

2. Bazilevich N.O. (2015). Optimizaciya legkoatletichnih vprav, yak zasobiv samostijnoi fizkul'turno-ozdorovchoi roboti studentiv. Visnik Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu. Chernigiv, 2015. Vip.129. T3. S.23-26.
3. Volkov V.L.(2008). Osnovi teorii ta metodiki fizichnoi pidgotovki students'koï molodi : navch. posib. K. : Osvita Ukraïni, 2008. 256 s.
4. Dubogaj O.D., Evtushok M.V. (2008). Tendencii rozvitku ocinyuvannya fizkul'turno-ozdorovchih dosyagnen' studentiv: innovacijnij svitovij dosvid. Fizichne vihovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi. 2008. T. 2.S. 99–104.
5. Kasarda O. (2012). Ozdorovcha hod'ba v istorii naukovih doslidzhen' Molodizhnij naukovij visnik. Seriya: Fizichne vihovannya i sport. Luc'k, 2012. Vip. 8. S.10-13.
6. Kuper K. (1989). Aerobika dlya horoshego samochuvstviya : [per. s angl.] 2-e izd. dop., pererab. M. : Fizkul'tura i sport, 1989. 224 s.
7. Subbota Yu. V. (2011). Ozdorovchi ruhovi programi samostijnih zanyat' fizichnoyu kul'turoyu i sportom : prakt. posib. dlya stud. vishchih navch. zakladiv III-IV rivniv akreditacii. K. : Kondor, 2007. 164 s.

Бакіко І. В., Гребік О. В.
Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

СТАВЛЕННЯ ДО КУРІННЯ СЕРЕД УЧНІВ-СПОРТСМЕНІВ

У статті були представлено відношення школярів, які займаються спортом до тютюнопаління. Вказується, що одним з кращих профілактичних засобів проти куріння сьогодні визнані фізична культура і спорт. Були виявлені характерні особливості некурящих і курців школярів-спортсменів. Серед некурящих школярів 71,5 % становили особи чоловічої статі і 77,6 % – жіночої. За рівнем спортивних досягнень в цій групі 74,7 % осіб не мають розряду; 80,0 % – мають II розряд; 71,4 % – мають I розряд; 62,5 % є кандидатами в майстри спорту; 80,0 % є майстрами спорту. Тренуються в даний час 85,4 % школярів, які не тренуються 68,6 %.

Серед учнів-курців 14,0 % було чоловічої статі і 4,7 % жіночої. За рівнем спортивних досягнень в цій групі 25,3 % студентів не мали розряду; 20,0 % мають II розряд; 28,6 % мають I розряд; 37,5 % є кандидатами в майстри спорту; 20,0 % – майстрами спорту. Тренуються в даний час 14,6 % школярів, і 31,4 % – не тренуються. При порівнянні цих характеристик учнів, некурящих і курців, були виявлені наступні відмінності: у групі курців було більше осіб чоловічої статі і більший відсоток осіб, які не тренуються.

Результати анкетування серед школярів, які палять дозволили встановити, що у них є легка тютюнова залежність; вони курять переважно заради спілкування; не мають достатньої мотивації, щоб кинути палити.

Ключові слова: куріння, школярі, спортсмени, фізична культура, спорт.

Бакіко І. В., Гребік О. В. Особенности отношения к курению среди учащихся-спортсменов. В статье были представлены отношения школьников, занимающихся спортом к табакокурению. Указывается, что одним из лучших профилактических средств против курения сегодня признаны физическая культура и спорт. Были выявлены характерные особенности некурящих и курящих школьников-спортсменов. Среди некурящих школьников 71,5% составляли лица мужского пола и 77,6% - женского. По уровню спортивных достижений в этой группе 74,7% лиц не имеют разряда; 80,0% - имеют II разряд; 71,4% - имеют I разряд; 62,5% являются кандидатами в мастера спорта; 80,0% являются мастерами спорта. Тренируются в настоящее время 85,4% школьников, не тренируются 68,6%.

Среди учеников, которые курят 14,0% было мужского пола и 4,7% женского. По уровню спортивных достижений в этой группе 25,3% студентов не имели разряда; 20,0% имеют II разряд; 28,6% имеют I разряд; 37,5% являются кандидатами в мастера спорта; 20,0% - мастерами спорта. Тренируются в настоящее время 14,6% школьников, и 31,4% - не тренируются. При сравнении этих характеристик учащихся, некурящих и курящих, были выявлены следующие различия: в группе курильщиков было больше лиц мужского пола и больший процент лиц, которые не тренируются.

