

# Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 37.037

*Ігор Бакіко*

## **Роль валеологічних тренінгів щодо позбавлення шкідливих звичок серед молоді та залучення її до занять фізичною культурою й спортом**

*Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** За останнє десятиріччя поширення шкідливих звичок серед молоді в Україні набуло катастрофічних розмірів і рис соціального лиха, що загрожує національній безпеці країни [1; 8]. Останнім часом в Україні поширюються й апробуються різні педагогічні, психологічні й соціальні напрями профілактики згубних пристрастей у підлітковому та молодіжному середовищі, проте впровадження ефективних основ превентивних стратегій відбувається з великими труднощами [2]. Швидка залежність, девіантність, низька ефективність лікування й реабілітації людей, які потрапили в залежність від шкідливих звичок, підказують, що головну увагу необхідно звернути на попередження, первинну профілактику негативних звичок [6]. Наукові дослідження та досвід свідчать про те, що ефективність засобів фізичної культури й спорту у профілактичній діяльності й соціальній реабілітації людини зі збереження та зміцнення її здоров'я, у боротьбі з наркоманією, алкоголізмом та тютюнопалінням дуже висока, особливо в підлітковому середовищі [3; 4; 5; 7].

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження засвідчує, що вивчення питання шкідливих звичок студентської молоді здійснюється за такими напрямами: соціальні аспекти згубних звичок підлітків досліджують О. Балакірева, Л. Гриценюк, О. Яременко та ін.; медичні особливості негативних звичок – В. Белюмов, Б. Братусь, С. Гарницький, П. Копит, П. Сидоров, Ф. Углов й ін.; психологічне позбавлення – Д. Белюхін, Н. Дементьєва, Д. Колесов, Н. Максимова й т. д.; педагогічне позбавлення цього явища – Л. Анісімова, І. Лисенко, О. Маюров, В. Оржеховська, О. Пилипенко, М. Фіцула та ін.

**Завдання дослідження** – експериментально перевірити ефективність валеологічних тренінгів, які б позбавили молодь від шкідливих звичок та залучили її до занять фізичною культурою й спортом.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Для перевірки ефективності запровадження валеологічних тренінгів проводили педагогічний експеримент на базі 11-х класів загальноосвітніх шкіл № 10 в м. Луцьку та в с. Суськ Ківерцівського району Волинської області (вік учнів – 17 років) і I-х курсів Луцького вищого професійного училища будівництва та архітектури Луцького національного технічного університету (вік студентів – 18 років). Зі 190 залучених осіб контрольну групу склали 55 учнів і 44 студенти, а 48 школярів і 43 студенти ввійшли до складу експериментальної групи.

Зміст педагогічного експерименту полягав у тому, що фізичне виховання школярів і студентів експериментальних груп будували на основі проведення валеологічних тренінгів. Із молоддю контрольних груп заняття проводили за чинною методикою. Проведення формувального експерименту дало змогу одержати відомості щодо ефективності запропонованої методики профілактики шкідливих звичок.

Динаміку тютюнопаління серед школярів міської й сільської шкіл подано в табл. 1. Наведені результати свідчать, що 26,7 % і 20,0 % школярів експериментальних груп, відповідно, міської та сільської шкіл кинули курити. Слід констатувати, що кількість школярів, які продовжували палити, у

два рази менша в експериментальній групі (23,3 %), порівняно з контрольною (46,7 %) міської школи. Серед сільської молоді цей показник дещо нижчий (контрольна група – 52,0 %, експериментальна – 40,0 %). 50,0 % школярів міської школи та 40,0 % учнів сільської школи не палили, як у контрольній, так і в експериментальній групах. Варто зазначити, що жоден респондент контрольної групи під час педагогічного експерименту не кинув курити й навіть навпаки – зі складу контрольних груп почали курити після проведення експерименту 3,3 % школярів міської та 8,0 % учнів сільської шкіл, чого не можна сказати про шкільну молодь експериментальних груп, незалежно від місця навчання. Подібна тенденція спостерігається серед студентської молоді.

Таблиця 1

Динаміка тютюнопаління серед молоді після педагогічного експерименту, %

Навчальні заклади					
варіант відповідей	групи дітей	міська школа	сільська школа	ВПУ	ЛНТУ
Продовжують палити	к	46,7	52,0	52,5	52,3
	е	23,3	40,0	27,6	20,0
Не палять	к	50,0	40,0	38,0	43,4
	е	50,0	40,0	39,1	40,0
Кинули палити	к	–	–	–	–
	е	26,7	20,0	33,3	40,0
Почали після експерименту	к	3,3	8,0	9,5	4,3
	е	–	–	–	–

В експериментальній групі Луцького вищого професійного училища будівництва та архітектури кинули палити 33,3 % студентів, а в Луцькому національному технічному університеті – 40,0 % студентів. Жоден респондент експериментальної групи не почав курити після експерименту, чого не спостерігається серед опитаних контрольної групи.

Після відмови від тютюнопаління виникає необхідність у подоланні такої шкідливої звички, як зловживання спиртними напоями. Зі складу експериментальних груп перестали зловживати алкоголем 35,7 % міських і 35,0 % сільських учнів. Варто підкреслити, що 100,0 % одинадцятикласників контрольної групи сільської школи вживають алкогольні напої. Серед учнів контрольної групи Луцької міської школи не вживають спиртні напої 13,3 %. Таких респондентів із сільської місцевості не виявлено. Жоден учень зі складу контрольних і експериментальних груп не почав вживати алкогольні напої після експериментального дослідження.

