

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Соколов Геннадий Павлович

преподаватель

Чистов Павел Вячеславович

преподаватель

Сорокин Алексей Александрович

преподаватель

ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная

академия ГПС МЧС России»

г. Иваново, Ивановская область

ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: в статье рассмотрена проблема курения табака. Выявлено отношение студентов Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России к курению табака. Отмечено положительное влияние занятий физической культурой для профилактики табакокурения.

Ключевые слова: физическая культура, вредные привычки, профилактика табакокурения.

Начало XXI века в России характеризуется высоким уровнем потребления психоактивных веществ (табачных изделий, алкоголя, наркотиков) среди населения, пик потребления приходится на молодежную среду. Эти тенденции относятся как к работающей, так и к учащейся молодежи – студентам.

Таким образом назрела проблема здоровья молодежи. Здоровье можно рассмотреть как непереносимое условие благополучия не только каждого человека, но и нации, страны в целом. Оно едва ли не самый главный критерий оценки деятельности человека [1]. Здоровье любого человека в свою очередь складывается

из определенных факторов, которые делятся на «факторы риска» и «факторы здоровья». Первые способствуют ухудшению здоровья, вторые – его укреплению. Отсутствие потребности в здоровом образе жизни и нездоровый образ жизни относятся к факторам риска [2].

Табакокурение сегодня становится пусковым механизмом к алкоголизму, наркомании и другим видам зависимостей.

Статистика курения в России на сегодняшний день выглядит следующим образом. В первую очередь надо отметить, что Россия в настоящее время занимает первое место в мире по потреблению табака. В России курит: – 65% мужчин, – 30% женщин, – всего курят 44 млн взрослых. Это составляет 40% населения страны – самый высокий показатель употребления табака. Интенсивность курения в России: в среднем мужчины выкуривают по 18 сигарет в день, женщины по 13 сигарет. В вузах курят от 30% до 50% студентов, количество их от первого курса (20–30%) к последнему (свыше 50%) постепенно увеличивается. Статистика курения в России показывает, что наша страна, некогда самая некурящая страна в мире, сегодня приняла на себя мировое первенство по потреблению табака.

Ежегодно в табачную зависимость вовлекается более двух миллионов человек, а это самая прогрессивная часть населения – будущее страны [4]. В этом возрасте молодежь не осознает всю серьезность пагубной привычки. Притягательная сила курения состоит в том, что многие видят в курении средство самоутверждения и возможность снятия напряжения [5]. Опасность курения состоит в том, что через подоженный и тлеющий табак всасывается воздух. Воздух, преодолев слой тлеющего табака, нагревается до высокой температуры и извлекает из него различные вещества, которые вместе с дымом в составе успевающего охладиться воздуха поступают в легкие. К этим веществам относятся: аммиак, окись углерода, синильная кислота, канцерогенные углеводороды и другие вещества, способствующие возникновению злокачественных опухолей [2]. Табакокурение на 25–30%, усиливает разрушительное действие на здоровье молодого человека; оно увеличивает заболеваемость, снижает умственные способности,

отрицательно влияет на сексуальную состоятельность молодых людей и их психологическую устойчивость.

Правительство Российской Федерации борется с явлением табакокурения через приобщение различных слоев населения к регулярным занятиям физической культурой, что нашло свое отражение в целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы», и изданием Федерального закона от 23 февраля 2013 года №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Физическая культура и спорт противостоят развитию вредных привычек, способствуют возникновению устойчивой мотивации для ведения здорового образа жизни, улучшают состояние всех систем органов и организма в целом. Ежедневная гимнастика – обязательный минимум физической тренировки. Физическая тренировка усиливает функцию сердца, транспортировку кислорода и газообменные функции; нормализует состояние основных нервных процессов; увеличивает силу мышц и число мышечных волокон. Для здорового образа жизни необходима мотивация. Формирование мотивации у студента требует усилий. Поскольку эффект этих усилий проектируется на будущее, и не каждый студент в состоянии решить эту задачу самостоятельно, необходима нацеленность системы вузовского образования на формирование у студента культуры здоровья [6]. Большая роль отведена преподавателям физической культуры. Педагог должен уметь создать благоприятный психологический климат, способствующий осознанному отношению к развитию физических качеств в процессе учебно-тренировочных занятий, увлекая своим собственным примером.