Результаты анкетирования среди школьников, которые курят позволили установить, что у них есть легкая табачная зависимость; они курят преимущественно ради общения; не имеют достаточной мотивации, чтобы бросить курить.

Ключевые слова: курение, школьники, спортсмены, физическая культура, спорт.

Bakiko Ihor, Grebik Oleh. Features of attitude to smoking among students-athletes. The article presented the features of school children involved in sports for smoking. It is indicated that physical culture and sports are today recognized as one of the best prophylactic agents against smoking. The characteristic features of non-smoking and smoking school-athletes were identified. Among non-smoking schoolchildren, 71,5% were males and 77,6% were females. In terms of sporting achievements in this group, 74,7% of individuals do not have a discharge; 80,0% - have the II category; 71,4% - I rank; 62,5% are candidates for master of sports; 80,0% are masters of sports. 85,4% of schoolchildren are currently training, 68,6% are not training.

Among pupils who smoke, 14,0% were male and 4,7% female. In terms of sporting achievements in this group, 25,3% of students did not have a grade; 20,0% are of the second category; 28,6% have I rank; 37,5% are candidates for master of sports; 20,0% - masters of sports. 14,6% of schoolchildren are currently training, and 31,4% are not training. When comparing these characteristics of students, non-smokers and smokers, the following differences were identified: in the group of smokers there were more males and a greater percentage of people who do not train.

It is important to understand the situation, the behavior of the boys, the girls, the girls, the girls, the girls, the schoolchildren,

and the active partisanship. It is possible that they were tied with such a rite to adapt to folding life situations, to sports athletes, to the super sportsmen. Protein, on a daily basis of young and young physical workers, on the other hand, have been able to improve sports performance, an athlete's daily training, and improve health and fitness. It is extremely important to reveal the most interesting scientists, athletes, who have their own sports and sports problems, in a constructive way to regulate their standards (in the first place psychologically), to motivate people for health.

The results of the survey among schoolchildren who smoke allowed establishing that they have a slight tobacco addiction; they smoke mainly for the sake of communication; do not have enough motivation to quit smoking.

Key words: smoking, schoolchildren, athletes, physical culture, sport.

Вступ. Одним з кращих профілактичних засобів проти куріння сьогодні визнані фізична культура і спорт [1, с. 47; 6, с. 910]. Однак, нерідко трапляються випадки куріння і серед осіб фізично активних. Відзначаються випадки, коли спортсмени курили навіть під час марафонського бігу. І хоча куріння перед стартом визнано однією з причин раптової смерті спортсменів, ця проблема залишається недостатньо вивченою [4, с. 22; 8, с. 651].

Мета дослідження – визначити особливості відношення до куріння серед учнів-спортсменів.

Матеріали й методи дослідження. Учасники. У дослідженні взяли участь 179 школярів Луцької спеціалізованої школи № 5 та 142 учня загальноосвітніх шкіл I – III ступенів с. Озеро та с. Суськ Волинської області, Ківерцівського району. Всього було охоплено 321 учень, з яких 192 підлітка займаються спортом.

Організація дослідження. Була використана анкета, яка містить питання про ставлення школярів-спортсменів до паління, про тривалість цієї звички, відображення цієї залежності, бажанні кинути палити.

Статистичний аналіз. Для обчислення результатів використовували програму SPSS 22.

Результати. Куріння і спорт – речі несумісні. Фізична активність приносить здоров'я людському організму; куріння забирає здоров'я, вбиває його, повільно створюючи залежність і хвороби. Організм курця постійно зайнятий тим, що намагається вивести токсини, незважаючи на залежність і потребу в новій дозі [2, с. 20]. Організм знаходиться в постійній напрузі, а спортсмен додає зусилля, використовуючи кардіо- та силові навантаження. Це призводить до стресового стану, яке протягом деякого часу може не помічатися спортсменом [9, с. 546].

Як видно з табл. 1, переважна більшість обстежених учнів не палять (83,0 %) і 17,0 % – курять. Слід відзначити, що по 80,9 % школярів, як міської так і сільських шкіл – не палять, а по 19,1 % учнів займаються тютюнопалінням.

