

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ВПЛИВ ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ СТУДЕНТІВ ЯКІ МАЮТЬ ШКІДЛИВИ ЗВИЧКИ (на прикладі тютюнопаління)



Підмога Андрій, Земцова Вікторія

Національний університет фізичного виховання і спорту

Аннотация

Рассмотрена проблема профилактики и коррекции курения у студенческой молодежи средствами организованной двигательной активности. Выявлена доля курящих студентов в условиях высшего учебного заведения и определена их мотивация к двигательной активности. Представлены результаты показателей функционального состояния и уровня соматического здоровья у курящих студентов занимающихся и не занимающихся организованной двигательной активностью.

Ключевые слова: двигательная активность, студенты, здоровье, курение.

Annotation

The problem of the prevention and correction of smoking in college students by means of organized physical activity. Found the percentage of smokers of students in higher educational institutions and determined their motivation for physical activity. The results of functional status and level of physical health of the students involved in smoking and are not engaged in organized physical activity.

Key words: physical activity, students, health, smoking.

Постановка проблеми. Тенденції погіршення стану здоров'я в Україні сьогодні набувають характеру демографічної катастрофи, яка вже наближається до поняття «виродження нації». Так, наприклад, сучасна Україна посідає перше місце в Європі за смертністю населення і одне з останніх місць у світі за тривалістю життя громадян. Така ситуація обумовлена стрімким поширенням хронічних неінфекційних захворювань (насамперед, серцево-судинних, що є основною причиною смертності – 62 %), епідемією ожиріння, гіпертензії,

діабету, а також тенденціями тютюнової, алкогольної та наркотичної залежності, збільшенням психічних відхилень (рис. 1). Таким чином, стан здоров'я сучасних українців стає загрозою безпеці держави [2,5]. Очевидно, що найефективнішим механізмом зниження показників захворюваності та смертності працездатної частини населення – є формування здорового способу життя, який включає адекватну організовану рухову активність в органічному поєднанні з раціональним харчуванням, відмовою від шкідливих звичок, профілактикою наслідків



Рис. 1. Кількість померлих на Україні на 1 тис. населення (дані за 2012 рік) [9].



стресу і покращанням екології [6,8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одна із значних проблем суспільства – катастрофічний рівень поширення шкідливих звичок, особливо серед сучасної молоді. Куріння є найбільш масовою у світовому масштабі звичкою, яка завдає шкоди як здоров'ю окремої людини, так і суспільству в цілому [1,4]. Результати досліджень Н. Ю. Максимової, А. М. Нагірної та А. О. Щелкунова підтверджують важливість цієї проблеми для українського суспільства. Сьогодні в студентському середовищі чітко простежується тенденція до адиктивної поведінки (куріння, вживання алкогольних, наркотичних і токсичних речовин), що, в свою чергу, призводить до критичного рівня стану здоров'я студентів М. М. Булатова, В. П. Войтенко, А. М. Нагірна, О. Г. Осауленко [6,7].

У світовій практиці вже накопичений чималий досвід соціальної профілактики шкідливих звичок серед різних верств населення. Проте в нашій країні чіткої концепції не розроблено, тому виникає гостра потреба в превентивних оздоровчих програмах і педагогічних технологіях профілактики шкідливих звичок і використання форм їх роботи в умовах загальноосвітніх навчальних закладів. Нині також залишається практично не вивченою проблема застосування превентивних заходів щодо корекції куріння у студентів засобами спеціально організованої рухової активності в умовах вищого навчального закладу [3,8]. У зв'язку з цим запропонована тематика дослідження є актуальною.

Одним з прихованих показників повільного руйнування особистості та деградації суспільства є поширення шкідливих звичок серед населення і, особливо, – молоді. Сьогодні тенденції тютюнової, алкогольної та наркотичної

залежності набувають масштабів епідемії, яка, зрештою, забирає тисячі життів.

