

УДК 796.03-057.87:378.018.2

Товт Валерій Адальбертович

кандидат педагогічних наук, доцент
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
м.Ужгород, Україна
valeriy.tovt@gmail.com

Сусла Вікторія Ярославівна

старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
м.Ужгород, Україна
suslavictorija@gmail.com

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПРОФІЛАКТИКИ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК У СТУДЕНТІВ

Анотація. Актуальність досліджуваної проблеми визначається тим, що рухова активність є складовою здорового способу життя студентів. Студентська молодь, яка в умовах розбалансування системи вузівського фізичного виховання, швидко втрачає мотивацію до занять руховою активністю і все частіше захоплюється тютюнопалінням, вживанням алкоголю, іншими шкідливими звичками. Як результат, зростає кількість студентів з ослабленим здоров'ям, знижується успішність їх навчання. Метою статті є вивчення фактору впливу занять руховою активністю на показники кількості студентів з шкідливими звичками до тютюнопаління та вживання алкоголю. Методи дослідження: аналізу та узагальнення документів обліку фізкультурної і спортивної діяльності студентів (для визначення обсягу й характеру їх рухової активності); анонімне анкетування (для визначення показників кількості студентів з шкідливими звичками); порівняльного аналізу (для визначення фактору впливу занять руховою активністю на показники кількості студентів з шкідливими звичками). Визначено показники кількості осіб, які мають схильність до вживання алкоголю та звичку до тютюнопаління серед студентів чоловічої та жіночої статі. Виявлено тенденцію до зростання кількості осіб, які мають схильність до вживання алкоголю та звичку до тютюнопаління серед студентів чоловічої та жіночої статі на старших курсах. Доведено, що заняття руховою активністю є дієвим фактором профілактики шкідливих звичок до тютюнопаління та вживання алкоголю як серед студентів чоловічої, так і серед студентів жіночої статі.

Ключові слова: рухова активність, шкідливі звички, алкоголь, тютюнопаління, студенти.

Вступ. Рухова активність студентів є предметом досліджень вчених та спеціалістів різних галузей наук. Особливо актуальною ця проблема стає в наш час, коли Україна переживає складний період становлення незалежної держави і реформування суспільно-економічних відносин. Як свідчить історичний досвід, період інтенсивних реформ завжди негативно відбивається на соціальній сфері. Не винятком є розвиток фізичної культури та спорту, зокрема серед студентської молоді, яка в умовах розбалансування системи вузівського фізичного виховання (фізичне виховання перестало бути обов'язковою навчальною дисципліною) швидко втрачає мотивацію до занять руховою активністю і все частіше захоплюється тютюнопалінням, вживанням алкоголю, іншими шкідливими звичками. Як результат, зростає кількість студентів з ослабленим здоров'ям, знижується успішність їх навчання. Все наведене підвищує значимість предмету наших досліджень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Рухова активність завжди була важливою складовою здорового способу життя, що впливає практично на всі сфери життя людини. Вчені наголошують, що у зв'язку з гіподинамічним характером життєдіяльності здоров'я студентів має тенденцію до погіршення [2, с.82]. Що стосується взаємозв'язку між здоров'ям та способом життя, то він найбільш повно представляється як активна діяльність людей, спрямована на загартування організму, боротьбу зі шкідливими звичками, зміцненням здоров'я та профілактикою факторів ризику. Крім цього, слід враховувати чинники, що обумовлюють спосіб життя людини, а саме: ставлення до паління, алкоголю, наркотичних речовин [1, с.6-9; 4, с.378]. Як вважають В.І.Григор'єв та М.О.Третьяков формування здорового способу життя студентів є актуальним завданням. Воно передбачає організацію їх рухової активності, проведення

гігієнічних, загартовуючих заходів, профілактику шкідливих звичок [3, с.155]. Рухова активність є головним фактором оздоровлення організму, тому що вона сприяє вдосконаленню захисних сил організму, підвищує його енергетичний потенціал. Під дією фізичних навантажень покращується діяльність всіх органів і систем організму, підвищується працездатність, зміцнюється фізичне та психічне здоров'я [4,с.378].