Таблиця 1

Відношення учнів-спортсменів до куріння, %

Загальноосвітній навчальний заклад	Кількість учнів		
	Загалом	Некурящі	Курці
Луцька спеціалізована школа № 5	179 (100 %)	125 (80,9 %)	54 (19,1 %)
Загальноосвітні школи I – III ступенів с. Озеро та с. Суськ Волинської області, Ківерцівського району	142 (100 %)	115 (80,9 %)	27 (19,1 %)
Всього	321 (100 %)	240 (80,9%)	81 (19,1 %)

Розподіл учнів-спортсменів за статевими ознаками відображено в табл. 2.

Таблиця 2

Розподіл учнів-спортсменів за статевими ознаками та їх ставлення до куріння, %

Статеві ознаки	Кількість учнів		
	Загалом	Некурящі	Курці
Чоловіча стать	151 (100 %)	108 (71,5 %)	43 (28,5 %)
Жіноча стать	170 (100 %)	132 (77,6 %)	38 (22,4 %)
Всього	321	240	81

Визначено, що курять школярів-спортсменів чоловічої статі більше, ніж курців-дівчат.

У табл. 3 представлена характеристика учнів-спортсменів з урахуванням рівня спортивних досягнень і визначено їх ставлення до куріння.

Таблиця 3

Характеристика школярів з урахуванням рівня спортивних досягнень та їх ставлення до куріння, %

Рівень спортивних досягнень	Кількість учнів		
	Загалом	Некурящі	Курці
Немає розряду	269 (100 %)	201 (74,7 %)	68 (25,3 %)
II розряд	25 (100 %)	20 (80,0 %)	5 (20,0 %)
I розряд	14 (100 %)	10 (71,4 %)	4 (28,6 %)
Кандидат в майстри спорту	8 (100 %)	5 (62,5 %)	3 (37,5 %)
Майстер спорту	5 (100 %)	4 (80,0 %)	1 (20,0 %)
Всього	321	240	81

Виявлено, що найбільша кількість курців відзначався серед учнів-спортсменів, які не мають спортивних досягнень (68 чол.), мають II розряд – 5 чол., I розряд – 4 чол. Найменша кількість школярів, які курять опинились в графі кандидат у майстер спорту – 3 та майстер спорту – 1 чол.

У табл. 4 представлена характеристика студентів з урахуванням наявності тренувального процесу та їх ставлення

до куріння.

Таблиця 4

Характеристика учнів-спортсменів із зарахуванням наявності фізичних тренувань та їх ставлення до куріння, %

Наявність тренувань	Кількість учнів		
	Загалом	Некурящі	Курці
Тренуються	117 (100 %)	100 (85,4 %)	17 (14,6 %)
Не тренуються	204 (100 %)	140 (68,6 %)	64 (31,4 %)
Всього	321	240	81

Виявлено, що у школярів, які на даний час не тренуються, є досить високий відсоток осіб, що палять – 31,4 %. Дещо нижчий відсоток курців серед спортсменів, які тренуються.

Згідно з представленими даними в таблицях 1 – 4, були виявлені характерні особливості некурящих і курців школярів-спортсменів. Серед некурящих школярів 71,5 % становили особи чоловічої статі і 77,6 % – жіночої. За рівнем спортивних досягнень в цій групі 74,7 % осіб не мають розряду; 80,0 % – мають II розряд; 71,4 % – мають I розряд; 62,5 % є кандидатами в майстри спорту; 80,0 % є майстрами спорту. Тренуються в даний час 85,4 % школярів, які не тренуються 68,6 %.

Серед учнів-курців 14,0 % було чоловічої статі і 4,7 % жіночої. За рівнем спортивних досягнень в цій групі 25,3 % студентів не мали розряду; 20,0 % мають II розряд; 28,6 % мають I розряд; 37,5 % є кандидатами в майстри спорту; 20,0 % – майстрами спорту. Тренуються в даний час 14,6 % школярів, і 31,4 % – не тренуються. При порівнянні цих характеристик учнів, некурящих і курців, були виявлені наступні відмінності: у групі курців було більше осіб чоловічої статі і більший відсоток осіб, які не тренуються.

Далі представлені результати анкетування школярів, які палять: про тривалість цієї шкідливої звички, її особливості, відображення цієї залежності, бажанні кинути палити (табл. 5).

