Динамика изменения функциональных показателей студентов имеющих вредные привычки (на примере курения) при занятиях организованной двигательной активностью

Пидпомога А.Ю.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотации:

Цель: определить влияние организованной двигательной активности на функциональные показатели и уровень соматического здоровья студентов 1 – 2 курсов, имеющих вредные привычки. *Материал*: В эксперименте приняли участие 286 студентов. Педагогический эксперимент проводили в форме факультативных занятий (3 раза в неделю) в течение 9 учебных месяцев. *Результаты:* выявлена доля курящих студентов и определена их мотивация к приоритетным видам спорта. С учетом мотивации студентов были организованы соответствующие формы занятий. Представлены результаты показателей функционального состояния и уровня соматического здоровья курящих студентов, занимающихся и не занимающихся организованной двигательной активностью. *Выводы*: установлено, что студентов наиболее всего привлекают определенные виды двигательной активности. Среди предложенных видов спорта отдаются предпочтения спортивным и подвижным играм, атлетической гимнастике. Наименее привлекательными видами оказались: велосипедный спорт, нетрадиционные виды, гимнастика и шахматы.

ПідпомогаА.Ю. Динаміка зміни функціональних показників студентів які мають шкідливі звички (на прикладі куріння) при заняттях організованою руховою активністю. *Мета:* визначити вплив організованої рухової активності на функціональні показники та рівень соматичного здоров'я студентів 1 – 2 курсів які мають шкідливі звички. *Матеріал.* В експерименті взяли участь 286 студентів. Педагогічний експеримент проводили у формі факультативних занять (3 рази на тиждень) протягом 9 навчальних місяців. *Результати:* виявлена частка студентів які курять та визначено їх мотивацію щодо пріоритетних видів спорту. З урахуванням мотивації студентів були організовані відповідні форми занять. Представлені результати показників функціонального стану та рівня соматичного здоров'я студентів, що займаються і не займаються організованою руховою активністю. *Висновки:* встановлено, що студентів найбільше приваблюють певні види рухової активності. Серед запропонованих видів спорту студенти віддали перевагу спортивним і рухливим іграм, атлетичній гімнастики. Найменш привабливими видами виявилися: велосипедний спорт, нетрадиційні види, гімнастика і шахи.

Pidpomoga A.Y. Dynamic of functional indicators' changes of students having harmful habits (on example of smoking) under influence of organized motion functioning. *Purpose:* determination of organized motion functioning on functional indicators and somatic health of 1st-2nd year students, who have harmful habits. *Material:* In experiment 286 students participated. Pedagogic experiment was conducted in form of optional classes (3 times a week) during 9 academic months. *Results:* we determined percentage of smoking students and their motivation to certain kinds of sports. Considering students' motivation appropriate trainings were organized. Results of functional state indicators and somatic health level of smoking students, practicing and not practicing organized motion functioning have been presented. *Conclusions:* it was found that students are attracted by specific kinds of motor functioning. Among offered kinds of sports outdoor games, athletic gymnastic were preferred. The least attractive kinds were: bicycle sport, non- traditional kinds, gymnastic, chess.

Ключевые слова:

аддиктивное поведение, вредные привычки, организованная двигательная активность, студенты.

адиктивна поведінка, шкідливі звички, рухова активність, студенти.

addictive behavior, harmful habits, motor functioning, students.

Введение.

Проблема ухудшения состояния здоровья на Украине сегодня приобретает характер демографической катастрофы, которая уже вплотную приблизилась к понятию «вырождение нации» [7, 20]. Данные мировой статистики подтверждают, что современная Украина занимает лидирующее место в Европе по смертности и одно из последних мест в мире по продолжительности жизни среди населения [19, 20]. Исследования показывают, что не более 10% украинской молодежи можно отнести к категории практически здоровых. У остальных – выявлены те или иные отклонения в состоянии здоровья. По данным статистики более 65% студентов вузов имеют неудовлетворительный уровень физической подготовленности [2, 7, 11]. На сегодняшний день в условиях военной мобилизации отмечается, что более 60% молодежи не пригодны к службе в Вооруженных силах [20]. С каждым годом увеличивается количество трудоспособной молодежи с выраженными признаками аддиктивного поведения – вредных привычек: табачная, алкогольная, наркотическая зависимость. Также имеется тенденция к увеличению у молодежи количества психических отклонений и неудовлетворительное состояние здоровья [4-6, 10]. Это обусловлено стремительным распространением хронических неинфекционных заболеваний (например, сердечно-сосудистых – в 62% является основной причиной смертности). Также эпидемией ожирения, гипертензии, диабета и др. (рис. 1). Таким образом, состояние здоровья украинских граждан – это проблема национальной безопасности государства [6, 9, 15, 19]. Очевидно, что наиболее эффективным механизмом снижения показателей заболеваемости и смертности среди трудоспособной части населения является формирование здорового образа жизни. Он включает адекватную организованную двигательную активность в органическом сочетании с рациональным питанием, отказом от вредных привычек, профилактикой последствий стресса и улучшением экологии [8, 10, 14, 18].