Метою статті є вивчення фактору впливу занять руховою активністю на показники кількості студентів з шкідливими звичками до тютюнопаління та вживання алкоголю.

Завдання дослідження. 1. Визначити показники кількості студентів, що мають схильність до вживання алкоголю та звичку до тютюнопаління. 2. Дослідити вплив рухової активності на показники кількості студентів з шкідливими звичками до тютюнопаління та вживання алкоголю серед осіб чоловічої та жіночої статі.

Методи дослідження: аналізу та узагальнення документів обліку фізкультурної і спортивної діяльності студентів (для визначення обсягу й характеру їх рухової активності); анонімне анкетування (для визначення показників кількості студентів з шкідливими звичками); порівняльного аналізу (для визначення фактору впливу занять руховою активністю на показники кількості студентів з шкідливими звичками).

Виклад основного матеріалу. До досліджень було залучено 172 студенти ДВНЗ «УжНУ» віком від 17 до 22 років.

На рис.1 представлено діаграму динаміки показників кількості студентів, які мають схильність до вживання алкоголю у відсотках до загальної кількості обстежених. До осіб з вказаною шкідливою звичкою зараховувалися студенти, які вживають алкоголь

не менше двох разів на тиждень. Показники отримані за результатами анонімного анкетування. Як видно з рисунку динаміка показників кількості студентів, що мають схильність до вживання алкоголю, серед студентів чоловічої та жіночої статі, відрізняються між собою. Серед студентів чоловічої статі осіб з цією шкідливою звичкою майже вдвічі більше, ніж серед студентів жіночої статі. Однак очевидною є тенденція до збільшення кількості студентів чоловічої ста-

ті, що систематично вживають алкоголь, на старших курсах. В меншій мірі така тенденція до зростання спостерігалася серед студентів жіночої статі. Особливо помітним є збільшення цього показника на другому курсі як у жінок, так і у чоловіків. Загалом середній показник студентів, які мають схильність до вживання алкоголю серед чоловіків складає 7,7% осіб, а серед жінок – 4,1% осіб.

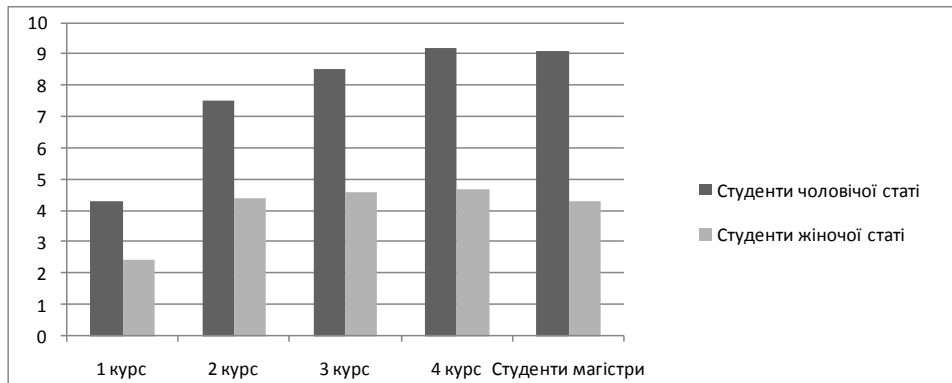


Рис. 1. Показники кількості студентів, що мають схильність до вживання алкоголю у відсотках.

Для виявлення кількості студентів зі звичкою до тютюнопаління також було проведено анонімне анкетування, в якому прийняло участь 182 студенти. На

рис. 2 представлено діаграму динаміки показників кількості студентів, які мають звичку до тютюнопаління у відсотках до загальної кількості обстежених.