Таблиця 5

Результати анкетування серед курящих учнів-спортсменів

Питання анкети	Відповіді в балах
Скільки років Ви маєте дану звичку?	3,89±0,64
Починаєте Ви день з куріння на голодний шлунок?	1,74±0,45
Чи здатні Ви на певний час забути про сигарети (в дома, під час канікул)?	0,73±0,45
Чи глибоко Ви затягуєтесь?	2,43±0,71
Перша ранкова цигарка – це задоволення?	1,97±0,46
Виходите Ви перекурити без компанії?	3,16±0,44
Під час важливого й цікавого заходу ловите Ви себе на думці «швидше б все закінчилося, треба покурити»?	1,25±0,44
Яка Ваша норма цигарок в день?	8,10±0,76
Ви ніколи не забуваєте купити цигарки, інколи берете їх блоками?	6,75±1,21
Ви перериваєтесь на перекури більше п'яти разів на день?	2,93±0,91
Вас турбує ранковий кашель (або першіння у горлі)?	2,22±0,16
Якщо у Вас грип або головний біль – чи будете Ви курити?	1,46±0,90
Курити – це стильно?	10,00±0,0
Чи пробували Ви кинути курити?	5,18±0,90
Інтегральний показник	50,69±4,42

Отриманий інтегральний показник склав 50,69±4,42 бала, свідчить про легку тютюнову залежність, коли школярі палять переважно заради спілкування, проте нікотин вже входить в обмін речовин, з'являються деякі симптоми погіршення здоров'я, проте учні не мають достатньої мотивації, щоб кинути курити.

Важливо відзначити, що деякі виражені поведінкові звички, які пов'язані з курінням, відзначаються у школярів, які активно тренуються. Можливо, це пов'язано зі спробами таким чином адаптуватися до складних життєвих ситуацій, до зростаючих спортивних навантажень, до суперництва. Проте, поєднання куріння і посиленних фізичних навантажень сприяють зниженню спортивної результативності, передчасного зношування організму спортсмена, вичерпання наявних резервів здоров'я. Тому надзвичайно актуально виявлення кращих учнів-спортсменів, визначення наявності у них життєвих і спортивних проблем, навчити цих осіб конструктивним способом регулювати свій стан (в першу чергу психологічно), мотивувати на здоровий спосіб життя.

Проведене нами дослідження підтверджує та доповнює численні результати [1, с. 43; 4, с. 19; 5, с. 173; 8, с. 637] спеціальної літератури. Наші результати підтверджують дані інших досліджень [2, с. 18; 3, с. 50; 6, с. 906].

Узагальнення результатів дослідження підтвердило [7, с. 35], що багатий досвід і яскраві зразки фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності свідчать про широкі можливості виховання таких психологічних якостей і особливостей підлітків, які здатні забезпечити стійке негативне відношення до асоціальної поведінки. Різноманітність видів спорту, форм організації занять, спектру фізкультурних інтересів дозволяє вирішувати не тільки специфічні задачі фізичного виховання, але й задачі соціалізації особистості, що особливо важливо при формуванні надійних і стійких позицій у відношенні до нетипової поведінки [9, с. 533].

Таким чином, визначено відсоток школярів-спортсменів, які палять (19,1 %); школярів-курців чоловічої статі – 28,5 %, а курців-дівчат – 22,4 %; найбільший високий відсоток курців серед осіб, що не тренуються (31,4 %). Результати анкетування серед школярів, які палять дозволили встановити, що у них є легка тютюнова залежність; вони курять переважно заради спілкування; не мають достатньої мотивації, щоб кинути палити.