Одна из серьезных проблем украинского общества – катастрофический уровень распространения вредных привычек (особенно среди современной мо-

© Пидпомога А.Ю., 2015
http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0204

лодежи). Известно, что курение является наиболее массовой в мировом масштабе вредной привычкой. Она наносит урон здоровью отдельного человека и обществу в целом [1, 3, 12]. Результаты проведенных исследований Н.Ю. Максимовой, О.И. Бондарчук и И.М. Богдановой подтверждают важность этой проблемы для современного украинского общества. На сегодняшний день в студенческой среде четко прослеживается тенденция к распространению вредных привычек: курение, употребление алкогольных напитков, наркотических и токсических веществ. Это в итоге приводит к ухудшению состояния здоровья среди студентов [5, 6, 8, 13].

Сегодня в мировой практике накоплен достаточно большой опыт по использованию программ социальной профилактики вредных привычек среди различных слоев населения. Однако в нашей стране четкой концепции не разработано. Поэтому возникает острая потребность в превентивных оздоровительных программах и педагогических технологиях профилактики вредных привычек. Также использование форм их работы в условиях высших учебных заведений. К настоящему времени остается не изученной проблема применения превентивных мер по коррекции курения у студентов средствами специально-организованной двигательной активности в условиях высших учебных заведений [10, 14, 16-18]. В связи с этим предложенная тематика исследования является актуальной.

Одним из скрытых показателей медленного разрушения личности и деградации общества является распространение вредных привычек среди населения (особенно - молодежи как творческого потенциала этого общества). Сегодня тенденции табачной, алкогольной и наркотической зависимости приобретают масштабы эпидемии, которая уносит тысячи жизней.

К сожалению, на сегодняшний день «модель модной и стильной жизни» для многих молодых людей связана именно с вредными привычками. Ситуация также усложняется с наличием на Украине легкого доступа к табачным и алкогольным изделиям, коммерциализацией средств массовой информации. Это затрудняет пропаганду здорового образа жизни и связанных со здоровьем ценностей. Также низким уровнем осознания опасности последствий вредных привычек для человека и для общества [16-18].

В связи с этим, актуальным является поиск наиболее эффективных путей профилактики и коррекции вредных привычек. Одним из них может быть привлечения молодежи к систематическим занятиям организованной двигательной активностью.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – определить влияние организованной двигательной активности на функциональные показатели и уровень физического здоровья студентов 1 – 2 курсов, имеющих вредные привычки (на примере курения).

Методы исследования – теоретический анализ и обобщение данных научной литературы; социологические методы исследования (опрос, анкетирование); педагогические методы (педагогическое наблюдение и эксперимент); физиологические методы исследования; экспресс-оценка определения уровня соматического здоровья (по методике Г.Л. Апанасенко); методы математической статистики.

Организация исследования. В педагогическом эксперименте приняли участие 286 студентов 1 – 2 курсов Киевского университета управления и предпринимательства. Для решения поставленных целей и задач по теме работы, исследования были проведены в три этапа (с сентября 2014 по май 2015 года). Сформированы экспериментальная и контрольная группы (n= 38).

Результаты исследования.

Результаты педагогического наблюдения и проведенного анкетирования свидетельствуют, что студентов 1 – 2 курсов наиболее всего привлекают определенные виды двигательной активности (рис. 2).

Среди предложенных видов спорта, курящие студенты отдали предпочтение: спортивным и подвижным играм (юноши – 36,8%; девушки – 28,7%); атлетической гимнастике (юноши – 19,8%; девушки – 15,6%); танцам (популярны лишь среди девушек – 10,6%); оздоровительному плаванию (юноши – 7,6%; девушки – 8,8%). Наименее предпочтительными видами спорта среди студентов оказались: велосипедный спорт (юноши – 3,4%; девушки – 2,1%); гимнастика и акробатика. Также нетрадиционные виды спорта (ушу, цигун), шахматы и шашки. Поэтому с

