



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы
II Международной
научно-практической
конференции
9–10 октября 2008 г.
г. Мозырь

Мозырь 2008

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
"Мозырский государственный педагогический университет
имени И. П. Шамякина"

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТА И ТУРИЗМА**

Материалы
II Международной научно-практической конференции
9-10 октября 2008 г.
г. Мозырь

Мозырь 2008

УДК 796
ББК 75
А43

Редакционная

коллегия: к. п. н. **С. М. Блоцкий** (отв. ред.), к. п. н., доц. **И. Н. Кралевич**, к. п. н., доц. **И. М. Масло**, д. п. н., проф. **Г. И. Нарекин**, д. п. н., проф. **П. В. Квашук**, д. п. н., проф. **В. А. Барков**, д. п. н., проф. **В. Г. Никитушкин**, д. м. н., проф. **А. А. Калинин**, к. п. н., доц. **К. К. Бондаренко**, к. п. н., доц. **М. Г. Кошман**, к. п. н., доц. **С. Н. Щур**

Рецензент доктор педагогических наук, профессор **В. И. Анисимов**

Печатается согласно плану научно-практических мероприятий
Министерства образования Республики Беларусь
и приказу по университету № 784 от 15.09.2008 г.

А43 Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., 9-10 октября 2008 г., г. Мозырь /редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.] - Мозырь : УО МШУ им. И. П. Шамякина, 2008. - 287 с.
ISBN 978-985-477-246-2

В сборнике представлены материалы II Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма», отражающие результаты научных исследований в области физической культуры, спорта и туризма. Конференция посвящена 65-летию УО МГПУ им. И. П. Шамякина.

Сборник предназначен для научных работников, преподавателей высших и средних учебных заведений, методистов по физическому воспитанию, студентов.

Материалы конференции к изданию готовил факультет физической культуры.

**УДК 796
ББК 75**

ISBN 978-985-477-246-2

© Коллектив авторов, 2008
О УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2008

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ГИМНАСТИКИ КАК ОДНО ИЗ РЕАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ И ПУТЬ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Филипский А.Ю., Костючик И.Ю.

УО «ПолесГУ»

Отказ от курения и приобщение к здоровому образу жизни, укрепление здоровья средствами физической культуры необходимо рассматривать как одну из главных задач физического воспитания в ВУЗе. Высокий уровень заболеваемости среди вчерашних школьников и студентов первого курса, тенденции к его сохранности и даже росту на втором курсе создают проблему, от решения которой будет зависеть, каким социально-экономическим и культурным потенциалом будет располагать общество.

Известно, что процесс формирования отказа от курения и приобщения к здоровому образу жизни основывается на мотивации. Развить потребность студентов в движении, убедить их в необходимости бросить курить, объяснить важность ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) в силах преподавателя физического воспитания вуза.

Нами были проведены социально-педагогические исследования среди студентов 1-2 курсов. Их цель - выявление потребностей студентов в ЗОЖ, выявление числа студентов, имеющих устойчивую зависимость от табака.

Исследование, в котором приняли участие 173 студента, проводилось методом анонимного анкетирования с помощью специально разработанной анкеты. При опросе респонденты давали более чем шесть ответов.

Анализ ответов показал, что до поступления в университет спортом занималась большая часть опрошенных (62,8%), хотя 76,3% не любили уроки физкультуры в школе. Ответы показали, что 90,2% респондентов желали бы заниматься в различных спортивных кружках или продолжили бы занятия по видам спорта. Только 3% респондентов вообще ничем не желали заниматься, и 6,8% хотели бы заниматься, но не могут по причине нездоровья.

Оказалось, что 36,4% опрошенных студентов курящие. Тех, кто пробовал курить и курят, - 44,6%. И только 19% студентов никогда не пробовали курить.

Постоянно интересуются спортивными новостями, спортивной печатью, журналами о спортивной жизни 32%, читают от случая к случаю 61,2% и не интересуются вообще 6,8%.