Для выяснения отношения студентов Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России к табакокурению было проведено анкетирование среди 1–3 курсов, состоящее из вопросов: «Нравится ли вам занятия физической культурой?» и «Ваше отношение к курению?». Результаты опроса приведены в таблице 1.

Таблица 1

«Нравится ли вам занятия физической культурой?»	Количество человек, ответивших «да»	Количество человек, ответивших «нет»
Процент	26	4
	83%	13%
«Ваше отношение к курению?»	Количество человек, ответивших «положительное»	Количество человек, ответивших «нейтральное» и «негативное»
Процент	2	28
	7%	93%

Процент студентов, которым нравится заниматься физической культурой, довольно высок, что говорит о положительной оценке работы преподавателей. Процент студентов, которые имеют негативное или нейтральное отношение к курению так же высок. Воспитание потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом осуществляется через заинтересованность студентов к определенной спортивной деятельности, подвижным играм, видам спорта; через формирование навыков проведения самостоятельных занятий. Именно так можно направить студента на здоровый образ жизни.

В настоящее время разработаны программы, направленные на профилактику вредных привычек. Эти программы включают в себя физические упражнения, ориентированные на сопряженное развитие физических и психических качеств; физические упражнения творческого характера; позы; дыхательные упражнения; упражнения на напряжение и расслабление мышц; ритмические упражнения и танцы [6]. Наиболее полезными являются методики: цигун, тай цзи, йога, метод дыхания по Бутейко и основные упражнения аэробики. Они помогают побороть отсутствие потребности в здоровом образе жизни, вырабатывают внутреннее спокойствие и равновесие. Рассмотрим некоторые из них. Метод Бутейко основан на уменьшение глубины дыхания расслаблением диафрагмы. Данный метод включает работу по избавлению от вредных привычек, влияющих на дыхание. Дыхание должно осуществляться только через нос. Вдох должен быть настолько маленьким, что не было заметно движение диафрагмы,

он длится 2–3 секунды, тогда как выход длится 3–4 секунды. Существует множество техник Цигун. Одна из них – техника дыхания. Необходимо выпрямить руки перед собой и выполнить быстрый, глубокий вдох, при этом руки поднимаются вверх так, чтобы они были отведены назад и в стороны. Голова должна быть чуть запрокинута. После этого руки должны опускаться на уровень пупка, сочетаясь с выдыханием воздуха. Так же не стоит забывать о том, что учебные занятия должны содержать информацию из области гигиены, психологии, физиологии, методики физического воспитания, формирующую знания о здоровом образе жизни и последствиях злоупотребления вредными привычками. Таким образом, здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками.

Ежегодно от курения в России умирает в среднем 350–400 тысяч человек, для сравнения – в автокатастрофах в России погибает ежегодно около 36 тыс. человек. Регулярные и разносторонние занятия физической культурой снимают у молодых людей комплексы неполноценности, придают уверенности в себе, дают толчок к противостоянию вредным привычкам, играют большую роль в самовоспитании и саморазвитии личности.

Список литературы

1. Волкова Н.И., Якимец Я.И. Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии в ВУЗе. – Гомель: Материалы IX Международной научно-практической конференции, 2011. – 274 с.
2. Глобальный опрос взрослого населения о потреблении табака. Страновой отчет. – Российская Федерация, 2010. – 185 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
4. Капилевич Л.В., Андреев, В.И. Здоровье и здоровый образ жизни. – Томск: Издательство Томского политехнического университета, 2008, 102 с. «Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта» г. Белгород 10 октября 2014 г. – 371 с.
5. Судакова Ю.Е. Физическая культура и спорт в системе социальных антинаркотических воздействий на подростков девиантного поведения. Научно-тео-

ретический журнал Ученые записки университета. – СПб.: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2009. – 128 с.

6. Усанова О.Н. Профилактика табакокурения в студенческой среде. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2010. – 491 с.