На жаль, “модель модного і стильного життя” для багатьох молодих людей пов'язана саме зі шкідливими звичками. Ситуація ускладнюється у зв'язку з наявністю в Україні легкого доступу до тютюнових і алкогольних виробів, комерціалізацією засобів масової інформації, яка ускладнює пропаганду пов'язаних зі здоров'ям цінностей, низьким рівнем усвідомлення небезпеки шкідливих звичок як для людини, так і для суспільства в цілому [7].

У зв'язку з цим, актуальним є пошук ефективних шляхів профілактики та боротьби зі шкідливими звичками. Одним з них може з'явитися залучення молоді до занять організованою руховою активністю.

Мета роботи – визначити вплив організованої рухової активності на функціональні показники і рівень фізичного здоров'я студентів 1 – 2 курсів.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової літератури; соціологічні методи дослідження (опитування, анкетування); педагогічні методи (педагогічне спостереження і експеримент); фізіологічні методи дослідження; експрес-оцінка визначення рівня соматичного здоров'я (за методикою Г. Л. Апанасенка); методи математичної статистики.

Організація дослідження. У педагогічному експерименті взяли участь 860 студентів 1 – 2 курсів Буковинського державного медичного університету. Для вирішення поставлених мети і завдань за темою роботи, дослідження були проведені в три етапи (з вересня 2011 по квітень 2013 року).

Результати дослідження та їх обговорення. Результати педагогічного спостереження і проведеного анкетування свідчать, що студентів 1 – 2 курсів найбільше приваблюють певні види організованої рухової активності (рис. 2).

Серед запропонованих видів спорту студенти, які курять, віддали перевагу: спортивним і рухливим іграм (юнаки – 31,2 %; дівчата – 20,2 %); атлетичній гімнастиці (юнаки – 15,8 %; дівчата – 12,9 %); танцям (популярні лише серед дівчат – 10,1 %); оздоровчому плаванню (юнаки – 9,6 %; дівчата – 10,9 %). Найменш затребуваними видами спорту серед студентів виявилися: велосипедний спорт (юнаки – 3,4 %; дівчата – 2,1 %); гімнастика та акробатика, нетрадиційні види спорту (ушу, цигун), а також шахи та шашки. Враховуючи мотивацію студентів щодо пріоритетних видів спорту, нами були організовані відповідні заняття.

Формувальний педагогічний експеримент проводили у формі позаурочних занять (три рази на

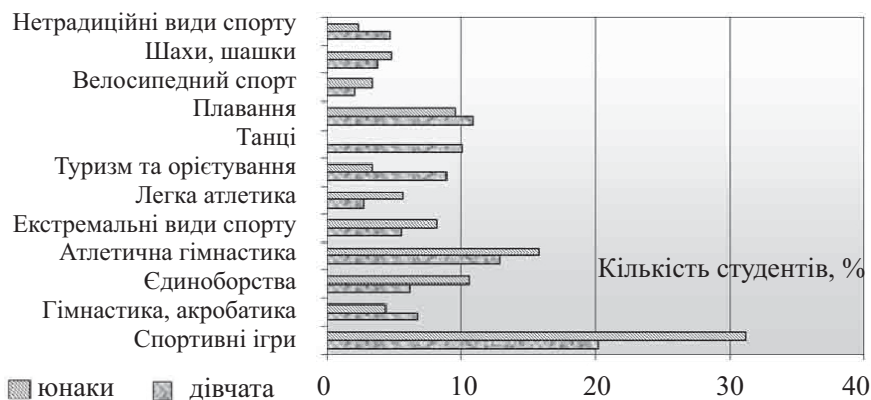


Рис. 2. Розподіл юнаків і дівчат відповідно до обраного виду рухової активності (n = 348)



тиждень) протягом 14 навчальних місяців, груповим та індивідуальним методом. Тривалість заняття – півтори години. З метою корекції показників функціонального стану та фізичного здоров'я студентів нами були запропоновані такі засоби рухової активності (рис. 3): спортивні та рухливі ігри (футбол, баскетбол, волейбол) – з метою розвитку необхідних рухових якостей (швидкості, витривалості, координації), технічного арсеналу рухових вмій і навичок, а також з метою підняття психоемоційного потенціалу; атлетична гімнастика (вправи силової спрямованості, заняття на тренажерах) – все це дозволило відкоригувати недорозвинуті сторони сенсорного і м'язово-рухового апарату студентів (рис. 4.).

