролик, там бежало по 5 – 6 человек в трех или четырех городах. И я решил провести такое же мероприятие в Томске. Почему бы и нет?! Собрали на первую пробежку, по-моему, 40 человек. Буквально за три дня до начала мероприятия мы дали объявления, расклеили пару листовок, создали группу в Вконтакте. Это было 22 мая 2011 года.

**Н.:** 22 мая считается днем основания движения?

**М.:** Да, в Томске.

**Н.:** Завтра у Вас юбилей? Вы устроите пробежку в этот день?

**М.:** Да, но пробежку мы перенесли на 27 мая, она начнется в 14.00 около главного входа на стадион «Труд».

**Н.:** А когда это движение появилось в России?

**М.:** 1-го января 2011 года была первая пробежка [в Москве и Петербурге], парни пробежали в очень малом количестве, выложили ролики в Интернет. И потом уже подхватили все города. В Самаре, например, сейчас собирается по 500 человек. Санкт-Петербург собирал 750.

**Н.:** Как ты думаешь, от чего зависит такое большое число участников по сравнению с Томском?

**М.:** Грубо говоря, у нас провинция. Сложно расшевелить молодежь. Вот 9-го мая мы собрали 70 человек на пробежку и 100 человек на Рекорд Победы [в Лагерном саду]. - Проходила наша акция. - 24 473 отжимания за каждый день, прожитый под мирным небом. Сначала нас было 70, потом люди присоединялись, собрали зрителей. Так участвовало 100 человек, а наблюдало раза в 1,5 – 2 больше.

**Н.:** А почему Ваши пробежки получили название «Русские»?

**М.:** Сейчас [в некоторых СМИ] складывается такое впечатление, что «русские» – это националисты. Я считаю, что необходимо объединяться под словом «русские». Поэтому так назвали «Русские пробежки», как, например, есть Русские сказки, Русская боевая слава. Это слово должно быть объединяющим, а не разъединяющим. На пробежки может приходить любой желающий, вне зависимости от национальности, главное, чтобы он поддерживал здоровый образ жизни. То есть на национальность мы никак не акцентируем внимание.



Рис 4. Эмблема движения «Русские пробежки» в России

**Н.: А у вас принимают участие молодежь другой национальности?**

**М.:** Да, конечно. Особенно много татар приходит. Главное, чтобы это объединяло. А так я не интересуюсь национальностью, когда знакомлюсь с человеком.

**Н.: Максим, расскажи о первой пробежке в Томске. Какие остались впечатления от нее?**

**М.:** Это незабываемые эмоции! Вот, допустим, ты вечером выходишь на улицу, особенно в рабочих кварталах, у подъездов сидит молодежь и выпивает, курит. А тут собралось 40 человек трезвой молодежи, пробежали по городу, потом на турниках позанимались, еще в футбол поиграли! Такие достаточно хорошие впечатления!

**Н.: А как Вы сообщаете о пробежках, только через Интернет?**

**М.:** Сейчас мы ничего уже не развешиваем, только Интернет. О каждой своей пробежке мы делаем ролик под музыку, затем выкладываем их на томские сайты, так информируем людей. За счет этого мы стягиваем молодежь, то есть мы пока ориентированы именно на молодежь.

**Н.: Просто достаточно много людей ни разу не слышали о пробежках**

**М.:** Да, я в курсе. Но всем всё не донесешь. Я согласен, что нужно как-то заниматься рекламой, но мы - такое движение, неофициальное, нам главное собрать вокруг себя трезвых людей, которых очень мало, а не всех подряд. Мы не бежим за количеством, мы гонимся за качеством. Но и количество тоже важно, я согласен. Когда бежит 10 и бежит 100 человек, это совершенно другая реакция людей.

**Н.: А есть какие-нибудь особые требования к участникам, например, по возрасту, силовым способностям?**

**М.:** Вообще никаких требований. Мы не рекорды ставим, мы пропагандируем. У каждого из нас разные способности: кто-то бегает каждый день, кто-то занимается каким-нибудь отдельным видом спорта. Но именно по воскресеньям или по праздникам мы собираемся для того, чтобы поделиться впечатлениями, пробежаться по городу, показать людям, что мы есть, что к нам можно присоединиться. Что можно по воскресеньям не с похмелья болеть, а весело проводить время.

**Н.: А у вас все участники придерживаются ЗОЖ?**

**М.:** За всеми не уследишь, но я надеюсь, что да. Определенное правило есть – если ты куришь или пьешь, то не нужно приходить на наши пробежки.

**Н.: Есть еще какие-нибудь правила?**

**М.:** Нет, это, пожалуй, самое главное правило. Никакие «культуропитейщики» нам не нужны. Только именно люди, которые за здоровый образ жизни. Многие ребята, когда только начали ходить на наши про-

бежки, немного выпивали, а потом просто завязывали. У нас даже в Оргкомитете такие есть, один человек.

