

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 37.03

Ігор Бакіко

Шляхи позбавлення від шкідливих звичок серед молоді засобами фізичної культури й спорту

Луцький національний технічний університет

Постановка наукової проблеми. В умовах розбудови демократичної, правової української держави в центрі уваги має бути особистість дитини. Саме виховання всебічно розвиненої особистості було й залишається провідним чинником успішного вирішення складних завдань державотворення. Соціально-економічна напруженість, крах суспільних цінностей, невизначеність молодого покоління щодо сенсу життя та відсутність упевненості в майбутньому сприяють поширенню таких шкідливих звичок, як тютюнопаління, уживання алкогольних напоїв, наркотиків та токсичних речовин [1; 4; 5].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження засвідчує, що вивчення питання шкідливих звичок молоді здійснюється в таких напрямках: соціальні аспекти згубних звичок підлітків досліджують О. Балакірева, Л. Гриценюк, О. Яременко й інші; медичні особливості шкідливих звичок – В. Белюмов, Б. Братусь, С. Гарницький, П. Копит, П. Сидоров, Ф. Углов та інші; психологічне позбавлення – Д. Белюхін, Н. Дементьєва, Д. Колесов, Н. Максимова й інші; педагогічне позбавлення від цього явища – Л. Анісімова, І. Лисенко, О. Маюров, В. Оржеховська, О. Пилипенко, М. Фіцула та інші. Переважна більшість означених психолого-педагогічних досліджень стосується проблем попередження та подолання шкідливих звичок. Але недостатньо дослідженим залишається використання засобів фізичної культури й спорту щодо позбавлення від шкідливих звичок серед підростаючого покоління.

Завдання дослідження полягає у визначенні шляхів позбавлення шкідливих звичок серед підлітків засобами фізичної культури та спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося протягом 2008/2009 навчального року серед учителів загальноосвітніх шкіл, а також тренерів ДЮСШ. За допомогою анкетування ми намітили шляхи позбавлення шкідливих звичок серед молоді засобами фізичної культури й спорту. Усього в анкетуванні взяли участь 100 респондентів, серед яких 74 – учителі фізичної культури, 26 – тренери ДЮСШ, 42 – представники міської школи, 58 – сільської, 65 – чоловіки та 35 – жінки.

Відповідаючи на питання анкети: “Чи можливо використовувати фізичну культуру і спорт, як засіб позбавлення шкідливих звичок? Якщо так, то яким чином?”, 100 % учителів фізичної культури та тренерів ДЮСШ серед усіх груп респондентів переконані, що фізична культура й спорт є найкращим засобом позбавлення від шкідливих звичок. Відповідаючи на другу частину питання, фахівці вказують на ефективні шляхи позбавлення, а саме просвітницьку діяльність (проведення бесід, лекцій, диспутів, круглих столів, дискусій, пропаганда здорового способу життя, засоби масової інформації, діяльність оздоровчих центрів) та впровадження фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів (проведення секцій, занять із фізичного виховання, змагань, спортивних вечорів, свят, зустрічей із відомими людьми, спортсменами, ветеранами спорту).

На питання анкети: “Які існують перепони у використанні можливостей фізичної культури і спорту як засобу позбавлення від шкідливих звичок у молоді?” пропонувалось обрати не більше п’яти варіантів. Найбільше відсотків за всіма групами респондентів отримали варіанти: відсутність спортивних майданчиків за місцем проживання (загалом – 78,0 %, серед учителів – 72,9 %, серед

тренерів – 92,3 %, серед спортивних педагогів міських загальноосвітніх шкіл та дитячо-юнацьких спортивних шкіл – 66,6 %, серед сільських фахівців ЗОШ і ДЮСШ – 86,2 %, серед респондентів-чоловіків – 73,8 % та респондентів-жінок – 85,7 %) і відсутність коштів на оплату спортивних послуг (платні секції) – (загалом – 79,0 %, учителі – 72,9 %, тренери – 96,1 %, учителі міських ЗОШ і тренери ДЮСШ – 59,5 %, сільські фахівці загальноосвітніх та спортивних шкіл – 93,1 %, респонденти-чоловіки – 73,8 % і респонденти-жінки – 88,5 %).

Решта голосів майже всіх груп респондентів розподілилися серед таких варіантів: відсутність фінансування; мала кількість спортивних секцій, споруд; відсутність державних (авторських) програм із фізичної культури й спорту щодо боротьби зі шкідливими звичками; недооцінка можливостей спортивної діяльності зі сторони державних органів управління сферою фізичної культури та спорту; неефективне використання фізичної культури й спорту в системі освіти та недостатній розвиток фізичної культури й спорту в цілому серед молоді; недостатня пропаганда здорового способу життя.