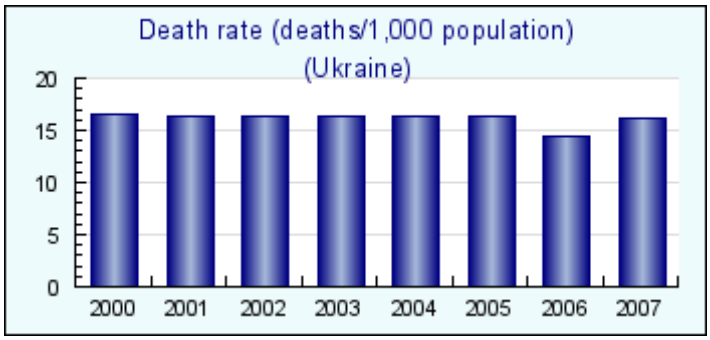

Рис. 1. Смертность (смертей / 1000 населения) в Украине [http://chinalist.ru/facts/viewyears.php?p_lang=1&p_param=20&p_country=223].

учетом мотивации студентов к приоритетным видам спорта нами были организованы соответствующие формы занятий.

Преобразующий педагогический эксперимент проводили в форме факультативных занятий (три раза в неделю) в течение 9 учебных месяцев групповым и индивидуальным методом. Продолжительность занятия – полтора часа. С целью коррекции показателей функционального состояния и физического здоровья студентов, нами были предложены следующие средства двигательной активности (рис. 3):

- спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол) – с целью развития необходимых двигательных качеств (быстроты, выносливости, координации); технического арсенала двигательных умений и навыков; поднятия психоэмоционального потенциала;
- атлетическая гимнастика (упражнения силовой направленности, занятия на тренажерах) – с целью коррекции и совершенствования силовых способностей и недостаточно развитых сторон сенсорного и мышечно-двигательного аппарата студентов (рис. 4).

Применяли китайскую дыхательную гимнастику «Шесть исцеляющих звуков». Гимнастика оказывает оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую (улучшение циркуляции крови), дыхательную (повышение газообмена и дренажной функции в легких), пищеварительную (улучшения перистальтики кишечника и функции печени) и нервную (успокоение, стимулирование морально-волевых и творческих процессов, улучшения кровоснабжения головного мозга) систему организма. Гимнастика также содействует восстановлению организма во время и после физических нагрузок.

В педагогическом эксперименте вышеприведенные формы занятий были использованы комплексно. Это соответствовало поставленной цели и задачам исследования. Для каждой из предложенных форм занятий отводилось (в процентном отношении) определенное время. Это было мативационно оправданно с точки зрения проведенного анкетирования и бесед.

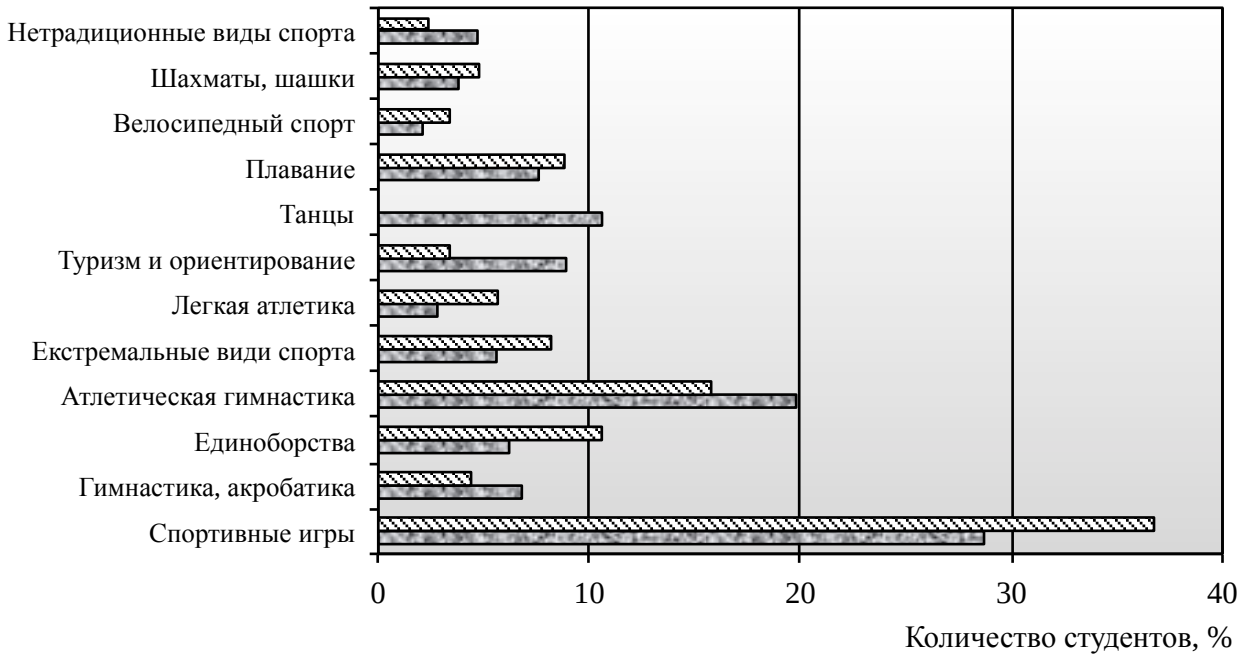

Рис. 2. Распределение юношей и девушек в соответствии с избранным видом двигательной активности (n = 286):

– **юн**оши; – девушки.