З метою оздоровчого впливу на серцево-судинну (поліпшення циркуляції крові), дихальну (підвищення газообміну в легенях і

дренажної функції), травну (поліпшення перистальтики і функції печінки) і нервову (заспокоєння, стимулювання морально-вольових і творчих процесів, поліпшення кровопостачання головного мозку) систем організму, а також з метою відновлення під час та після фізичних навантажень застосовували китайську дихальну гімнастику «Шість зіпляючих звуків».

Всі вищенаведені заходи були використані комплексно, що відповідало поставленій меті і завданням проведеного дослідження. При цьому на кожен із запропонованих заходів відводився (в процентному відношенні) окремий час. Так, наприклад на спортивні та рухливі ігри було відведено 60 %, на силові вправи – 30 %, на китайську дихальну гімнастику – 10 % від загального часу.

Результати, що були отримані в ході проведеного дослідження,

дозволили нам констатувати незадовільний функціональний стан у студентів 1 – 2 курсів, які мали шкідливі звички, що підтверджується також даними наукової літератури (результати представлені у табл. 1 та рис. 5).

Після проведення педагогічного експерименту в основній групі по відношенню до контрольної були достовірно поліпшені ($p < 0,01$ і $p < 0,05$) показники що характеризують функціональний стан, а саме: життєва ємність легенів, функціональні проби Штанге і Генча, індекс вольового зусилля. Також були достовірно поліпшені показники частоти серцевих скорочень (у спокої) та систолічного артеріального тиску.

На момент проведення заключного тестування в експериментальній групі переважали студенти із задовільними показниками. Проте у контрольній групі спостерігалися незадовільні результати.

Після проведення педагогічного експерименту в основній групі по відношенню до контрольної скоротилася кількість студентів з критичним рівнем соматичного здоров'я. При цьому на момент заключного тестування в експериментальній групі переважала кількість студентів з середнім рівнем соматичного здоров'я – 50 %, в той час, як в контрольній

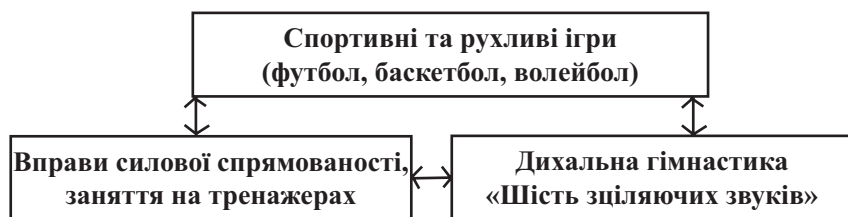


Рис. 3. Комплекс засобів спеціально-організованої рухової активності, що використовували в процесі педагогічного експерименту.



Рис.4. Комплекс засобів для розвитку силових здібностей студентів, які використовували в процесі проведення занять.



