

ПОТЕНЦИАЛ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Беспалова Т.А.

*Саратовский государственный
университет имени Н.Г. Чернышевского*

Глобальный рост табакокурения в России свидетельствует о неспособности существующих профилактических мероприятий противостоять этому социальному, медицинскому и общеэкологическому явлению¹.

В настоящее время количество потребителей табака достигло такого уровня, что среди молодежи 16-22 лет это стало обычным явлением. По результатам опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения в 2014 году, доля людей, имеющих табачную зависимость, составила 35%. Эта цифра снизилась по сравнению с предыдущим годом на 6%, и одним из значимых факторов ее снижения принято считать запрет на курение в общественных местах. В последние годы распространение среди молодежи получило курение кальяна и электронных сигарет. Вред влияния кальяна и электронных сигарет на организм, по мнению ученых больше, чем от курения сигарет².

Проблема табакокурения недостаточно изучена, молодежь плохо воспринимает информацию о негативных последствиях табакокурения, что, возможно, связано с отношением общества к курению как приемлемой привычке. В настоящее время табакокурение рассматривается как поведенческий фактор риска, ответственный за возникновение и развитие большинства хронических заболеваний и связанных с ними осложнений, приводящих к утрате работоспособности, ранней инвалидизации и смертности. Установлено, что ежегодно 3 млн. человек умирает от болезней, вызванных курением.

Для установления уровня распространенности курения среди молодежи г. Саратова анонимно было проведено анкетирование школьников 8 классов г. Саратова (40 человек).

При анонимном анкетировании 40 школьников г. Саратова, обучающихся в восьмых классах, установлено, что трое (7,5%) курят регулярно с 12-13 летнего возраста. Указание только школьников 7,5% на регулярность курения является косвенным свидетельством того, что респонденты не рассматривают формирование зависимости к никотину, как физической, так и психической, и думают, что при желании они могут бросить эту пагубную привычку. 37% предпринимали попытки бросить курить, но не смогли избавиться от пагубной привычки.

В ходе анкетирования было установлено, что 15,3% респондентов попробовали первую сигарету до того как им исполнилось 11 лет, 9,4% - в

11 лет, 19% школьников в 12 лет, 34,4% - в 13 лет, 12,5 – в 14 лет, 9,4% - в 15 лет. Таким образом, выявлен высокий уровень распространенности у школьников, а также установлен средний возраст первого опыта курения – 12,5 лет у 28% респондентов.

Результаты проведенного опроса позволяют сделать вывод о необходимости систематического проведения профилактически мероприятий в школе, начиная с начальной школы.

Проведение мероприятий, направленных на предупреждение табакокурения, как и других вредных привычек, представляет большие трудности. Одной из причин снижения их эффективности является негативный пример взрослых, в том числе учителей и родителей. Так при анкетировании установлено, что у 64% школьников курят родители. Следовательно, и родители не осознают вреда этой пагубной привычки для себя, для окружающих, в том числе для подрастающего поколения. Одна из важнейших задач школы по проблеме табакокурения - вооружить родителей знаниями о его вреде, познакомит их с принципами устойчивого неприятия любых вредных привычек. Дети копируют поведение родителей, не анализируя его, поэтому личный пример и авторитет родителей и учителей - важнейшее средство влияния на детей. Школа не достигнет поставленной цели, если в семье сохраняются и демонстрируются вредные привычки.

Школьники предложили следующие пути борьбы с курением:

- запретить производство и торговлю табачными изделиями (30%),
- производить сигареты, вызывающие неприятные ощущения, изображать на пачках поврежденные органы (30%)
- усилить разъяснительную работу о вреде курения по СМИ (5%)
- не возможно бороться с курением (10%)
- не знаю как бороться с курением – (25%).

Следовательно, учащиеся невысоко оценивают значение пропагандистской работы.

Для выяснения информированности школьников о вреде табакокурения была специально разработана и использована анкета, вопросы которой затрагивали различные аспекты табакокурения, как проблемы. При анализе результатов анкетирования установлено, что респонденты ознакомлены с угрозой табакокурения жизни и здоровью человека, но не знают механизма действия никотина на органы и системы, формировании зависимости к нему, а также могут указать пути борьбы с курением, но не указывают средства профилактики табакокурения, в том числе физическую культуру как одно из наиболее эффективных средств профилактики.

Согласно данным литературных источников средства физической культуры и спорта имеют способность, при использовании в комплексе решать проблемы повышения уровня психического и физического

здоровья населения, воспитания и образования детей, подростков и молодежи, а также формировать здоровый морально-психологический климат в обществе. Занятия физической культурой и спортом могут оказывать не только превентивный эффект в поддержании и укреплении здоровья, профилактике вредных привычек, но и являются основой здорового образа жизни людей³.

Общество заинтересовано в воспитании физически и духовно здорового подрастающего поколения, способствует усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства. Спорт является универсальным механизмом для самореализации и самосовершенствования человека, для его самовыражения и развития. В связи с этим место спорта в системе ценностей современной культуры резко выросло⁴.

При анкетировании установлено, что 50 % респондентов не занимаются физической культурой во внеурочное время, но хотели бы заниматься в спортивных секциях. Примечательно, что как основную причину, побудившую заняться спортом, считают не укрепление здоровья, а совершенствование форм тела, в том числе желание похудеть или совершенствование мышц.

В соответствии с общемировой тенденцией вопросы развития физической культуры и спорта в нашей стране становятся ключевым направлением социальной политики. В последние годы отмечается повышение роли государства в развитии физической культуры и спорта, создании нормативно-правовой базы для их развития.

В соответствии с общемировой тенденцией вопросы развития физической культуры и спорта в нашей стране становятся ключевым направлением социальной политики. В последние годы отмечается повышение роли государства в развитии физической культуры и спорта, создании нормативно-правовой базы для их развития. В связи с этим возрастает возможность использования физической культуры и спорта в решении социально-экономических проблем общества, в том числе в профилактике заболеваний и укреплении здоровья граждан. Кроме забота государства о здоровье подрастающего поколения государства проявляется в:

- создании материально-технической базы для развития спорта и организации досуговой деятельности и профилактике асоциального поведения молодежи;
- обеспечении доступности и вовлечении в занятия физической культурой и спортом всех слоев населения, особенно социально незащищенных;
- развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры с учетом потребностей и интересов населения;

- многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

Примечания

¹ Беспалова Т.А. Распространенность табакокурения среди молодежи // Инновационные оздоровительные и реабилитационные технологии. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Саратов: Саратовский источник, 2016. С. 180-183.

² Царева Н.М., Царева Ю.А. Проблема подросткового табакокурения // Физкультура и спорт Межвузовский сборник научных трудов. Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского, Институт физической культуры и спорта. Саратов, 2015. С. 40-45.

³ Ларина О.В. Содержание технологии эмоционально-волевой подготовки личности к спортивной деятельности // Современные направления развития системы физкультурного и технологического образования. Саратов: Саратовский источник, 2016. С. 37-41.

⁴ Щербакова Е.А. Актуальные проблемы физического совершенствования студентов вузов // Современные направления развития системы физкультурного и технологического образования. Саратов: Саратовский источник, 2016. С. 58-61.