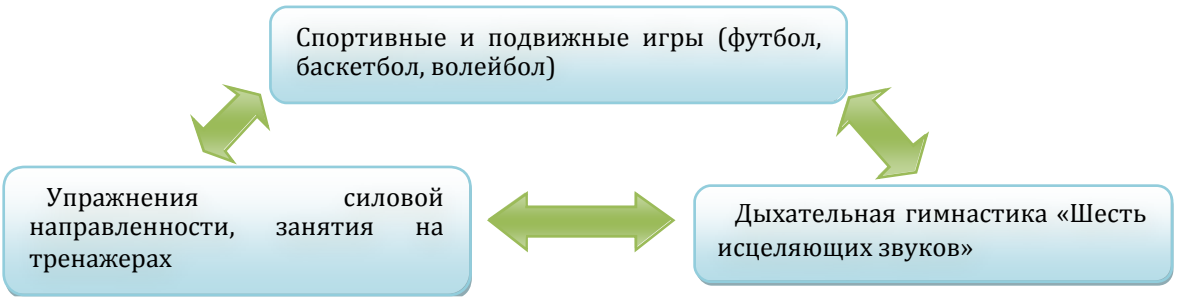

Рис. 3. Комплекс средств специально-организованной двигательной активности, использовавшийся в процессе педагогического эксперимента.

Так, например, на спортивные и подвижные игры было отведено 55%, на атлетическую гимнастику и силовые упражнения – 35%, китайскую дыхательную гимнастику – 10% от общего времени.

Дискуссия.

Анализ научной литературы (Булатова М. М., 2004; Земцова В. И., 2006; Корольчук И. С. С соавт., 1998; Дворецкая Л., 2012) показал, что одна из серьезных проблем современного общества – катастрофический уровень распространения вредных привычек среди молодежи. На сегодняшний день в студенческой среде четко прослеживается тенденция к аддиктивному поведению. Это приводит к «критическому» уровню состояния здоровья среди студентов.

Ряд исследований (Підпомога А. Ю. с соавт., 2011, 2014; Грибан В. Г., 2011; Булатова М. М., 2004) показал значительный успех в использовании различных видов двигательной активности с целью профилактики вредных привычек у молодежи. Однако, общая концепция в нашей стране не разработана.

Результаты исследования позволили нам констатировать неудовлетворительное функциональное состояние студентов 1 – 2 курсов с вредными привычками (табл. 1 и рис. 5). Это было подтверждено также данными научной литературы: Андреева Т. И., 2004; Бондарчук О., 2006; Залыгина Н. А. с соавт., 2004; Земцова В. И., 2006; Корольчук И. С. С соавт., 1998.

После проведения педагогического эксперимента в основной группе по отношению к контрольной были достоверно улучшены ($p < 0{,}01$ и $p < 0{,}05$) показатели функционального состояния: жизненная емкость легких, динамическая спирометрия, функциональные пробы Штанге и Генчи, индекс волевого усилия. Также были достоверно улучшенные показатели частоты сердечных сокращений (в покое) и систолического артериального давления.

На момент проведения заключительного тестирования в экспериментальной группе преобладали