76,2 % молоді контрольної групи Луцького вищого професійного училища будівництва та архітектури продовжують уживати алкогольні напої, 23,8 % – не вживають. Жоден студент ВПУ ні до експерименту, ні після не ставив за мету позбутись алкогольної залежності.

Серед респондентів експериментальної групи вказаного навчального закладу показники булиш втішні; а саме: не вживають спиртних напоїв – 26,0 %, припинили вживати – 30,4 %, а 43,6 % – залишилися залежними від алкоголю. Подібна динаміка спостерігається серед студентів ЛНТУ: 50,0 % молодих людей експериментальної групи припинили вживати алкогольні напої, не вживали – 10,0 %, а 40,0 % продовжили експериментувати з алкоголем.

Аналіз результатів педагогічного експерименту свідчить, що 48,0 % сільських учнів контрольної групи систематично не займаються руховою активністю. Серед сільських респондентів контрольної групи 20,0 % займаються фізичною культурою три рази на тиждень – і це найвищий показник. Серед міських школярів контрольної групи 40,0 % не займаються систематично фізичною культурою. Найвищий відсоток серед відповідей міської молоді контрольної групи (43,3 %) припав на варіант – два рази на тиждень. В експериментальній групі показники значно кращі. Лише 28,4 % школярів не займаються систематично фізичною культурою, 43,2 % займаються два рази на тиждень, 7,1 % – три рази, 7,1 % – чотири рази та 14,2 % – займаються щоденно фізичними вправами. Експериментальна група сільської школи показала таку динаміку: 55,0 % займаються фізичною культурою два рази на тиждень, 10,0 % – три рази, 15,0 % – щоденно й лише 20,0 % не займаються систематично фізичними вправами.

У контрольній групі ВПУ найвищий показник припав на варіант відповіді – один раз на тиждень, а 26,9 % студентів з експериментальної групи займаються фізичними вправами два рази на тиждень і

лише 4,3 % респондентів не займаються фізичною культурою, тоді як у контрольній групі цей показник складає 14,1 %. Серед студентів ЛНТУ не знайшлося жодного, який би обрав цей варіант відповіді (ні в контрольній, ні в експериментальній групах). Найвищий показник серед опитаних студентів контрольної групи ЛНТУ припав на варіант відповіді – щоденно (26,3 %), а в експериментальній групі – три рази на тиждень (35,0 %).

**Висновок.** Таким чином, можна стверджувати, що роз'яснювальна робота щодо негативної дії й наслідків тютюнопаління та вживання алкоголю принесла свої позитивні результати. Після проведення валеологічних тренінгів підвищився рівень залучення школярів і студентів до систематичних занять фізичною культурою.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у пошуку шляхів профілактичної роботи серед молоді від ігрової залежності засобами фізичної культури та спорту.

#### Література

1. Бакіко І. Шляхи позбавлення від шкідливих звичок серед молоді засобами фізичної культури і спорту / І. Бакіко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. – № 1 (5). – С. 33–36.
2. Баршай В. М. Мониторинг отношений молодежи к здоровью и наркотиков в Южном федеральном округе / В. М. Баршай // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 8–10.
3. Голов В. А. Физическая культура и спорт как профилактическое средство предупреждения правонарушений молодежью Республики Коми / В. А. Голов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 4. – С. 11–14.
4. Жуков М. Н. Подростковая преступность и ее профилактика средствами физической культуры и спорта / М. Н. Жуков // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 3 – С. 53–55.
5. Запороженко В. Г. Образ жизни и вредные привычки / Запороженко В. Г. – М. : Медицина, 2004. – 32 с.
6. Коваль Л. Г. Соціальна педагогіка / Л. Г. Коваль, І. Д. Зверева, С. Р. Хлебик // Соціальна робота : навч. посіб. – К. : ІЗМН, 2007. – 392 с.
7. Поташнюк І. Теоретико-методичні основи використання оздоровчого впливу засобів фізичної культури на формування й відновлення здоров'я людини / І. Поташнюк, О. Кубович // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – № 1 (13). – С. 47–52.
8. Щелкунов А. О. Соціально-педагогічна профілактика наркотичної залежності підлітків засобами фізичної культури і спорту : автореф. дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Харк. держ. акад. фіз. культури і спорту / А. О. Щелкунов. – Х., 2005. – 20 с.

#### Анотації

У статті обґрунтовано значення валеологічних тренінгів щодо позбавлення молоді від шкідливих звичок та залучення її до занять фізичною культурою й спортом. Указано, що після проведення валеологічних тренінгів підвищився рівень залучення школярів і студентів до систематичних занять фізичною культурою.

**Ключові слова:** шкідливі звички, валеологічні тренінги, фізична культура, спорт, тютюнопаління, спиртні напої.

**Игорь Бакико. Роль валеологических тренингов относительно лишения вредных привычек среди молодежи и привлечение ее к занятиям физической культурой и спортом.** В статье обосновано значение валеологических тренингов относительно лишения молодежью вредных привычек и привлечение ее к занятиям физической культурой и спортом. Указывается, что после проведения валеологических тренингов повысился уровень привлечения школьников и студентов к систематическим занятиям физической культурой.

**Ключевые слова:** вредные привычки, валеологические тренинги, физическая культура, спорт, курение, спиртные напитки.

**Igor Bakiko. The Role of the Valeological Trainings Concerning the Deprivation of the Bad Habits Among the Youth and Engaging Them in a Physical Education.** The article analysed the importance of the valeological trainings concerning the deprivation of the bad habits among the youth and engaging them in a physical education. It is noted that after valeological trainings realization, the level of involvement of pupils and students to the systematic physical training has been increased.

**Key words:** bad habits, valeological trainings, physical culture, sport, smoking, alcohol.