

Дзюбкова, Т.П. Роля фізічнай культуры і спорту ў адмаўленні студэнцкай моладзі ад курэння тытуню / Т.П. Дзюбкова // Современные проблемы физического воспитания и формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: материалы Республиканской науч.-практ. конф., г. Минск, 17 мая 2012 г. / Учреждение образования Федерации профсоюзов Беларуси «Международный университет «МИТСО» ; редкол. : И.М. Дюмин (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – С. 57–62.

РОЛЯ ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ І СПОРТУ Ў АДМАЎЛЕННІ СТУДЭНЦКАЙ МОЛАДЗІ АД КУРЭННЯ ТЫТУНЮ

Дзюбкова Т. П., кандыдат медыцынскіх навук, дацэнт,
Беларускі дзяржаўны ўніверсітэт

У цяперашні час курэнне набыло характар тытунёвай «эпідэміі», з якой у цеснай прычынна-следчай сувязі знаходзіцца катастрафічны рост сардэчна-сасудзістых захворванняў, хранічнай абструктыўнай хваробы лёгкіх, анкалагічнай паталогіі. Так, 85–95 % усіх выпадкаў рака лёгкага ў мужчын абумоўлены курэннем тытуню [1]. Курэнне скарачае працягласць жыцця чалавека ў сярэднім на 10–15 гадоў, пры гэтым якасць жыцця курцоў у пажылым узросце значна ніжэйшая, чым у людзей, якія ніколі не спажывалі тытунь. Рэспубліка Беларусь губляе штодзень ад захворванняў, развіццё якіх абумоўлена курэннем тытуню, у сярэднім 42 чалавечых жыцці. За год гэтыя страты складаюць каля 15,5 тысяч чалавек [2]. Паводле даных Міністэрства аховы здароўя, спажыўцамі тытуню з’яўляюцца 64,1% беларускіх мужчын. У апошнія гады ў краіне ўзрасла колькасць курцоў сярод жанчын і падлеткаў. Так, у 2002 годзе курцом была кожная пятая беларуска, што склала 19,7 % ад агульнай колькасці жанчын у краіне. У цэлым 41,6 % дарослага насельніцтва Беларусі курыць тытунь. Абгрунтаваную занепакоенасць і трывогу выклікае выяўленая на працягу 2007–2010 гадоў негатыўная тэндэнцыя павелічэння долі дзяцей і падлеткаў, якія спрабавалі курыць тытунь [3]. У сувязі з гэтым уяўляе актуальнасць праблема распаўсюджанасці курэння сярод студэнцкай моладзі. Менавіта айчынная моладзь з’яўляецца стратэгічным рэзервам высокакваліфікаваных спецыялістаў для розных галін народнай гаспадаркі і ад стану яе здароўя ў бліжэйшай і сярэнетэрміновай перспектыве залежыць паспяховае рэалізацыя працоўнага і абарончага патэнцыялаў краіны.

Мэта даследавання – выяўленне асноўных матывацый адмаўлення ад тытуню сярод студэнтаў класічнага ўніверсітэта і вызначэнне ролі фізічнай культуры і спорту як аднаго са стымулаў спынення курэння.

Матэрыял і метады. Для дасягнення пастаўленай мэты было запланавана навуковае даследаванне метадам ананімнага анкетавання 1800 студэнтаў, якія навучаліся на 12 факультэтах універсітэта па розных спецыяльнасцях (падвыбаркі былі аднолькавымі па колькасці ўдзельнікаў). Даследаванне ажыццяўлялася на працягу 2005–2010 гадоў. Абавязковай

