

|  |
| --- |
| **Луцький національний технічний університет** |
| **Кременецька обласна гуманітарно–педагогічна академія ім. Тараса Шевченка** |
| **Управління у справах молоді та спорту Волинської обласної державної адміністрації** |
| **Департамент молоді та спорту Луцької міської ради** |

Матеріали IІ Всеукраїнської науково-практичної конференції

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

*19 травня 2023 року*

**м. Луцьк ‒ 2023**

УДК 796:615.825.1(477) П26

Перспективи розвитку фізичної культури і спорту у закладах освіти: матеріали наукової конференції (м. Луцьк, 19 травня 2023 р.) / ред. В. В. Чижик, В. Я. Ковальчук, О.В. Лахай. Луцьк, 2023. 308 с.

Збірник розкриває актуальні педагогічні, біологічні та медичні питання фізичного виховання та спорту у різних типах навчальних закладів.

Визначено актуальні проблеми фізичної культури і спорту у закладах освіти, формування здоров‘язбережувального освітнього простору сучасного навчального закладу; технології забезпечення фізичного виховання і спорту, здоров‘я і здорового способу життя.

Матеріали публікуються в авторській редакції.

### Рецензенти:

***Козачук Н. О.*** доктор біологічних наук, доцент, професор кафедри фізіології людини і тварин Волинського національного університету імені Лесі Українки

***Коробейніков Г. В.*** доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

©Луцький національний технічний університет, 2023

**ЗМІСТ**

[ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ДО КУРІННЯ 12](#_TOC_250074)

І. В. БАКІКО, В. Д. БАЗЮК, О. В. ГРЕБІК12

### ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ДО КУРІННЯ

**УЧНІВ 5 – 11 КЛАСІВ**

**І. В. Бакіко, В. Д. Базюк, О. В. Гребік**

**E-mail:** [**bakiko\_ihor@ukr.net,**](mailto:bakiko_ihor@ukr.net) [**valerijbazuk705@gmail.com,**](mailto:2valerijbazuk705@gmail.com)[**Fv.hrebikoleh@gmail.com**](mailto:Fv.hrebikoleh@gmail.com)

**Луцький національний технічний університет, м. Луцьк, Комунальний заклад вищої освіти Волинський медичний інститут Волинської обласної ради, м. Луцьк**

Одним з кращих профілактичних засобів проти куріння сьогодні визнані фізична культура і спорт [1, с. 56]. Проте, 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. Маловивченою є також оцінка впливу стажу куріння, динаміки фізіологічних змін, особливостей ставлення до паління у спортсменів [2, с. 82].

У дослідженні взяли участь 420 школярів Луцької загальноосвітньої школи №17, з яких 183 підлітка займаються спортом, серед них 104 хлопці й 79 дівчат.

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

Як же куріння впливає на досягнення в спорті? В учнів- спортсменів знижується ступінь витривалості, погіршується зір, знижуються когнітивні навички мислення; з‘являється задишка, збільшується частота пульсу, збільшується час на відновлення; зменшується швидкість реакції, точність реакції, координація мʼязових зусиль, порушуються рефлекси, змінюється шкіряна чутливість; зменшується кількість вітаміну С, від якого залежить засвоєння білка і подальший синтез білкових структур, знижується рівень тестостерону в організмі, необхідний рівень якого є найважливішою умовою для росту мʼязів; порушується сон (безсоння, немає відчуття відпочинку), що впливає на спортивні результати.

Куріння і спорт – речі несумісні. Фізична активність приносить здоровʼя людському організму; куріння забирає здоровʼя, вбиває його, повільно створюючи залежність і хвороби. Організм курця постійно зайнятий тим, що намагається вивести токсини, незважаючи на залежність і потребу в новій дозі. 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.

Як видно з табл. 1, переважна більшість обстежених учнів не палять (65,57 %) і 34,43 % – курять.