Таблиця 1

**Характеристика функціональних показників студентів
основної групи до та після педагогічного експерименту, % (n = 18)**

Отриманий результат	Назва показника			
	ЖЄЛ, мл	проба Штанге, с	проба Генча, с	індекс волі, %
	кількість студентів, %			
до експерименту				
Відмінно	-	-	-	-
Задовільно	55,69	38,8	44,4	38,8
Незадовільно	44,4	61,2	55,6	61,2
після експерименту				
Відмінно	-	-	-	-
Задовільно	72,2	77,7	83,3	77,7
Незадовільно	27,8	22,3	16,6	22,3

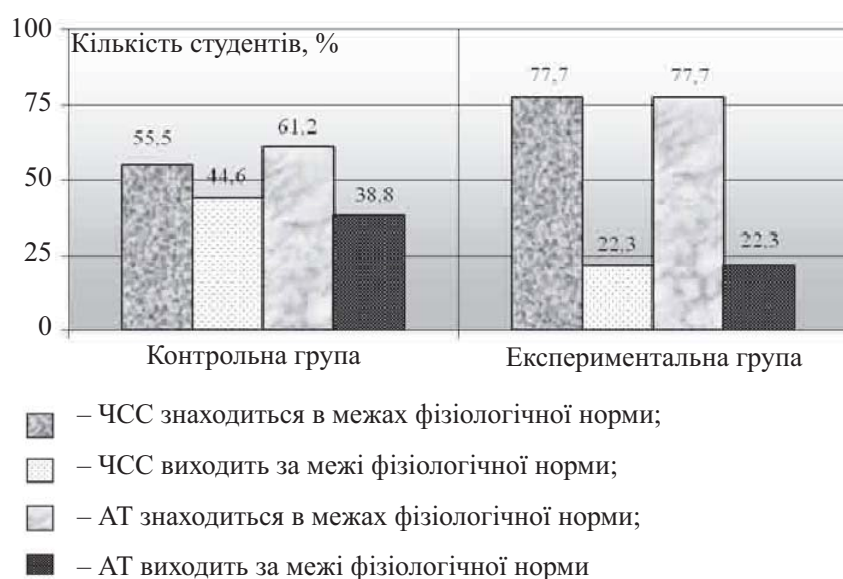


Рис. 5. Розподіл студентів контрольної та експериментальної груп відповідно з показниками ЧСС та АТ, (n = 36)

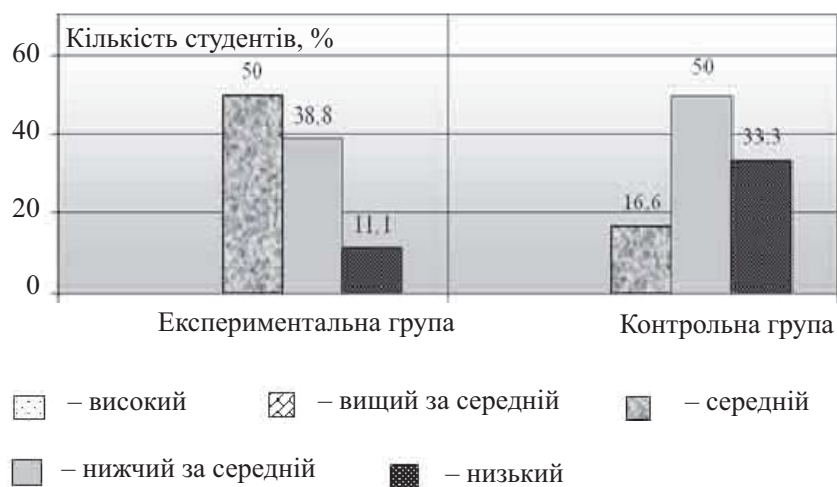


Рис. 6. Розподіл студентів експериментальної та контрольної груп за рівнями соматичного здоров'я (n = 36)

групі у більшості студентів було виявлено рівень здоров'я – нижчий за середній 50 % та низький – 33,3 %. Отримані результати представлені на рис. 6.

Висновки

Аналіз наукової літератури показав, що одна із значних проблем сучасного суспільства – катастрофічний рівень поширення шкідливих звичок серед молоді. Нині в студентському середовищі чітко простежується тенденція до адиктивної поведінки (куріння, вживання алкогольних, наркотичних і токсичних речовин), що в свою чергу, призводить до “критичного” рівня стану здоров'я серед студентів.