Выяснилось, что причины формирования пристрастия к курению многообразны, но наиболее часты такие, как любопытство (3,7%), пример родителей (4,2%), пример взрослых друзей (8,3%), влияние телевидения и кино (2,7%). Имели значение встречи и общения с эталонными лицами и микрогруппами - 10,1%. Также имели значение психологические проблемы и конфликты в семье (2,6%), и только 4,8% закурили "просто так", без причины.

Таким образом, в результате первой части исследования выявлено:

- 1) у каждого студента по-разному сформировалась тяга к курению;
- 2) оказалось, что если некурящий студент пытается сохранить независимость в курящей микрогруппе студентов, где живут по законам лидера, то к нему применяются различные санкции и, в конечном счете, ему грозит изоляция и изгнание из группы.

Вторая часть исследования заключалась в следующем: после того, как были прочитаны лекции о вреде курения, мы предложили студентам принять участие в нашем дальнейшем исследовании. Согласились 31% студентов. Мы разбили группу курящих на три подгруппы с целью выявить, какой метод профилактики курения более эффективен.

Первую группу испытуемых обучили дыхательной гимнастике по Стрельниковой. Вторую группу испытуемых обучили дыхательной гимнастике

по Бутейко, а третью группу - дыхательной гимнастике по Стрельцову. Обучая дыхательным гимнастикам, мы преследовали цель создать мотивацию действий, заинтересованность наших студентов в ходе исследования, а также выявить эффективность методов дыхания на профилактику курения.

Все испытуемые прошли медицинский контроль в физкультурно-оздоровительном диспансере и наблюдались в начале, в середине и в конце исследования. Состояние здоровья испытуемых на всем протяжении было в пределах нормы.

Результат получили следующий: из первой группы испытуемых (11% по Стрельниковой) безболезненно и самостоятельно расстались с сигаретой 5,2% студентов и даже забыли о том, что они когда-то курили. Из второй группы (10% по Бутейко) бросило курить 5%. Из третьей группы (10% по Стрельцову) навсегда забыли курение 1,5%. Все остальные испытуемые (19,3%) были не в состоянии самостоятельно избавиться от этого вредного пристрастия.

Из второй части проведенных исследований выявлено, следующее:

1) заранее можно считать обреченной на провал попытку расстаться с сигаретой, если студент не осмыслил мотивов отказа от курения. В таком случае он больше подвержен влиянию ситуационных провоцирующих факторов;

2) дыхательные гимнастики по Стрельниковой и по Бутейко оказались более эффективными, чем дыхательная гимнастика по Стрельцову.

Нам было необходимо создать доминанту, мотив, чтобы подавить очаг «курительной доминанты». Сравнительный анализ результатов бросивших курить (11,7%) и не расставшихся с вредной привычкой (19,3%) показал, что мотив и метод дыхательных гимнастик был выбран верно, но чтобы навсегда расстаться с сигаретой, прежде всего необходимо, чтобы понятие «вредности» курения обрело для студента реальное, конкретное, жизненно важное значение и чтобы оно было более весомо (создание новой доминанты, мотива), чем удовольствие от выкуренной сигареты (старой доминанты). Если удовольствию от курения студент не может предоставить какие-либо очень значимые для него личностные отношения, моральные и интеллектуальные ценности, любая попытка бросить курить будет только самообманом.

Почему же группа студентов (19,3%), оставив вредную привычку, вновь закурила?

Анализ ответов показал, что из отказавшихся от сигарет 5,3% испытывали беспокойство, дискомфорт, появление неприятного вкуса во рту, бессонницу, головную боль, но как только закурили, перечисленные симптомы сразу исчезли, хотя мы объясняли, что пройдет некоторое время, и эти симптомы исчезнут; 7,5% утешались мыслью, что успокаиваются в стрессовых ситуациях, 2,2% сигарета помогает сосредоточиться в учебе, 1,6%, наоборот, - отвлекаться от учебы. Но эти ответы - очень давняя ложь курильщика. Мы предложили им выпить 1-2 глотка минеральной воды, сосредоточиться на каком-нибудь звуке или мелодии, выполнив несколько физических упражнений, и эффект был тот же. Разница лишь, что перечисленные методы, в отличие от курения, безвредны, и в этих методах нет абсолютно никакого внушения; кроме всего прочего, они не стоят денег. 2,7% отмечали в своих ответах, что, бросив курить, испытываешь, хоть раз, затянуться сигаретой и сдерживать себя стоит немалых усилий.