Таблиця 1

### Ставлення учнів–спортсменів до куріння, %

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учні 5 – 11 класів | Кількість учнів (n=183) | | |
| Загалом | Некурящі | Курці |
| Школярі-спортсмени | 183 (100 %) | 120 (65,57 %) | 63 (34,43 %) |

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 | 104 (100 %) | 65 (62,5 %) | 39 (37,5 %) |
| Жіноча стать | 79 (100 %) | 55 (69,62 %) | 24 (30,38 %) |
| Всього | 183 | 120 | 63 |

Визначено, що курять школярів-спортсменів чоловічої статі більше, ніж курців-дівчат (37,5 % та 30,38 % відповідно).

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

Виявлено, що найбільша кількість курців відзначався серед учнів- спортсменів, які не мають спортивних досягнень (22 чол.), мають II розряд – 6 чол., I розряд – 4 чол. Найменша кількість школярів, які курять опинились в графі кандидат у майстер спорту – 1 чол.

У табл. 4 представлена характеристика школярів з урахуванням наявності тренувального процесу та 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 | 131 (100 %) | 109 (83,2 %) | 22 (16,8 %) |
| II розряд | 21 (100 %) | 15 (71,42 %) | 6 (28,58 %) |
| I розряд | 27 (100 %) | 23 (85,18 %) | 4 (14,85 %) |
| Кандидат в майстри  спорту | 4 (100 %) | 3 (75,0 %) | 1 (25,0 %) |
| Майстер спорту | 0 | 0 | 0 |
| Всього | 183 | 150 | 33 |

Таблиця 4

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наявність тренувань | Кількість учнів | | |
| Загалом | Некурящі | Курці |
| Тренуються | 127 (100 %) | 121 (95,27 %) | 6 (4,73 %) |
| Не тренуються | 56 (100 %) | 29 (51,78 %) | 27 (48,22 %) |
| Всього | 183 | 120 | 63 |

Виявлено, що у школярів, які на даний час не тренуються є досить високий відсоток осіб, що палять – 48,22 %. Дещо нижчий відсоток курців серед спортсменів, які тренуються.

Згідно з представленими даними в табл. 1 – 4, були виявлені характерні особливості некурящих і курців школярів–спортсменів. Серед некурящих школярів 62,5 % становили особи чоловічої статі і 69,62 % – жіночої. За рівнем спортивних досягнень в цій групі 83,2 % осіб не мають розряду; 71,42 % – мають II розряд; 85,18 % – мають I розряд; 75,0 % є кандидатами в майстри спорту. Нажаль серед респондентів не було виявлено жодного майстра спорту. Тренуються в даний час 95,27 % школярів, які не тренуються 51,78 %.

Серед учнів-курців, представників сильної статті більше, ніж жіночої (37,5 % та 30,38 % відповідно). За рівнем спортивних

досягнень в цій групі 16,8 % учнів не мали розряду; 28,58 % мають II розряд; 14,85 % мають I розряд; 25,0 % є кандидатами в майстри спорту. Тренуються в даний час 4,73 % школярів і 48,22 % – не тренується. 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.

Проведене нами дослідження підтверджує та доповнює численні результати спеціальної літератури. Наші результати підтверджують дані інших досліджень.

Узагальнення результатів дослідження підтвердило, 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.

Таким чином, визначено відсоток учнів-спортсменів, які палять (34,43 %); школярів-курців чоловічої статі – 37,5 %, а курців-дівчат – 30,38 %; найбільший високий відсоток курців серед осіб, що не тренуються (48,22 %). 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.

# Список використаних джерел

1. Кашуба В., Гончарова Н. Засади здоров‘яформуючої діяльності дітей молодшого шкільного віку в контексті сучасних освітніх інновацій. Молод. наук. вісник Східноєвр. нац. ун–ту імені Лесі Українки. 2018;31:52–59.
2. Онуфрійчук С. Формування негативного ставлення до шкідливих звичок. Освіта. Технікуми. Коледжі. 2004;4(10):81–83.

### 