Найнижчий відсоток серед запропонованих варіантів перепон отримав варіант “нестача спеціалістів”, а саме: загалом – 12,0 %, учителі – 14,8 %, тренери – 3,8 % (аналогічно, як і варіант – відсутність фінансування), учителі міських загальноосвітніх навчальних закладів та дитячо-юнацьких спортивних шкіл – 9,5 %, респонденти-чоловіки – 9,2 % й опитані жінки – 17,1 %.

На питання анкети: “Які організації (союзи, федерації, підприємства, фонди, ЗМІ, тощо) можуть допомогти у використанні можливостей фізичної культури і спорту як засобу боротьби зі шкідливими звичками?” загалом – 4,0 % опитаних вагались із відповіддю, а 96,0 % респондентів відзначили навчальний заклад, сім'ю, спортивні секції, кафедри фізичного виховання, міські та обласні управління освітою, ДЮСШ, комітет у справах спорту й молоді, спонсорські допомоги.

Серед учителів 5,4 % не змогли визначитись із відповіддю, 94,6 % обрали сім'ю, міські та обласні управління освітою, ДЮСШ, комітет у справах спорту й молоді, спонсорські допомоги, кафедри фізичного виховання за місцем навчання. Тренери стовідсотково зазначають, що допомогти у використанні можливостей фізичної культури та спорту як засобу боротьби зі шкідливими звичками можуть навчальний заклад і комітет у справах спорту й молоді. Серед фахівців міських загальноосвітніх закладів і дитячо-юнацьких спортивних шкіл 9,5 % не змогли визначитись із відповіддю. Решта респондентів, а саме 90,5 %, зазначають, що в цьому випадку слід розраховувати на допомогу навчальних закладів, спонсорів, популяризацію здорового способу життя в засобах масової інформації, секційній роботі, діяльності кафедр фізичного виховання за місцем навчання, сім'ї, міських й обласних управліннях освітою. Усі сільські спеціалісти серед середніх навчальних та спортивних шкіл указують на допомогу управління у справах сім'ї, молоді та спорту й навчального закладу. 93,9 % чоловіків уважають, що у вирішенні проблеми можуть допомогти управління у справах сім'ї, молоді й спорту, навчальний заклад, міські та обласні управління освітою, сім'я, спонсори, кафедри фізичного виховання. Решта представників сильної статі вагались з відповіддю. Опитані жінки 100,0 % указали на родину, навчальний заклад, роботу секцій, ДЮСШ і діяльність кафедр фізичного виховання.

Фахівці, відповідаючи на питання анкети: “Чи можуть засоби масової інформації заволікати молодь до здорового способу життя, до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності?”, стверджували, що майже всі вчителі фізичної культури й тренери ДЮСШ, незалежно від місця роботи та статі, переконані в позитивному впливі засобів масової інформації на свідомість підростаючого покоління щодо дотримання здорового способу життя й спонукання молоді до активної участі у фізкультурно-оздоровчій та спортивно-масовій діяльності. І лише незначна кількість респондентів відчула труднощі, відповідаючи на поставлене запитання: загалом – 2,0 %, учителі фізичної культури – 2,8 %, спеціалісти фізичної культури й спорту міських ЗОШ і ДЮСШ – 4,8 %, чоловіки-респонденти – 3,1 %.

Для того, щоб відвернути увагу підлітків від згубних звичок, слід як учителям, так і батькам, знати альтернативні шляхи зацікавлення дитини, зокрема засобами фізичної культури та спорту [3]. Наші дослідження засвідчили, що 93,0 % респондентів пропонують такі варіанти вирішення цієї проблеми: надання відповідної інформації (лекції), заняття в спортивних секціях, участь у змаганнях, фестивалях, туристичних походах, святах, вечорах, турнірах. Учителям фізичної культури та тренерам із видів спорту слід пропагувати здоровий спосіб життя, проводити проповідницькі акції проти шкідливих звичок під час спортивно-масової роботи. Під час навчально-виховного процесу педагогам потрібно проводити диспути, тренінги, дискусії, спортивні КВК, бесіди, круглі столи, рольові ігри. А на державному рівні слід розробити програму з фізичної культури та спорту щодо боротьби зі шкідливими звичками. І лише 7,0 % опитаних спеціалістів вагались із вибором заходів, які слід проводити, щоб відвернути увагу підлітків від згубних звичок.

Аналіз відповідей фахівців фізичної культури та спорту на запитання анкети: “Які форми занять фізичної культури можуть бути ефективними в боротьбі зі шкідливими звичками?” – засвідчує, що 91,0 % респондентів пропонують такі форми: заняття з фізичної культури, секції, клуби за інтересами, змагання, туристичні походи, спортивні тижні (бігуна, стрибуну), шоу, фестивалі, дні здоров’я й фізичної культури, гуртки за місцем проживання, самостійні заняття фізичною культурою, виховні години в навчальних закладах, лекційні заняття. Водночас 9,0 % респондентів не визначились із відповіддю.