Ряд досліджень показав значний успіх у використанні різних видів рухової активності з метою профілактики шкідливих звичок у молоді, однак загальна концепція в нашій країні не розроблена.

Результати педагогічного спостереження і проведеного анкетування свідчать, що студентів 1 – 2 курсів найбільше приваблюють певні види організованої рухової активності. Серед запропонованих видів спорту студенти, які курять, віддали перевагу спортивним і рухливим іграм (юнаки – 31,2 %; дівчата – 20,2 %) та атлетичній гімнастиці (юнаки – 15,8 %; дівчата – 12,9 %). Найменш привабливими видами виявилися: велосипедний спорт, гімнастика, шахи та шашки.

Враховуючи мотивацію студентів щодо пріоритетних видів спорту, нами були впроваджені в навчальний процес відповідні форми занять – спортивні та рухливі ігри (футбол, баскетбол, волейбол), вправи силової спрямованості, заняття на тренажерах та комплекс дихальної гімнастики «Шість зціляючих звуків», що сприяло покращенню відповідних показників функціонального стану студентів експериментальної групи.

Результати, отримані в ході проведеного дослідження, дозво-



лили нам констатувати незадовільний функціональний стан у студентів 1 – 2 курсів, які мають шкідливі звички, що підтверджується даними наукової літератури. Після проведення педагогічного експерименту в основній групі по відношенню до контрольної були достовірно поліпшені ($p < 0,01$ і $p < 0,05$) показники, що характеризують функціональний стан: ЖЄЛ, проби Штанге і Генча, індекс вольового зусилля, ЧСС у спокої та АТ систолічний. На момент проведення заключного тестування в експериментальній групі переважали студенти із задовільними показниками. В той час, як у контрольній групі – спостерігалися незадовільні результати.

Після проведення педагогічного експерименту в основній групі по відношенню до контрольної скоротилася кількість студентів з критичним рівнем соматичного здоров'я. При цьому на момент заключного тестування в експериментальній групі переважали студенти з середнім рівнем сома-

тичного здоров'я – 50 %, в той час, як у контрольній групі у більшій частині студентів було виявлено рівень здоров'я – нижчий за середній – 50 % та низький – 33,3 %.

Література:

1. Андреева Т. И. Табак и здоровье / Т. И. Андреева, К. С. Красовский. – К.: Полиграфцентр ТАТ, 2004. – 224 с.
2. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – К.: Медкнига, 2007. – 132 с.
3. Бабаков А. И. Исследование проблемы воспитания и самовоспитания детей и молодежи, имеющих предрасположенности к употреблению наркотиков, в процессе занятия спортом и туризмом / А.И. Бабаков, Л. В. Логинов // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. – 2006. - № 4. – С. 15 – 17.
4. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки: Курс лекцій. / О. І. Бондарчук. – К.: МАУП, 2006. – 88 с.
5. Богданова І. М. Соціальна педагогіка: Навч. пос. / І. М. Богданова. – К.: Знання, 2008. – 343 с. (с. 53 – 64, 314 – 333).
6. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова // Теорія і методика фізичного фіховання і спорту: Науково-теоретичний журнал. – 2004. - № 1. – С. 3 – 8.
7. Грибан В. Г. Валеология: підручник / В. Г. Грибан. – К.: центр учбової літератури, 2011. – 214 с. (с. 207 – 211).
8. Підмога А. Ю. Вирішення проблеми адиктивної поведінки студентської молоді засобами фізичної культури / А. Ю. Підмога, Л. С. Кравченко, Й. Ф. Земцов // Матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Харків, 2011. – С. 29 – 32.
9. Что убивает Украину. Главные причины смертности украинцев – курение и алкоголь [Электронный ресурс]. – 2012 – Режим доступа: <http://nbnews.com.ua/ru/tema/99063/>