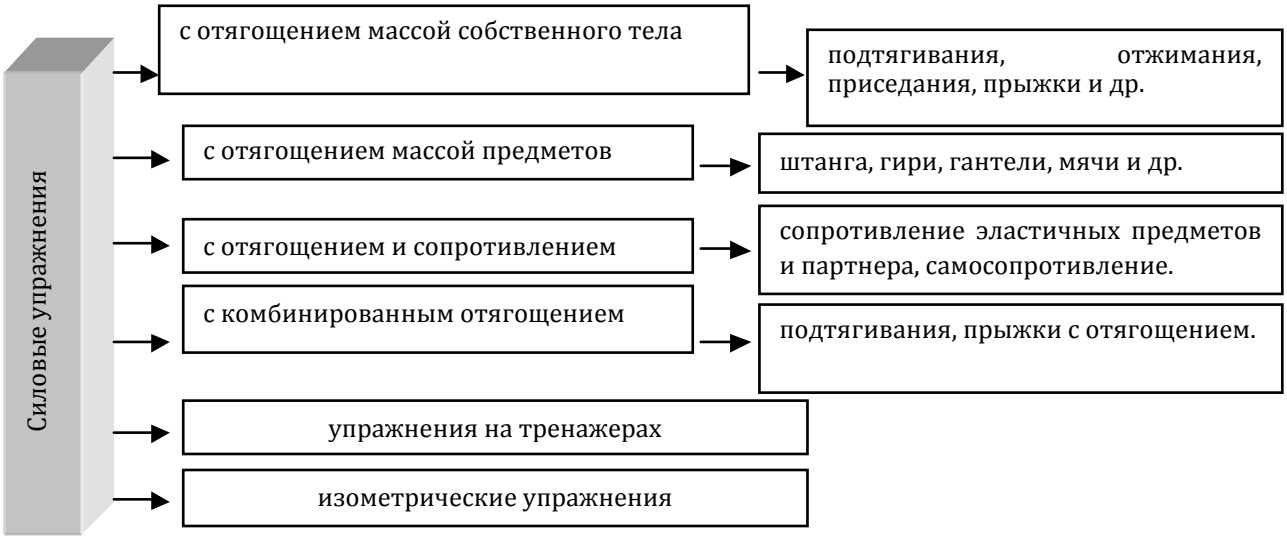

Рис.4. Комплекс средств, направленный на развитие силовых способностей студентов, использовавшийся в процессе проведения занятий.

Таблица 1

Характеристика функциональных показателей студентов основной группы *до и после педагогического эксперимента, % (n = 19)*

Полученный результат	Название показателя				
	ЖЕЛ, мл	Динамическая спирометрия, мл	проба Штанге, с	проба Генчи, с	индекс воли, %
	количество студентов, %				
до эксперимента					
Отлично	-	-	-	-	-
Удовлетворительно	57,8	47,4	36,8	42,2	36,8
Неудовлетворительно	42,2	52,6	63,2	57,8	63,2
после эксперимента					
Отлично	-	-	-	-	-
Удовлетворительно	73,6	68,4	78,9	84,2	78,9
Неудовлетворительно	26,4	31,6	21,1	15,8	21,1

студенты с удовлетворительными показателями. В то время как в контрольной группе – с неудовлетворительными.

После проведения педагогического эксперимента в основной группе по отношению к контрольной сократилось количество студентов с критическим уровнем соматического здоровья. При этом на момент заключительного тестирования в экспериментальной группе преобладало количество студентов со средним уровнем соматического здоровья – 52,6%. В контрольной же группе у большинства студентов был выявлен уровень здоровья ниже среднего – 52,6% и низкий – 26,3%. Полученные результаты представлены на рис. 6.

Выводы.

Результаты педагогического наблюдения и проведенного анкетирования свидетельствуют: студентов более всего привлекают определенные виды двигательной активности. Среди предложенных видов спорта, курящие студенты отдали предпочтение: спортивным и подвижным играм (юноши – 36,8%; девушки – 28,7%); атлетической гимнастике (юноши – 19,8%; девушки – 15,6%). Наименее привлекательными видами оказались: велосипедный спорт, нетрадиционные виды, гимнастика и шахматы. Поэтому с учетом мотивации студентов к приоритетным видам спорта нами были организованы соответствующие формы занятий.

Результаты проведенного исследования позволили нам констатировать неудовлетворительное функциональное состояние студентов 1 – 2 курсов с вредными привычками. После проведения педагогического эксперимента в основной группе по отношению к