На вопрос «почему ты решил отказаться от сигареты» у студента, который решил бросить курить, должен быть ясный и четкий ответ. Иначе никакой способ отвыкания, никакой лекарственный препарат, мудрое наставление или самовнушение, аутогенная тренировка, гипноз, стресс-психотерапевтический метод, кодирование, иглоукалывание, любая медикоментозная терапия отвращением, любой препарат

гамобазин - жевательная, антиникотиновая резинка, содержащая анабазин, не дадут желаемого результата, за исключением временного. Но чтобы окончательно избавиться от вредной привычки, должна быть сформирована психологическая готовность.

Нельзя сказать, что 2,7% студентов, имеющих табачную зависимость, имели слабую волю. Как выявили ученые, существует две совершенно различные клинические формы - привычка курения и табачная зависимость (В.И. Покровский, 2005). В первом случае бросают курить безболезненно и самостоятельно. А во втором - не могут себе представить, как будут жить без табака и оказываются не в состоянии самостоятельно избавиться от этого пристрастия.

<i>Новик Г.В., Куликова М.Ю.</i> Анализ заболеваемости студентов УО «ГГМУ» по результатам заключений ВКК.....	223
<i>Ольха В.И., Федорович В.К.</i> Аспекты, характеризующие формирование здорового образа жизни и оздоровления нации.....	225
<i>Орлова Н.В.</i> Аэробные упражнения в системе физического воспитания студентов вузов, проживающих на территории радиационного загрязнения.....	227
<i>Орлова Н.В.</i> Физические упражнения как эффективное средство адаптации студентов к учебе в вузе.....	228
<i>Осипенко Е.В.</i> Динамика умственной работоспособности учащихся 3-х классов на протяжении учебного года.....	230
<i>Овсяник Д.В., Якубовский П.Л.</i> Особенности методики проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в дошкольном учреждении.....	232
<i>Працко Ю.Ф., Карлюк Т.В., Сиськов В.И.</i> Особенности физического воспитания студентов специального учебного отделения.....	234
<i>Савко Э.И., Бабич И.В.</i> Преемственность физического воспитания оздоровительной направленности в сад-школе.....	236
<i>Савко Э.И., Тышук В.П.</i> Преемственность критериев и уровней физической культуры и здоровья учащихся 8-11 классов.....	238
<i>Сергейчик Н.А.</i> Морфофункциональные показатели студенток 1-го и 2-го курса специального отделения в 2007-2008 учебном году.....	240
<i>Сердюкова Е.Н.</i> Занятия физической культурой для лиц, страдающих близорукостью.....	242
<i>Старовойтова Т.Е.</i> Адаптивная физическая культура - эффективное средство реабилитации и социальной адаптации инвалидов.....	243
<i>Ткач Е.А., Тукач Н.Н.</i> Оздоровительные технологии среди студентов специальных медицинских групп.....	245
<i>Тозик О.В.</i> О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни старшеклассников.....	247
<i>Филиппов Н.Н.</i> Отношение студенческой молодежи к занятиям физической культурой в современных социально-экономических условиях.....	249
<i>Филипский А.Ю., Костючик И.Ю.</i> Дыхательные гимнастики как одно из реальных средств отказа от курения и путь к формированию здорового образа жизни.....	251
<i>Чернова А.И., Черемных Н.А., Сурков С.Л.</i> Создание инфраструктуры для развития плавания в системе МЧС.....	253
<i>Чернова А.И., Черемных Н.Л.</i> Гидроаэробика как средство оздоровления населения.....	254
<i>Шостака А.П.</i> Производственная гимнастика как одна из форм здорового образа жизни.....	256
<i>Щур С.Н., Клинов В.В.</i> Спортивно-массовая работа в вузе как важный компонент формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.....	258