Література

1. Гамза Н. А. Курение в среде спортивной молодежи / Н. А. Гамза, Н. Г. Аринчина, О. Е. Аниськова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : Мат. XIV Межд. науч. сессии по итогам НИР за 2015 г. – Минск : БГУФК, 2016. – Ч. 3. – С. 43 – 47.
2. Макарова Г. А. Проблема риска внезапной смерти при занятиях физической культурой и спортом (обзор литературы) / Г. А. Макарова // Вестник спортивной медицины России. – 1992. – № 1. – С. 18 – 22.
3. Польшова А. Молодь за здоровий спосіб життя / А. Польшова, Я. Климок, Т. Ханіна, В. Галевич // Проблеми формування здорового способу життя. – Львів, 2007. – С. 50 – 52.
4. Шевченко С. Шкідливі звички шкільної молоді (До проблеми оздоровлення нації) / С. Шевченко // Рідна школа. – 2000. – № 2. – С. 19 – 22.
5. Inverse association between physical inactivity and mental health in men and women. D. I. Galper, M. H. Trivedi, C. E. Barlow [et al.]. Med. Sci. Sports. Exerc. – 2006. – Vol. 38. – P. 173 – 178.
6. Smolander J. Work ability, physical activity, and cardiorespiratory fitness: 2-year results from Project Active. J. Smolander, S. Blair, H. Kohl. J. Occup. Environ. Med. – 2000. – Vol. 42. – P. 906 – 910.
7. Soininen H. The feasibility of worksite fitness programs and their effects on the health, physical capacity and work ability of aging police officers. H. Soininen. Kuopio University Publications D. Medical Sciences. – 1995. – Vol. 68.
8. The epidemiology, pathophysiology, and management of psychosocial risk factors in cardiac practice: the emerging field of behavioral cardiology. A. Rozanski, J. A. Blumentha, K. W. Davidson [et al.]. J Am Coll Cardiol. – 2005. – Vol. 45. – P. 637 – 651.
9. The influence of dispositional optimism and gender on adolescents' perception of academic stress. V. S. Huan, L. S. Yeo, R. P. Ang, W. H. Chong. Adolescence. – 2006. – Vol. 41, N 163. – P. 533 – 546.

Reference

1. Hamza, N. A., Arihcina, N. H., and Aniscova, O. E. (2016). Scientific substantiation of physical education, sports training and training in physical culture, sports and tourism. Minsk: BSUPC. 43 – 47 p.
2. Makarova, A. A. (1992). The problem of the risk of sudden death when practicing physical culture and sports (literature review). Bulletin of sports medicine in Russia. p. 18 – 22.
3. Polyova, A., Klimok, Ya., Hanina, T., and Galevich V. (2007). Youth for a healthy lifestyle. – Lviv: 50 – 52 p.
4. Shevchenko, S. (2000). Harmful habits of school youth (To the problem of healing of the nation). 19 – 22 p.
5. Galper, D. I., Trivedi, M. H., and Barlow C. E. [et al.]. (2006). Inverse association between physical inactivity and mental health in men and women. Med. Sci. Sports. Exerc. – P. 173 – 178.
6. Smolander, J., Blair, S., Koh, J., and Occup, H. (2000). Work ability, physical activity, and cardiorespiratory fitness : Active. Environ. Med. – P. 906 – 910.
7. Soininen, H. (1995). The feasibility of worksite fitness programs and their effects on the health, physical capacity and work ability of aging police officers. Medical Sciences.
8. Rozanski, A., Blumentha, J. A., and Davidson K. W. [et al.]. (2005). The epidemiology, pathophysiology, and management of psychosocial risk factors in cardiac practice: the emerging field of behavioral cardiology. J Am Coll Cardiol. – P. 637 – 651.
9. Huan, V. S., Yeo, L. S., Ang, R. P., and Chong, W. H. (2006). The influence of dispositional optimism and gender on adolescents perception of academic stress. Adolescence. – P. 533 – 546.

Безкопильний О.О.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси

Качур Є. Ю.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ

ПРО ГНОСЕОЛОГІЧНИЙ КОМПОНЕНТ ГОТОВІСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСНОВНІЙ ШКОЛІ

У статті вказано, що гносеологічний компонент готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності характеризує розвиток пізнавальних здібностей та оволодіння професійно орієнтованими дисциплінами, необхідними для здійснення здоров'язбережувальної діяльності. Автори констатують, що значна роль учителя фізичної культури у процесі виховання підростаючого покоління та формування його готовності до здорової життєдіяльності обумовлює актуальність проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі.

Ключові слова: гносеологічний компонент готовності, майбутні вчителі фізичної культури, здоров'язбережувальна діяльність, основна школа.

Безкопильний А. А., Качур Є. Ю. Про гносеологічний компонент готовності майбутніх учителів фізичної культури к здоров'язбережувальної діяльності в основній школі. В статті вказано, що гносеологічний компонент готовності майбутніх учителів фізичної культури к здоров'язбережувальної діяльності характеризує розвиток пізнавальних здібностей та оволодіння професійно орієнтованими дисциплінами, необхідними для здійснення здоров'язбережувальної діяльності.