

ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА К ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ОТКАЗУ ОТ ТАБАКА

Т. П. Дюбкова

Белорусский государственный университет, г. Минск
djubkova_t_p@mail.ru

Анализируются основные мотивации отказа студентов университета от курения табака и роль физической культуры и спорта как одной из побудительных причин. Представлены факторы, влияющие на повышение привлекательности физической активности для молодежи.

Main motivations of university students' tobacco smoking refusal and the role of physical culture and sports as one of the incentive reasons are analyzed in this article. Factors that influence the growth of attractiveness of physical culture for youth are presented.

К л ю ч е в ы е с л о в а: курение табака; отказ от курения; мотивация; физическая культура; физическая активность.

К e y w o r d s: tobacco smoking; smoking cessation; motivation; physical education; physical activity.

Введение. Основным принципом личностно-ориентированного подхода в образовании является признание индивидуальности человека, создание необходимых условий для его саморазвития, самосовершенствования и самореализации в различных видах деятельности. В основе культуры жизненного самоопределения лежит осознание субъектом собственных целей, ориентиров, планов («хочу»), физических и психических возможностей, склонностей, дарований («могу») и требований, предъявляемых к нему принятыми в группе, коллективе, обществе нормами («должен»). Процесс установления личностью соотношения между «хочу», «могу» и «должен» выступает регулятором его поступков и поведения, определяет содержание, интенсивность и целенаправ-

ленность деятельности. Одной из наиболее важных задач физического воспитания студентов является формирование у них потребности в физическом самосовершенствовании и поддержании максимально достижимого, наивысшего для данного индивида уровня здоровья. Регулярные занятия физической культурой и спортом являются неотъемлемой частью правильной организации активного отдыха студентов, необходимого для продуктивной учебной деятельности и укрепления здоровья. В качестве конкурирующих стимулов выступают пассивные развлечения (компьютерные игры, длительный просмотр видеофильмов и телепередач), а также времяпрепровождение в компании друзей, сопровождающееся употреблением алкогольных напитков и курением.

Согласно результатам социологических опросов студентов БГУ частота курения табака уменьшилась в 2011–2012 гг. на 9,2 % по сравнению с 2005–2006 гг. и составила $21,4 \pm 2,9$ % [1]. В динамике выявлено уменьшение доли как курящих девушек, так и курящих юношей, но частота курения среди респондентов мужского пола в 1,5 раза превышает аналогичный показатель среди девушек. Так, в 2011–2012 гг. курили табак $28,6 \pm 7,0$ % юношей и $19,5 \pm 3,1$ % девушек, обучающихся в университете. По данным теста Fagerström, удельный вес регулярно курящих студентов, страдающих табачной зависимостью, с 2005–2006 по 2011–2012 гг. практически не изменился. Уменьшение частоты курения табака обусловлено снижением в динамике доли студентов, у которых еще не сформировалась физическая зависимость от никотина. Результаты подтверждают актуальность проблемы курения табака среди молодежи [2].

Проведено проспективное научное исследование методом анонимного опроса 1485 студентов классического университета. Среди студентов двенадцати факультетов университета, принявших участие в исследовании, девушек было 1171 (78,9 %), юношей – 314 (21,1 %). Средний возраст респондентов составил $20,0 \pm 0,8$ года. При конструировании выборки использован случайный бесповторный отбор респондентов. Инструментом исследования была специально разработанная анкета, содержащая вопросы и соответствующие им ответы, из числа которых каждый респондент самостоятельно выбирал только один ответ. Обязательным условием исследования выступало информированное добровольное согласие респондентов на участие в опросе. Статистическая обработка результатов исследования выполнена с использованием пакета компьютерных программ Statistica 6.0.

Абсолютное ($97,2 \pm 1,9 \%$) большинство курящих студентов осознает вред курения для здоровья, но многие из них продолжают курить в период обучения в университете. Представляет интерес анализ мотиваций продолжения курения табака. По данным опроса, у $32,8 \pm 4,3 \%$ девушек и юношей отсутствует желание бросить курить. Они находят в курении табака больше позитивных аспектов, чем негативных, не задумываясь о состоянии здоровья и болезнях, причинно связанных с курением табака. Каждый десятый респондент отмечает отсутствие стимула для отказа от курения. Ранжирование побудительных причин продолжения курения по частоте наглядно продемонстрировало, что второе место занимает курение сверстников ($24,4 \pm 3,9 \%$). Желание избавиться от одиночества в курящем окружении, добиться признания друзей, приспособившись и подражая им, может отражать определенные личностные качества индивида и его глубинные внутренние переживания. Девушки и юноши могут испытывать трудности во взаимоотношениях с некурящими сверстниками в силу низкой самооценки, неуверенности в себе. Курение облегчает контакт с окружающим миром благодаря общности интересов, связующим звеном которых становится совместное выкуривание очередной сигареты. Почти каждый пятый респондент считает необходимым прибегать к курению при возникновении проблемных ситуаций, для устранения последствий стресса и психоэмоционального перенапряжения. За подобным стандартом поведения скрывается неудачная модель формирования жизненных навыков: отсутствие опыта преодоления жизненных трудностей, заниженная самооценка, требующая внешних проявлений своей значимости, отсутствие целеустремленности, неумение организовать активный отдых и планировать время. Одной из причин продолжения курения в период обучения в университете $10,9 \pm 2,9 \%$ респондентов называют отсутствие результата от самостоятельных попыток бросить курить. При этом часть курящих неоднократно предпринимала попытки отказа от курения, но из-за потребности в поступлении в организм никотина возобновляла его. Обращает внимание тот факт, что ведущим мотивом ($39,5 \pm 4,7 \%$) отказа от курения была просьба любимого или близкого человека прекратить курение в связи с обеспокоенностью состоянием здоровья курящего. Это отражает нежелание курящих девушек и юношей принимать на себя ответственность за собственную жизнь, совершаемые поступки и их последствия для здоровья. Четверть респондентов ($26,6 \pm 4,2\%$) намеревалась проверить отказом от курения собственную силу воли. Среди побудительных причин отказа