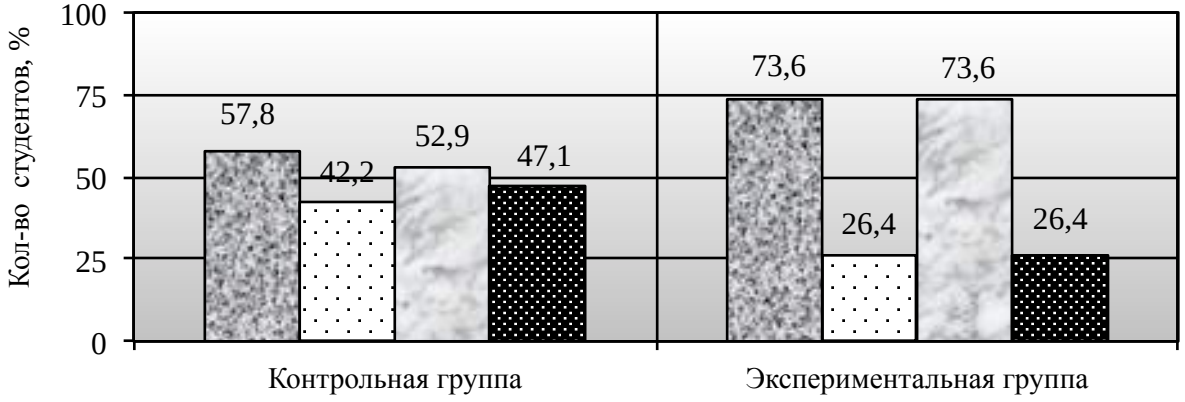

Рис. 5. Распределение, студентов контрольной и экспериментальной группе в соответствие с показателями частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД), (n = 38):

– ЧСС находиться в пределах физиологической нормы;
– ЧСС выходит за пределы физиологической нормы;
– АД находиться в пределах физиологической нормы;
– АД выходит за пределы физиологической нормы;
ЖЕЛ – жизненная емкость легких.

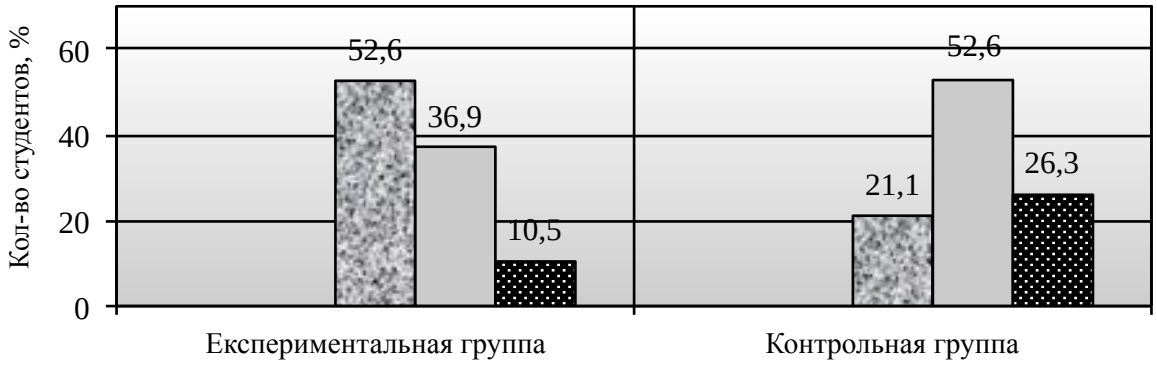

Рис. 6. Распределение, студентов контрольной и экспериментальной групп по уровням соматического здоровья (n = 38):

– высокий; – выше среднего; – средний;
– ниже среднего; – низкий

контрольной были достоверно улучшены (р <0,01 и р <0,05) показатели функционального состояния организма: ЖЕЛ, динамическая спирометрия, функциональные пробы Штанге и Генчи, индекс волевого усилия, ЧСС в покое и АД систолическое. На момент проведения заключительного тестирования в экспериментальной группе преобладали студенты с удовлетворительными показателями. В то время как в контрольной группе – наблюдались неудовлетворительные результаты.

После проведения педагогического эксперимента в основной группе по отношению к контрольной сократилось количество студентов с критическим уровнем соматического здоровья. При этом на момент заключительного тестирования в экспериментальной группе преобладали студенты со средним уровнем соматического здоровья – 52,6%. В контрольной у большей части студентов преобладал уровень здоровья ниже среднего – 52,6% и низкий – 26,3%.

Конфликт интересов.

Автор заявляет, что не существует никакого конфликта интересов.

Литература:

1. Андреева Т. И., Красовский К. С. Табак и здоровье. / Т. И. Андреева,– К.: Полиграфцентр ТАТ, 2004. – 224 с.
2. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – К. : Медкнига, 2007. – 132 с.
3. Бернштейн Л. М. Эндокринология курения. / Л. М. Бернштейн. – СПб. : Наука, 1997. – 127 с.
4. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – СПб. : Прайм – ЕВРОЗНАК, 2005. – 672 с.
5. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки: Курс лекцій. / О. І. Бондарчук. – К. : МАУП, 2006. – 88 с.
6. Богданова І. М. Соціальна педагогіка : Навч. пос. / І. М. Богданова. – К. : Знання, 2008. – 343 с. (с. 53 – 64, 314 – 333).
7. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Науково-теоретичний журнал. – 2004. - № 1. – С. 3 – 8.
8. Гоголева А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А. В. Гоголева. – М. : НПО МОДЭК, 2003. – 240 с.
9. Грибан В. Г. Валеологія: підручник / В. Г. Грибан. – К.: центр учбової літератури, 2011. – 214 с. (с. 5 – 7, 188 – 192).
10. Залыгина Н. А. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей / Н.А. Залыгина, Я.Л. Обухов, В.А. Поликарпов. – Мн. : Пропилеи, 2004. – 196 с. (С. 20 – 23, 87 – 91).
11. Земцова В. И. Основні тенденції в динаміці стану здоров'я населення України : необхідність нової стратегії / В. И. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Науково-теоретичний журнал., № 4. – 2006. – С. 12 – 15.
12. Корольчук И. С. Экспериментальное обоснование вреда табакокурения среди студентов / [И.С. Корольчук, В.В. Колесников, Г.А. Голубцова, Л.П. Гаврилова] (Материалы науч. форума общественного движения «Здоровый мир»). – СПб. : 1998. – 103 с.
13. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки: навч. посібник / Н. Ю. Максимова. – К. : Київський університет, 2002 – 308 с. (С. 5 – 22).
14. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения: учебное пособие [для вузов] / В. Д. Менделевич. – М. : Речь, 2008. – 445 с.
15. Пальчевський С. С. Соціальна педагогіка / С. С. Пальчевський – К. : Кондор, 2009. – 551 с. (С. 376 – 403).
16. Підпомога А. Ю. Вирішення проблеми адиктивної поведінки студентської молоді засобами фізичної культури / А. Ю. Підпомога, Л. С. Кравченко, Й. Ф. Земцов // Матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Харків, 2011. – С. 29 – 32.
17. Підпомога А. Ю. Вплив організованої рухової активності

Reference:

1. Andreeva T. I., Krasovskij K. S. *Tabak i zdorov'e* [Tobacco and smoking], Kiev, Polygraph Center TAT, 2004, 224 p. (in Russian)
2. Apanasenko G. L. *Kniga o zdorov'e* [Book about health], Kiev, Med book, 2007, 132 p. (in Russian)
3. Bernshtejn L. M. *Endokrinologiia kureniia* [Endocrinology of smoking] Sankt Petersburg, Science, 1997, 127 p. (in Russian)
4. Meshcheriakov B. G., Zinchenko V. P. *Bol'shoj psikhologicheskij slovar'* [Big psychological dictionary], Sankt Petersburg, Praim, EURO SIGN, 2005, 672 p. (in Russian)
5. Bondarchuk O. I. *Psikhologiia deviantnoi povedinki* [Psychology of deviant behavior], , MAUP, 2006, 88 p. (in Ukrainian)
6. Bogdanova I. M. *Social'na pedagogika* [Social pedagogic], Kiev, Knowledge, 2008, pp. 53 – 64. (in Ukrainian)
7. Bulatova M. M. Zdorov'ia i fizichna pidgotovlenist' naselennia Ukraini [Health and physical fitness of Ukrainian population], *Teoriia i metodika fizichnogo fikhovannia i sportu*, 2004, vol.1, pp. 3 – 8. (in Ukrainian)
8. Gogoleva A. V. *Addiktivnoe povedenie i ego profilaktika* [Addictive behavior and its prophylaxis], Moscow, NGOs MODEK, 2003, 240 p. (in Russian)
9. Griban V. G. *Valeologiia* [Valueology], Kiev, 2011, pp. 5 – 7. (in Ukrainian)
10. Zalygina N. A., Obukhov Ia.L., Polikarpov V.A. *Addiktivnoe povedenie molodezhi: profilaktika i psikhoterapiia zavisimostej* [Addictive behavior of youth: prophylaxis and psycho-therapy of addictions], Minsk, Propylaeum, 2004, 196 p. (in Russian)
11. Zemcova V. I. Osnovni tendencii v dinamici stanu zdorov'ia naselennia Ukraini : neobkhidnist' novoi strategii [Main trends in dynamic of health of Ukrainian population; demand in new strategy]. *Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia i sportu,* 2006, vol.4, pp. 12 – 15. (in Ukrainian)
12. Korol'chuk I. S., Kolesnikov V.V., Golubcova G.A., Gavrilova L.P. *Eksperimental'noe obosnovanie vreda tabakokureniia sredi studentov* [Experimental substantiation of tobacco smoking harm among students], Sankt Petersburg, 1998, 103 p. (in Russian)
13. Maksimova N. Iu. *Psikhologiia adiktivnoi povedinki* [Psychology of addictive behavior], Kiev, 2002, pp. 5 – 22). (in Ukrainian)
14. Mendelevich V. D. *Psikhologiia deviantnogo povedeniia* [Psychology of deviant behavior], Moscow, Speech, 2008, 445 p. (in Russian)
15. Pal'chevs'kij S. S. *Social'na pedagogika* [Social pedagogic], Kiev, Condor, 2009, pp. 376 – 403. (in Ukrainian)
16. Pidpomoga A. Iu., Kravchenko L. S., Zemcov J. F. Virishennia problemi adiktivnoi povedinki students'koi