умовай апытання была добраахвотная згода рэспандэнтаў. Студэнты былі папярэдне азнаёмлены з мэтай апытання і правіламі запаўнення анкеты. Кожнае пытанне анкеты патрабавала толькі аднаго адказу (рэспандэнты выбіралі яго самастойна з прапанаваных варыянтаў адказаў). На момант правядзення апытання 197 чалавек адсутнічалі, 1577 студэнтаў пагадзіліся прыняць удзел у даследаванні. Сярэдні ўзрост рэспандэнтаў склаў $20,04 \pm 0,78$ гады. Сярод удзельнікаў апытання дзяўчат было 1171 (78,86 %), юнакоў – 314 (21,14 %). Даследаванне ўключала два этапы. Першы этап прадугледжваў атрыманне звестак аб агульнай колькасці курцоў сярод юнакоў і дзяўчат, якія дасягнулі ў сярэднім 20-гадовага ўзросту. На другім этапе 468 рэспандэнтаў атрымалі падрабязную анкету, якая ўтрымлівала некалькі блокаў пытанняў наконт курэння (узрост пачатку курэння, асноўныя матывы працягу курэння ў перыяд навучання і стымулы адмаўлення ад яго і інш.). Анкеты, якія не адпавядалі правілам запаўнення ($n=92$), былі выключаны з выбарчай сукупнасці. Агульная колькасць анкет, прыдатных для аналізу і атрымання рэпрэзентатыўных вынікаў даследавання, склала 1485 адзінак. Для статыстычнай апрацоўкі выкарыстаны стандартны пакет камп’ютарных праграм Statistica (версія 6.0). Аналіз якасных прыкмет ажыццяўлялі шляхам разліку выбарчай долі і яе памылкі. Для параўнання доляў выкарыстоўвалі крытэрыі z . Розніцу паміж групамі лічылі статыстычна значнай пры $P < 0,05$.

Вынікі даследавання і іх абмеркаванне. Частата курэння тытуню сярод студэнтаў універсітэта, якія дасягнулі ў сярэднім 20-гадовага ўзросту, складае $26,06 \pm 1,14$ %. Пераважная большасць ($85,20 \pm 2,38$ %) рэспандэнтаў пачала курыць тытунь у падлеткавым узросце. Кожны восьмы студэнт зрабіў усвядомлены выбар, пачаўшы курыць пасля 18 гадоў. Стымулам для пачатку курэння тытуню сталі розныя прычыны (табл. 1).

Табліца 1 – Матывацыі пачатку курэння тытуню студэнтамі класічнага ўніверсітэта (у тым ліку ў падлеткавым узросце)

Асноўны матыв	Дзяўчаты ($n = 240$)		Юнакі ($n = 49$)		Усяго ($n = 289$)	
	абс.	$p \pm s_p, \%$	абс.	$p \pm s_p, \%$	абс.	$p \pm s_p, \%$
Цікаўнасць	141	$58,75 \pm 3,18$	15	$30,61 \pm 6,58^*$	156	$53,98 \pm 2,93$
Курэнне сяброў	56	$23,33 \pm 2,73$	13	$26,53 \pm 6,31$	69	$23,88 \pm 2,51$
Імкненне пазбегнуць рэчаіснасці	28	$11,67 \pm 2,07$	11	$22,45 \pm 5,96$	39	$13,49 \pm 2,03$
Курэнне бацькоў або іншых членаў сям’і	10	$4,17 \pm 1,29$	6	$12,24 \pm 4,68$	16	$5,54 \pm 1,35$
Жаданне быць такім (такой), «як усе»	5	$2,08 \pm 0,92$	4	$8,16 \pm 3,91$	9	$3,11 \pm 1,02$

Заўвага – * Розніца паміж групамі статыстычна значная ($P < 0,05$).

Пераважная большасць ($97,22 \pm 1,94$ %) студэнтаў-курцоў усведамляе, што курэнне тытуню наносіць урон іх уласнаму здароўю. Нягледзячы на наяўнасць ведаў аб шкодзе тытуню, кожны чацвёрты рэспандэнт працягвае курыць у перыяд навучання ў вышэйшай навучальнай установе. Асноўныя