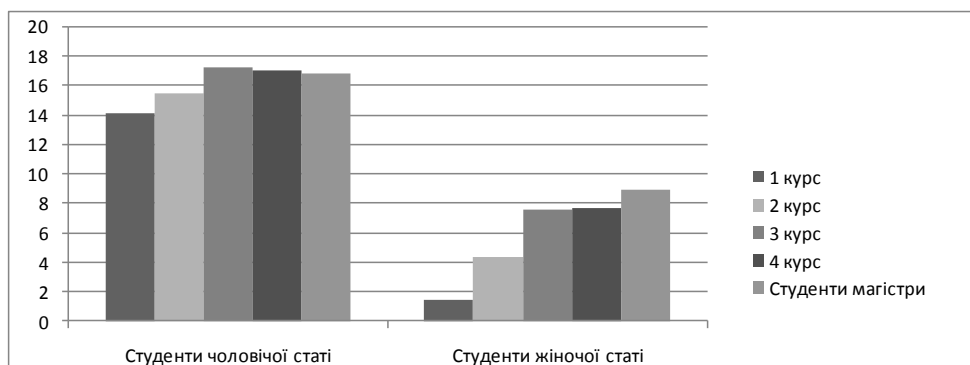


Рис. 2. Показники кількості студентів, що мають звичку до тютюнопаління у відсотках.

До осіб з вказаною шкідливою звичкою зараховувалися студенти, які вживають не менше двох пачок сигарет на тиждень. Як видно з рисунку динаміка показників кількості студентів, що мають звичку до тютюнопаління серед студентів чоловічої та жіночої статі значно відрізняються між собою. Студентів чоловічої статі з цією шкідливою звичкою майже 2,5 разів більше, ніж студентів жіночої статі. Однак очевидною є тенденція до збільшення кількості студентів з цією шкідливою звичкою, як чоловічої так і жіночої статі, на старших курсах. В більшій мірі така тенденція до зростання спостерігалася серед студентів жіночої статі. Особливо помітним є збільшення цього показника на другому курсі у жінок. Загалом середній показник студентів, які мають звичку до тютюнопаління серед чоловіків складає 16,1% осіб, а серед жінок – 5,9% осіб.

З метою вивчення фактору впливу занять руховою активністю на показники кількості осіб з схильністю до вживання алкоголю підібрано три групи студентів: перша – студенти, які тривалий час займаються спортом; друга – студенти, які займаються руховою

активністю не менше 2-х разів на тиждень; третя – студенти, які не відвідують занять руховою активністю. За результатами анонімного опитування в зазначених групах було виявлено студентів, схильних до вживання алкоголю, та таких, що мають звичку до тютюнопаління.

В таблиці 1 подані показники кількості студентів чоловічої статі, які мають схильність до вживання алкоголю. Результати обстеження свідчать, що кількість студентів, які тривалий час займаються спортом і приймають участь у спортивних заходах у вищому навчальному закладі, мають найменшу схильність до вживання алкоголю. Загальна кількість таких студентів з найвищим показником рухової активності складає 2,1%. Трохи вищим є цей показник у студентів, які займаються руховою активністю не менше 2-х разів на тиждень. Його середнє значення – 3,4%. Студенти, які не відвідують занять руховою активністю, мають найвищий показник кількості студентів чоловіків, які мають схильність до вживання алкоголю – 11,8% ($p < 0,05$). При цьому очевидною є тенденція до збільшення цього показника у старших курсів.

Таблиця 1.

Показники кількості студентів чоловічої статі, які мають схильність до вживання алкоголю

| Показники | Одиниця вимірювання | Студенти 1 і 2 курсів | Студенти старших курсів |
|---|---------------------|-----------------------|-------------------------|
| Студенти, які тривалий час займалися спортом | відсоток | 1,9 | 2,2 |
| Студенти, які займаються руховою активністю не менше 2-х разів на тиждень | відсоток | 3,1 | 3,7 |
| Студенти, які не відвідують занять руховою активністю | відсоток | 9,3 | 14,3* |

Примітка: * - $p < 0,05$ порівняно з групами студентів молодших і старших курсів, студентами, які тривалий час займалися спортом і які не відвідують занять руховою активністю.