**Н.: А девушек много участвует в пробежках?**

**М.:** С девушками вообще беда. (Смеется.) Девушки нас боятся или сумасшедшими считают. У нас город студенческий, только девушки подтянутся, а потом оканчивают университет и уезжают. Например, у нас бегали три девушки - подружки. А так вообще у нас бывают девушки, иногда. (Смеется.) Постоянных участников – девушек нет...

**Н.: А школьники участвуют в пробежках или в основном только студенты?**

**М.:** Нет, школьники участвуют. В последний раз основная часть была именно школьники, парни от 13 до 16 лет<sup>1</sup>. А так студентов тоже достаточно, где – то 50 на 50, я думаю.

**Н.: А молодежь, участвовавшая в первых пробежках, продолжает сейчас этим заниматься?**

**М.:** Да, конечно. Раньше я один занимался организационной частью около года, а затем из первых постоянных участников мы создали организационный комитет, и сейчас все вместе решаем.

**Н.: Вы собираетесь вместе кроме пробежек, для проведения, например, акций?**

**М.:** Да, мы играем в футбол по воскресеньям. И плюс мы сейчас стали участниками движения «Остановим деградацию» в Томске. Недавно проводили пикет за трезвый образ жизни, против пьянства<sup>2</sup>. То есть уже создаются такие инициативы, которые могут повлиять на закон, например, перенос продажи алкоголя в узко специализированные магазины. Я считаю, что этим нужно заниматься, но не нужно именно так представлять себя.

**Н.: А сейчас вы участвуете в создании «Трезвой карты Томска»?**

**М.:** Я хорошо знаю Никиту Гиркина<sup>3</sup>. Там, где мы собираемся, я видел эту карту. Лично мое мнение: да, необходимо контролировать, запугивать, но не сажать продавцов... А в остальном я поддерживаю эту инициативу. Это очень правильно.

**Н.: Мы сейчас также занимаемся созданием «Трезвой карты Томска», обследуем магазины.**

**М.:** Да, я тоже этим занимался в прошлом году. И как, продают?

**Н.:** Да, особенно в небольших киосках, и когда мы просим показать лицензию, нас просят уйти.

---

<sup>1</sup> Имеется в виду Русская пробежка в Томске 9 мая 2012 г.

<sup>2</sup> Пикет движения «Остановим деградацию» состоялся в Томске на Новособорной площади 26 апреля 2012 г.

<sup>3</sup>Н. А. Гиркин - организатор проекта «Трезвая карта Томска».

**М.:** Понятно. Еще очень сложно чек взять у них, а видеосъемка не всегда является доказательством для многих участковых. Мы сталкивались с такой проблемой

**Н.:** Расскажи о планах Вашего движения на следующий год, расширение деятельности, проведение каких – либо мероприятий?

**М.:** После каждой пробежки у нас какое–либо свое мероприятие, либо народные забавы, игры в слона, чехарда, перетягивание каната, либо проводятся тренировки на турниках, на брусках, либо просто играем в футбол. А в плане того, чтобы что-то придумывать – будут идеи, будем делать! Мы открыты для всех. Я постоянно пишу в группе, чтобы ребята предлагали свои идеи, и мы будем их реализовывать. Главное, чтобы они были правильными.

**Н.:** Что тебе дает участие в трезвенном движении?

**М.:** Я могу общаться с людьми, которые разделяют мои интересы. Это очень интересно. Мы встречаемся не только на пробежках, мы собираемся с ребятами и помимо них, общаемся.

**Наталья:** И заключительный вопрос: что бы ты хотел пожелать студентам ТУСУРа специальности «социальная работа»?

**Максим:** Я хочу пожелать, чтобы ребята занимались спортом, поддерживали здоровый образ жизни, старались его пропагандировать среди своих друзей, отказывались от алкоголя и вредных привычек. Тогда, соответственно будет и настроение, и счастье, и здоровые дети!



Рис. 5. Эмблема «Русских пробежек» в Томске

**Приложение 4.**  
**ПРИЗЫВЫ «РУССКИХ ПРОБЕЖЕК» В ТОМСКЕ.**  
**2012 год**

1. Здоровая семья - здоровая страна!
2. Слышен гул по всей отчизне:  
«За здоровый образ жизни»!
3. Твой дед сражался, воевал –  
Не для того, чтоб ты бухал!
4. Томская молодежь выбирает спорт!
5. Томск - трезвый город!
6. Трезвая Россия - Великая Россия!
7. Русский - значит Трезвый!
8. Трезвость - это сила!  
Трезвость - это воля!  
Никакого никотина!  
Никакого алкоголя!
9. Кто не курит и не пьет, -  
Ровно дышит, сильно бьёт!
10. Спорт - сила! Алкоголь - могила!

## Приложение 5



Рис. 6. Плакат «Будь всегда трезв! Ради твоих детей!» // Интернет