матывацыі працягу курэння тытуню студэнтамі ўніверсітэта прадстаўлены ў табл. 2. На жаль, трэцяя частка юнакоў і дзяўчат не мае жадання кінуць курыць, а кожны дзясяты рэспандэнт адзначае адсутнасць знешняга стымулу для адмаўлення ад тытуню. Чвэрць рэспандэнтаў-курцоў падкрэслівае, што асноўнай перашкодай для адмаўлення ад тытуню з'яўляецца курэнне сяброў, у тым ліку аднакурснікаў. Амаль кожны пяты рэспандэнт лічыць неабходным звярнуцца да выкурвання цыгарэты пры ўзнікненні праблемных сітуацый, для ліквідацыі наступстваў стрэсу і псіха-эмацыянальнага перанапружання. Кожны дзясяты студэнт называе адной з прычын працягу курэння ў перыяд навучання беспаспяховасць самастойных спроб кінуць курыць. Разам з тым $83,49 \pm 3,56$ % юнакоў і дзяўчат упэўнены, што змогуць у любы момант адмовіцца ад тытуню. Гэта сведчыць аб тым, што студэнты-курцы ў большасці выпадкаў не ўсведамляюць рызыку фарміравання ў іх тытунёвай залежнасці і пераацэньваюць уласныя магчымасці адмаўлення ад тытуню.

Табліца 2 – Матывацыі працягу курэння тытуню студэнтамі класічнага ўніверсітэта ў перыяд навучання

Асноўны матыў	Юнакі і дзяўчаты ($n = 119$)		
	абс.	$p \pm s_p, \%$	95 % ДІ*
Адсутнасць жадання кінуць курыць	39	$32,77 \pm 4,30$	24,25–41,29
Курэнне сяброў	29	$24,37 \pm 3,94$	16,58–32,16
Стрэсавыя сітуацыі, жыццёвыя цяжкасці, праблемы з вучобай	21	$17,65 \pm 3,49$	10,73–24,57
Беспаспяховасць самастойных (без дапамогі ўрача) спроб кінуць курыць	13	$10,92 \pm 2,86$	5,23–16,58
Адсутнасць знешняга стымулу для адмовы ад тытуню	11	$9,24 \pm 2,65$	3,98–14,50
Іншыя прычыны	6	$5,04 \pm 2,01$	1,06–9,02

Заўвага – * 95 % ДІ адзначае даверны інтэрвал пры 95 %-м узроўні значнасці.

Звяртае ўвагу той факт, што вядучай прычынай адмаўлення ад тытуню ў $39,45 \pm 4,68$ % рэспандэнтаў была просьба закаханага або блізкароднага чалавека кінуць курыць у сувязі з занепакоенасцю станам здароўя курца ў будучыні. Гэты матыў можа адлюстроўваць нежаданне спажываць тытуню прымаць на сябе адказнасць за ўласнае здароўе. Чвэрць ($26,61 \pm 4,23$ %) студэнтаў мела намер праверыць спробай кінуць курыць моц сваёй волі. Трэцяе рангавае месца сярод прычын адмаўлення ад тытуню з паспяховым вынікам займаюць рэгулярныя фізічныя трэніроўкі і спорт. Так, $13,76 \pm 3,30$ % студэнтаў спрабавалі кінуць курыць, пачаўшы займацца ў спартыўных секцыях (баскетбол, плаванні, усходнія адзінаборствы) і трэнажорных залах. На жаль, сярод іх не было рэгулярных курцоў. Дасягненне акрэсленай мэты (найлепшы спартыўны вынік, перамога ў спаборніцтвах, падтрымка добрай фізічнай формы) патрабавала сур'ёзнай псіхалагічнай падрыхтоўкі, строгага прытрымлівання рэжыму трэніровак, здаровага ладу жыцця. Яшчэ на пачатковым этапе пераважная большасць юнакоў і дзяўчат палічыла