от курения третье ранговое место занимают регулярные физические упражнения и спорт. Так, $13,8 \pm 3,3$ % респондентов предприняли попытку бросить курить, начав заниматься в спортивных секциях (волейбол, баскетбол, восточные единоборства, плавание и др.) и тренажерных залах. Достижение поставленной цели (наилучший спортивный результат, победа в состязаниях, поддержание оптимальной физической формы) требовало серьезной психологической подготовки, строгого соблюдения режима и методики тренировок, здорового образа жизни. Абсолютное большинство девушек и юношей сочли несовместимыми спорт и курение уже на начальном этапе занятий физической культурой и спортом. В процессе регулярных тренировок улучшалось их самочувствие и настроение, формировалась уверенность в себе, повышалась самооценка. По мере занятий спортом происходила переоценка существующей ранее системы приоритетов, формировалась устойчивость к стрессам. Наряду с совершенствованием физической подготовки студенты отмечали приобретение опыта конструктивного решения жизненных проблем. Во всех случаях попытка отказа от курения при занятии спортом оказалась успешной. У части студентов ($11,0 \pm 3,0$ %) отказ от курения был обусловлен ухудшением состояния здоровья. Наличие желания бросить курить в связи с осознанием вреда для здоровья отмечают лишь $9,2 \pm 2,8$ % респондентов.

Результаты свидетельствуют, что и курение, и отказ от табака — действия мотивированные. Табак может создавать иллюзию удовлетворения некоторых психологических потребностей человека. Профилактическая работа с потенциальными курильщиками должна быть сконцентрирована на формировании установок и форм поведения, являющихся составной частью здорового образа жизни (заместительная технология). Сущность этой технологии в том, чтобы предложить студенту эффективную альтернативу курению табака в зависимости от его индивидуальных особенностей и личностных потребностей. Высокая физическая активность является одной из ведущих побудительных причин отказа от табака и гарантией успешности его осуществления. Основные факторы, способствующие повышению привлекательности физической активности для молодежи: доступность объектов физической культуры и спорта и приближение их к местам проживания студентов, современное оснащение и безопасное оборудование спортивных сооружений, невысокая стоимость организованных занятий спортом, популяризация езды на велосипеде и ходьбы пешком как наиболее полезных в экологическом и социальном плане способов передвижения

и отдыха, организация велосипедных маршрутов и пеших троп здоровья, высокая культура проведения спортивных мероприятий, должная квалификация тренеров и инструкторов, дружественная обстановка и атмосфера сотрудничества в спортивных залах и клубах. Свобода выбора привлекательного вида спорта, использование специальных комплексов упражнений, адаптированных к индивидуальным физическим возможностям и состоянию здоровья студента стимулирует развитие определенных двигательных навыков и умений владеть своим телом, повышает самооценку и формирует уверенность в себе. Осознание прогресса в собственном развитии способствует получению удовольствия от физической активности, сохраняет мотивацию к занятиям спортом и отказу от табака.

Выводы. 1. Продолжение курения в период обучения в университете обусловлено отсутствием желания у студентов бросить курить, влиянием курящего окружения, стремлением уйти от реальных проблем в субъективные приятные ощущения, связанные с курением табака, безуспешностью самостоятельных попыток прекратить курить.

2. Побудительными причинами отказа студентов от табака являются просьба любимого или близкого человека, желание проверить собственную силу воли, приобщение к физической культуре и спорту, ухудшение здоровья, осознание вреда курения для здоровья.

3. Физическая активность является эффективной альтернативой курению табака. Реализация личностно-ориентированного подхода к повышению уровня физической активности студентов с целью формирования мотивации к отказу от табака предусматривает создание благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом, психологический комфорт при их проведении, формирование удовлетворенности результатами физической активности.

Библиографические ссылки

1. Дюбкова Т. П. Анализ динамики частоты курения табака студентами классического университета за 7-летний период // Медико-педагогические проблемы охраны здоровья учащихся и безопасности жизнедеятельности : материалы Респ. науч.-практ. конф., Минск, 21 нояб. 2014 г. / М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка ; под общ. ред. В. П. Сытого. Минск : Тирас-Н, 2014. С. 18–22.

2. Хриптович В. А. Homo addictus : человек аддиктивный : учеб.-метод. пособие. Минск : РИВШ, 2011.