В таблиці 2 подані показники кількості студентів жіночої статі, які мають схильність до вживання алкоголю. Результати обстеження свідчать, що кількість студентів, які тривалий час займаються спортом і приймають участь у спортивних заходах у вищому навчальному закладі, мають незначну схильність до вживання алкоголю. Загальна кількість таких студентів з найвищим показником рухової активності складає всього 1,4%. Ще нижчим виявився цей показник

у студентів, які займаються руховою активністю не менше 2-х разів на тиждень. Його середнє значення – 0,9%. Студенти жіночої статі, які не відвідують занять руховою активністю, мають найвищий показник кількості осіб, які мають схильність до вживання алкоголю – 1,8% ($p < 0,05$). При цьому також є очевидною тенденція до збільшення цього показника у старших курсів.

Таблиця 2.

Показники кількості студентів жіночої статі, які мають схильність до вживання алкоголю

| Показники | Одиниця вимірювання | Студенти 1 і 2 курсів | Студенти старших курсів |
|---|---------------------|-----------------------|-------------------------|
| Студенти, які тривалий час займалися спортом | відсоток | 1,2 | 1,6 |
| Студенти, які займаються руховою активністю не менше 2-х разів на тиждень | відсоток | 0 | 1,7 |
| Студенти, які не відвідують занять руховою активністю | відсоток | 1,2 | 2,3* |

Примітка: * - $p < 0,05$ порівняно з групами студентів молодших і старших курсів, студентами, які тривалий час займалися спортом і які не відвідують занять руховою активністю.

В таблиці 3 представлені показники кількості студентів чоловічої статі, які мають звичку до тютюнопаління. Результати обстеження свідчать, що кількість студентів, які тривалий час займаються спортом і приймають участь у спортивних заходах у вищому навчальному закладі, мають найменшу схильність до тютюнопаління. Загальна кількість таких студентів з найвищим показником рухової активності складає 4,6%. Трохи вищим є цей показник у студентів, які

займаються руховою активністю не менше 2-х разів на тиждень. Його середнє значення – 4,2%. Студенти, які не відвідують занять руховою активністю, мають найвищий показник кількості студентів чоловіків, які мають схильність до тютюнопаління – 16,3%, що значно перевищує аналогічний показник у двох попередніх групах студентів ($p < 0,05$). При цьому очевидною є тенденція до збільшення цього показника у старших курсів.

Таблиця 3.

Показники кількості студентів чоловічої статі, які мають звичку до тютюнопаління

| Показники | Одиниця вимірювання | Студенти 1 і 2 курсів | Студенти старших курсів |
|---|---------------------|-----------------------|-------------------------|
| Студенти, які тривалий час займалися спортом | відсоток | 4,5 | 4,7* |
| Студенти, які займаються руховою активністю не менше 2-х разів на тиждень | відсоток | 3,4 | 4,9 |
| Студенти, які не відвідують занять руховою активністю | відсоток | 14,3 | 18,2* |

Примітка: * - $p < 0,05$ порівняно з групами студентів, які тривалий час займаються спортом і які не відвідують занять руховою активністю.

В таблиці 4 подані показники кількості студентів жіночої статі, які мають звичку до тютюнопаління. Результати обстеження свідчать, що кількість студентів, які тривалий час займаються спортом і приймають участь у спортивних заходах у вищому навчальному закладі, мають незначну схильність до тютюнопаління. Загальна кількість таких студентів з найвищим показником рухової активності складає

1,4%. Нижчим виявився цей показник у студентів, які займаються руховою активністю не менше 2-х разів на тиждень. Його середнє значення – 3,7%. Студенти жіночої статі, які не відвідують занять руховою активністю, мають найвищий показник кількості студентів, які мають звичку до тютюнопаління – 6% ($p < 0,05$). Також є очевидною тенденція до збільшення цього показника у старших курсів.

Таблиця 4.