несумяшчальнымі спорт і курэнне. У працэсе рэгулярных трэніровак паляпшаліся самаадчуванне і настрой, паступова фарміраваліся ўпэўненасць у сабе і ўстойлівасць да стрэсаў, відавочна ўзрастала самаацэнка. Акрамя ўдасканалення фізічнай формы, былыя курцы адзначалі набыццё вопыту канструктыўнага вырашэння складаных жыццёвых праблем. Сярод студэнтаў-курцоў, якія пачалі актыўна займацца спортам і фізічнымі практыкаваннямі, толькі двое ў далейшым узнавілі курэнне тытуню, прычым адзін з юнакоў спыніў рэгулярныя фізічныя трэніроўкі. Адмаўленне ад тытуню ў часткі студэнтаў ($11,01 \pm 3,00$ %) было абумоўлена істотным пагаршэннем стану здароўя. Амаль кожны дзесяты рэспандэнт-курэц ($9,17 \pm 2,76$ %) кінуў курыць, усвядоміўшы шкоду тытуню для здароўя.

Асноўнай прычынай узнаўлення курэння ў $38,53 \pm 4,66$ % юнакоў і дзяўчат з'явілася спажыванне тытуню сябрамі. Чалавеку наогул лягчэй адмовіцца ад тытуню і падтрымліваць здаровы лад жыцця, калі яму дапамагае ў гэтым сацыяльнае асяроддзе, у якім таксама няма курцоў. Жыццёвыя цяжкасці, стрэсы і праблемы з вучобай абумовілі рэцыдыў курэння ў $11,01 \pm 3,00$ % рэспандэнтаў. Акрамя таго, $27,52 \pm 4,28$ % студэнтаў-курцоў адзначалі неадольнае жаданне закурыць, а $22,94 \pm 4,03$ % спасылаліся на дрэнны настрой і самаадчуванне, якія значна паляпшаліся пры паступленні ў арганізм чарговай дозы нікаціну. Апошнія прыкметы яскрава сведчаць аб развіцці сіндрому абстыненцыі ў $50,46 \pm 4,49$ % студэнтаў – рэгулярных курцоў, якія спрабавалі самастойна кінуць курыць. Працягласць тэрміну ўстрымання ад тытуню вагалася ў пераважнай большасці курцоў ад аднаго тыдня да аднаго месяца. Але праяўленне сіндрому адмены і паталагічная цяга да тытуню абумовілі рэцыдыў, і яны аднавілі курэнне.

Вывады.

1. Пераважная большасць ($85,20 \pm 2,38$ %) студэнтаў універсітэта пачынае курыць тытунь у падлеткавым узросце. Працяг курэння ў перыяд навучання ў вышэйшай навучальнай установе матываваны адсутнасцю жадання кінуць курыць, наяўнасцю курцоў у сацыяльным асяроддзі, перш за ўсё сярод сяброў і аднакурснікаў, недахопам вопыту пераадолення жыццёвых цяжкасцей, беспаспяховасцю самастойных спроб кінуць курыць.

2. Сярод прычын адмаўлення ад тытуню студэнты-курцы адзначаюць просьбу закаханага або блізкароднага чалавека кінуць курыць, жаданне праверыць моц уласнай волі, заняцце фізічнай культурай і спортам, істотнае пагаршэнне стану здароўя і ўсведамленне шкоды тытуню.

3. Рэгулярныя фізічныя трэніроўкі і спорт забяспечваюць паспяховы вынік адмаўлення ад тытуню, садзейнічаюць гарманічнаму развіццю асобы і падтрымцы здаровага ладу жыцця. Інфармацыйныя рэсурсы вышэйшых навучальных устаноў трэба больш актыўна выкарыстоўваць для прапаганды спорту, яго ролі ва ўмацаванні і захаванні здароўя студэнцкай моладзі.

1. Левшин, В.Ф. Табак и злокачественные заболевания / В.Ф. Левшин, Д.Г. Заридзе // Вопросы онкологии. – 2003. – Т. 49, №4. – С. 391–399.

2. Постоляко, Л.А. Некоторые проблемы здравоохранения Беларуси и расширение его социальной базы / Л.А. Постоляко [и др.] // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. – 2005. – № 3. – С. 3–9.

3. Республиканская акция «Беларусь против табака» стартовала: М-во здравоохранения Респ. Беларусь [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа : <http://www.belarus-portal.ru/news/health/175-belarusprotiv-tabaka.html>.