Будь-яка шкідлива звичка в людини має свій рівень або стадію розвитку [2]. Відповідаючи на питання: “До якого рівня, або до якої стадії розвитку шкідливих звичок фізична культура та спорт можуть бути ефективними засобами боротьби?”, дозволялося обрати один із рівнів із двох підгруп. У першій підгрупі пропонувалися рівні звикання людини до тютюну й алкоголю, а саме: 1-й рівень – випадкове, епізодичне вживання; 2-й – більш-менш регулярне вживання; 3-й – коли суб’єкт не може обійтися без тютюну, алкоголю. У другій підгрупі пропонувалися рівні звикання людини до наркотичних і токсичних речовин: 1-й рівень – одиночне або нечасте вживання; 2-й – багаторазове вживання; 3-й – наркоманія I стадії, коли сформувалася психічна залежність; 4-й – наркоманія II стадії, коли сформувалася фізична залежність; 5-й – наркоманія III стадії, повна фізична й психічна деградація.

Загалом, 94,0 % респондентів вважають, що фізична культура та спорт є ефективними засобами боротьби до 1-го рівня звикання – випадкове, епізодичне вживання тютюну й алкоголю, 6,0 % зазначають, що до 2-го – більш-менш регулярне вживання. Жоден з опитаних не підкреслив 3-й рівень, коли суб’єкт не може обійтися без тютюну, алкоголю. Щодо наркотичних і токсичних речовин, респонденти на 100,0 % упевнені, що засоби боротьби будуть ефективними лише на 1-й стадії – одиночне або нечасте вживання. Подібна тенденція розподілу відсотків спостерігається в респондентів усіх груп.

Висновок. Таким чином, найкращим засобом позбавлення від шкідливих звичок є фізична культура та спорт. Існує низка причин, які є перепорою для використання фізичної активності як засобу обмеження шкідливих звичок серед молоді, а саме відсутність спортивних майданчиків за місцем проживання й відсутність коштів на оплату спортивних послуг. Для подолання згубних звичок слід використовувати можливості навчального закладу, сім’ї, спортивних секцій, кафедр фізичного виховання, міських та обласних управлінь освітою, ДЮСШ, комітетів у справах спорту й молоді. Респонденти переконані, що засоби масової інформації мають позитивний вплив на свідомість підростаючого покоління щодо дотримання здорового способу життя та спонукання молоді до активної участі у фізкультурно-оздоровчій і спортивно-масовій діяльності. Опитані фахівці стверджують, що фізична культура та спорт є ефективними засобами боротьби до 1-го рівня розвитку негативної залежності – випадкове, епізодичне вживання тютюну й алкоголю. Щодо наркотичних і токсичних речовин респонденти 100,0 % упевнені, що засоби боротьби будуть ефективними лише на 1-й стадії – одиночне або нечасте вживання.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні стану поширення шкідливих звичок серед учнівської та студентської молоді.

Література

1. 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.
2. Запороженко В. Г. Образ жизни и вредные привычки / В. Г. Запороженко. – М. : Медицина, 2004. – 32 с.
3. Колесов Д. В. Предупреждение вредных привычек школьников / Д. В. Колесов. – М. : Педагогика, 2006. – 176 с.
4. Попов М. Технологія антиалкогольного виховання в сучасній школі / М. Попов // Рідна шк. – 2005. – № 9/10. – С. 22–24.
5. Радченко О. Ставлення молоді до вживання спиртних напоїв / О. Радченко, С. Радченко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 212–214.

Анотації

У статті розглядаються шляхи позбавлення від шкідливих звичок серед підростаючого покоління засобами фізичної культури й спорту. Указується, що найкращим засобом позбавлення від шкідливих звичок є фізична культура та спорт.

Ключові слова: шкідливі звички, молодь, фізична культура, спорт, позбавлення, боротьба, здоровий спосіб життя.

Игорь Бакико. Пути избавления молодежи от вредных привычек средствами физической культуры и спорта. В статье рассматриваются пути избавления от вредных привычек подрастающего поколения средствами физической культуры и спорта. Указано, что наилучшим средством избавления от вредных привычек является физическая активность.

Ключевые слова: вредные привычки, молодежь, физическая культура, спорт, избавление, борьба, здоровый образ жизни.

Igor Bakiko. Ways of Deliverance of Young People from Harmful Habits by Facilities of Physical Culture and Sport. In the article the ways of deliverance from the harmful habits of rising generation are considered by facilities of physical culture and sport. It is indicated, that physical activity is the best mean of deliverance of harmful habits.

Key words: harmful habits, young people, physical culture, sport, deliverance, fight, healthy way of life.