Показники кількості студентів жіночої статі, які мають звичку до тютюнопаління

| Показники | Одиниця вимірювання | Студенти 1 і 2 курсів | Студенти старших курсів |
|---|---------------------|-----------------------|-------------------------|
| Студенти, які тривалий час займалися спортом | відсоток | 1 | 1,8 |
| Студенти, які займаються руховою активністю не менше 2-х разів на тиждень | відсоток | 2,6 | 4,7 |
| Студенти, які не відвідують занять руховою активністю | відсоток | 3,7 | 8,3* |

Примітка: * - $p < 0,05$ порівняно з групами студентів молодших і старших курсів, студентами, які тривалий час займалися спортом і які не відвідують занять руховою активністю.

Дані дослідження підтверджують гіпотезу про те, що заняття руховою активністю є дієвим фактором профілактики шкідливих звичок до тютюнопаління та вживання алкоголю як серед студентів чоловічої, так і серед студентів жіночої статі.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Визначено, що показники кількості студентів, які мають схильність до вживання алкоголю серед чоловіків складає 7,7% осіб, а серед жінок – 4,1% осіб; середній показник осіб, які мають звичку до тютюнопаління серед студентів чоловічої статі складає 16,1% осіб, а серед студентів жіночої статі – 5,9% осіб. Доведено, що заняття руховою активністю є дієвим фактором профілактики шкідливих звичок до тютюнопаління та вживання алкоголю як серед студентів чоловічої, так і серед студентів жіночої статі. Так особи, які не займалися руховою

активністю, мали найвищий показник кількості студентів чоловіків зі схильністю до вживання алкоголю – 11,8% ($p < 0,05$); серед студентів жіночої статі, цей показник був значно меншим – 1,8% ($p > 0,05$); також особи, які не займалися руховою активністю, мали найвищий показник кількості студентів чоловіків зі звичкою до тютюнопаління – 16,3% ($p < 0,05$); серед студентів жіночої статі, цей показник був меншим – 6% ($p < 0,05$). Виявлено, що кількість студентів з звичкою до тютюнопаління та вживання алкоголю на старших курсах була майже в 2 рази більшою. В подальших дослідженнях доцільно вивчити засоби профілактики шкідливих звичок до тютюнопаління та вживання алкоголю як комплексну проблему з визначенням величини вкладу кожного фактору у загальний результат.

References

1. Anikyeyev, D.M. (2009). *Problemy formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya student-s'koyi molodi [Problems of a healthy lifestyle student youth formation]* / D.M.Anikyeyev. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu [Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports]*, 2, 6-9 [in Ukrainian].
2. Dovhopol, O.M. (2007). *Optymizatsiya ozdorovcho-fizkulturnoyi aktyvnosti studentiv [Optimisation of health-physical activity of students]*. *Proceedings of All-Ukrainian Conference* (pp.82). Kyiv: TOV «Kozari» [in Ukrainian].
3. Krutsevych, T.Y. (2008). *Teoriya y metodyka fizychnoho vykhovannya: zahal'ni osnovy teoriyi i metodyky fizychnoho vykhovannya [Theory and methods of physical education: general principles of the theory and methods of physical education]*. Kyiv: NUFVSU «Olimpiyska literatura» [in Ukrainian].
4. Provska, J. (2003, May). *Movement Activity of the Secondary Schools Female Pupils. Proceedings of the International Scientific-Practical Conference* (pp.378). Drogobych: Kolo [in Ukrainian].

Список використаної літератури

1. Анікеев Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді /Д.М.Анікеев //Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. № 2. – С.6-9.
2. Довгопол О.М. Оптимізація оздоровчо-фізкультурної активності студентів. Матеріали всеукраїнської конференції «Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення в контексті вимог Болонської декларації» /О.М.Довгопол, Н.А.Уткіна, С.П.Могилко. – К.: ТОВ «Козарі», 2007. – С.82.
3. Теорія и методика фізичного виховання: загальні основи терії і методики фізичного виховання. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. – Т-2. – С.155-173.
4. Provska J. Movement Activity of the Secondary Schools Female Pupils. Збірник наукових статей II Міжнародної конференції (м.Дрогобич, Україна, 22-23 травня 2003). – Дрогобич: Коло, 2003. – С.378.