на функціональні показники студентів які мають шкідливі звички (на прикладі куріння) / А. Ю. Підпомога, В. Й. Земцова // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-теоретичний журнал. - № 2. – Дніпропетровськ, 2014. – С. 132 – 136.

18. Підпомога А. Ю. Профілактика шкідливих звичок у студентів засобами організованої рухової активності (на прикладі куріння) / А.Ю. Підпомога, В.Й. Земцова // Матеріали IX Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» – Вінниця, 2014. № 1 – С. 223 – 229.
19. Что убивает Украину. Главные причины смертности украинцев – курение и алкоголь [Электронный ресурс]. / Лилия Дворецкая //, НБН – 2013/09/10 – Режим доступа: http://nbnews.com.ua/ru/tema/99063/
20. Твигг Д. Настоящий кризис в Украине – демографический. [Электронный ресурс]. /Джуди Твигг, И. Уэйн Мерри // «The National Interest», США – 16.12.2014 – Режим доступа: http://economics.lb.ua/state/2014/12/22/290148_nastoyashchiy_krizis_ukraine_.html

molodi zasobami fizichnoi kul'turi [solution of problem of students' addictive behavior by means of physical culture]. *Materiali I Vseukrains'koi naukovo-praktichnoi konferencii* [Materials of I All-Ukrainian scientific-practical conference], Kharkiv, 2011, pp. 29 – 32. (in Ukrainian)

17. Pidpomoga A. Iu., Zemcova V. J. Vpliv organizovanoi rukhovoi aktivnosti na funkcional'ni pokazniki studentiv iaki maiut' shkidlivi zvichki [Influence of organized motor functioning on students', having harmful habits, functional indicators]. *Sportivnij visnik Pridniprov'ia*, 2014, vol.2, pp. 132 – 136. (in Ukrainian)
18. Pidpomoga A. Iu., Zemcova V. J. Profilaktika shkidlivikh zvichok u studentiv zasobami organizovanoi rukhovoi aktivnosti [Prophylaxis of harmful habits among studens by means of organized motor functioning]. *Fizichna kul'tura, sport ta zdorov'ia nacii*, 2014, vol.1, pp. 223 – 229. (in Ukrainian)
19. Dvoreckaia Liliia. *Chto ubivaet Ukrainu. Glavnye prichiny smertnosti ukraincev – kurenie i alkogol'* [What kills Ukraine? Main reasons of Ukrainians' mortality – smoking and alcohol]. NBN, Available at: http://nbnews.com.ua/ru/tema/99063 (accessed 10.09.2013) (in Russian)
20. Tvigg D., Uejn Merri I. *Nastoiashchij krizis v Ukraine – demograficheskij* [Actual crisis in Ukraine – demographic]. at: http://economics.lb.ua/state/2014/12/22/290148_nastoyashchiy_krizis_ukraine_.html (accessed 22.12.2014) (in Russian)

Информация об авторе:

Пидпомога Андрей Юрьевич: http://orcid.org/0000-0001-8034-0512; Shacti_a@ukr.net; Национальный университет физического воспитания и спорта Украины; ул. Физкультуры 1, 03680, г Киев, Украина.

Information about the author:

Pidpomoga A.Y.: http://orcid.org/0000-0001-8034-0512; Shacti_a@ukr.net; National University of Physical Education and Sport of Ukraine; Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

Цитируйте эту статью как: Пидпомога А.Ю. Динамика изменения функциональных показателей студентов имеющих вредные привычки (на примере курения) при занятиях организованной двигательной активностью // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 2 – С. 22-28. http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0204

Cite this article as: Pidpomoga A.Y. Dynamic of functional indicators' changes of students having harmful habits (on example of smoking) under influence of organized motion functioning. *Physical education of students*, 2015, no.2, pp. 22-28. http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0204

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: http://www.sportpedu.org.ua/html/arhive.html

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: http://www.sportpedu.org.ua/html/arhive-e.html

Это статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru).

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en).

Дата поступления в редакцию: 10.04.2015
Принята: 25.04.2015; Опубликована: 30.04.2015

Received: 10.04.2015
Accepted: 25.04.2015; Published: 30.04.2015