Стаття надійшла до редакції 18.03.2018 р.
Стаття прийнята до друку 24.03.2018 р.

Товт Валерій

кандидат педагогічних наук, доцент
заведуючий кафедрою теорії і методики фізического виховання
ГВУЗ «Ужгородський національний університет»
г.Ужгород, Україна

Суслі Вікторія

старший преподаватель кафедри теорії і методики фізического виховання
ГВУЗ «Ужгородський національний університет»
г.Ужгород, Україна

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У СТУДЕНТОВ

Аннотация. Актуальность исследуемой проблемы определяется тем, что двигательная активность является составляющей здорового образа жизни студентов. Студенческая молодежь, в условиях разбалансирования системы вузовского физического воспитания, быстро теряет мотивацию к занятиям двигательной активностью и все чаще увлекается курением, употреблением алкоголя, другими вредными привычками. Как результат, растет количество студентов с ослабленным здоровьем, снижается успеваемость их обучения. Целью статьи является изучение фактора влияния занятий двигательной активностью на показатели количества студентов с вредными привычками употребления алкоголя и табакокурения. Методы исследования: анализ и обобщение документов учета физкультурной и спортивной деятельности студентов (для определения объема и характера их двигательной активности); анонимное анкетирование (для определения показателей количества студентов с вредными привычками) сравнительного анализа (для определения фактора влияния занятий двигательной активностью на показатели количества студентов с вредными привычками). Определены показатели количества лиц, имеющих склонность к употреблению алкоголя и привычку табакокурения среди студентов мужского и женского пола. Выявлена тенденция к росту числа лиц, имеющих склонность к употреблению алкоголя и привычку табакокурения среди студентов мужского и женского пола на старших курсах. Доказано, что занятия двигательной активностью является действенным фактором профилактики вредных привычек в употреблении алкоголя и табакокурения как среди студентов мужского, так и среди студентов женского пола.

Ключевые слова: двигательная активность, вредные привычки, алкоголь, курение, студенты.

Tovt Valeriy

Candidate of Pedagogical Sciences, Ph.D., Associate Professor
Head of Department of Theory and Methodology of Physical Education
State University «Uzhhorod National University»
Uzhhorod, Ukraine

Susla Viktoriya

Senior Lecturer
Department of Theory and Methodology of Physical Education
State University «Uzhhorod National University»
Uzhhorod, Ukraine

MOVEMENT ACTIVITY AS A FACTOR OF BAD HABITS PREVENTION AMONG THE STUDENTS

Abstract. The rationale for this study is to determine that movement activity is an important part of students' healthy lifestyle. As a result of the high school physical education system reforming (exclusion of the compulsory physical training classes), students lose motivation to motor activity and acquire harmful habits (tobacco-smoking, drinking alcohol, and other). The purpose of the article is to study the impact of motor activity on the number of students with tobacco habits and alcohol consumption. Methods of research: analysis of the records of physical culture and sports activities of students (to determine the scope and nature of their motor activity); anonymous questionnaire (to determine the number of students with harmful habits); comparative analysis (to determine the factor of influence of physical activity on indicators of the number of students with harmful habits). The number of male and female students of different courses who used alcohol and had a habit of tobacco smoking was studied. We revealed that the number of students with problems with alcohol and smoking habits increased among persons who didn't have regular physical activity vs. those who had, especially among male students ($p < 0.05$). So as a result of exclusion of the compulsory physical training classes from the educational programme the number of students with bad health will be increased, and the efficiency of their education will reduce. It was determined that the number of students with a predisposition to drinking alcohol among men is 7.7%, and among women – 4.1%; the average rate of people who have a habit of smoking among male students is 16.1%, and among female students – 5.9%. We showed that movement activity is an effective factor in preventing harmful habits (tobacco smoking and drinking alcohol) among both male and female students.

Key words: students, movement activity, bad habits, alcohol, tobacco smoking.