

ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ

Иванова А.Н.,

Научный руководитель учитель физкультуры МБОУ «ОУ Гимназия № 9»

Егорова Л.В, д-р с./х. наук, профессор Иванова Г.В.

Сибирский федеральный университет

По оценке ВОЗ, Россия занимает первое место в мире по числу курящих детей и подростков. В России на сегодняшний день курят 65% мужчин и более 30% женщин. Причем, 80% этих курильщиков «заразились» вредной привычкой, будучи подростками. По последней информации Всемирной Организации Здравоохранения, в России курят более 3 миллионов подростков: 2,5 миллиона юношей и 0,5 миллиона девушек.

Антитабачная воспитательная работа в школах не оказывает действенных результатов, т.к. за пределами учебного заведения ребята встречают курящих людей, испытывают подсознательное давление рекламы, видят торговлю сигаретами в несанкционированных местах продажи и по доступным ценам. При этом у многих из них нет возможности посещать спортивные объекты, центры детского творчества, художественные студии по причине их малого числа, высокой платы за занятия и дороговизны экипировки.

Мы попытались собрать информацию о распространенности курения в подростковой аудитории, о влиянии вредных привычек (табакокурения и употребления слабоалкогольных напитков) на разные стороны жизнедеятельности подростков, в том числе на спортивные результаты, узнать их взгляд на проблему в целом, а также их отношение к собственному здоровью.

Цель работы: исследовать физиологическое состояние подростков, подверженных влиянию вредных привычек (курение, употребление слабоалкогольных напитков) (на примере учащихся 8-х классов гимназии № 9)

В соответствии с этой целью были поставлены следующие задачи:

1. провести опрос среди 8-х классов.
2. Выявить показатели физической подготовленности учащихся 8-х классов гимназии № 9 г.Красноярска с учетом употребления табачных изделий. Провести тесты на физическую выносливость среди групп учащихся ведущих здоровый образ жизни и подверженных воздействию вредных привычек.
3. провести сравнительный анализ полученных данных.
4. разработать рекомендации по сохранению хорошей физической формы.

В качестве контрольного теста был выбран показатель «выносливость», т.к. выносливость является показателем работоспособности и качеством, противостоящим утомлению. Различают общую и специальную выносливость, которая, в свою очередь, подразделяется на силовую и статическую. К физической нагрузке на выносливость быстрее адаптируются дети со средним уровнем развития.

В работе использовался анкетно-опросный метод

В анкетировании принимали участие учащиеся 8-х классов гимназии №9, которые согласились ответить на вопросы анкеты, разработанной нами специально для этой работы.

Анкета включала 25 вопросов с предлагаемыми примерными ответами

Результаты ответов были проанализированы и представлены в виде диаграмм.

Оказалось, что большее количество девочек, чем мальчиков курят. Но мальчики больше чем девочки курят с друзьями «за компанию». Много девочек пробовали, но им это не понравилось и они не курят.

При ответе на 11 вопрос, оказалось, что все опрошенные твердо убеждены, что настоящие спортсмены не курят никогда (причем с этим были согласны практически равное количество опрошенных девочек и мальчиков). Но тревогу вызывает тот факт, что достаточно много девочек твердо убеждены, что многие спортсмены курят и показывают высокие результаты в спорте.

Возраст начала курения (вопрос 12): один мальчик начал курить с 5-ти лет! В 9 лет начали курить девочки, и их число активно возросло к 13 годам, в чем они даже опередили мальчиков. К 15 годам число закуривших девочек превысило мужскую часть в 4 раза. А количество впервые закуривших мальчиков уменьшилось в 3 раза по сравнению с 13-ти летними.

ВЫВОД 1:

■ Большая часть участвовавших в опросе учащихся 8-х классов (подростки в возрасте 13-15 лет) грамотно оценивают проблему курения и употребления пива.

■ Они осознают, что курение и употребление пива негативно сказывается на состоянии здоровья и спортивных показателях учащихся.

■ Но серьезность ситуации заключается в том, что на выбор ребят «курить - не курить» «пить-не пить» большое влияние оказывают их друзья и их семья. Они часто поддаются на уговоры товарищей «попробовать» пиво или закурить сигарету!

■ И поэтому наша задача – рассказать ребятам о здоровом образе жизни и вреде курения и алкоголя с самого раннего возраста и проводить пропаганду здорового образа жизни в течение всего времени обучения в гимназии!

Утверждения подростков и их реальное поведение противоречивы. Они знают, что на здоровье влияет физическая активность, а ведут пассивный образ жизни; знают, что курение вредит здоровью, а курят.

13,7% респондентов отрицают взаимосвязь курения и здоровья, а 26,3% – сомневаются в том, что курение является фактором риска для здоровья. Понимание значимости здоровья как неперемного условия успехов в жизни не подкрепляется адекватным здоровому образу жизни поведением. Напротив, большинство подростков имеют факторы риска: 80% – низкую двигательную активность, 47,6% – курят, 26,2% старшеклассников имеют оба фактора риска.

Во втором разделе целью нашей работы стало исследование физиологического состояния подростков, подверженных влиянию вредных привычек (курение, употребление слабых алкогольных напитков) (на примере учащихся 8-х классов гимназии № 9).

В соответствии с этой целью были поставлены следующие задачи:

1. Выявить показатели физической подготовленности учащихся 8-х классов гимназии № 9 г.Красноярска с учетом употребления табачных изделий.

Провести пробы на физическую выносливость среди групп учащихся ведущих здоровый образ жизни и подверженных воздействию вредных привычек.

2. провести сравнительный анализ полученных данных.

3. вывести рекомендации по сохранению хорошей физической формы.

В качестве контрольного теста был выбран показатель «выносливость», т.к. выносливость является показателем работоспособности и качеством, противостоящим утомлению. Различают общую и специальную выносливость, которая, в свою очередь, подразделяется на силовую и статическую. К физической нагрузке на выносливость быстрее адаптируются дети со средним уровнем развития.

Результаты исследования представлены в таблице 1.

Респонденты, принимавшие участие в опросе были разделены на 2 группы:

1 группа: учащиеся, профессионально занимающиеся спортом(30%);

2 группа: учащиеся, не занимающиеся в спортивных секциях (не спортсмены)(70%)

Они приняли участие в тесте на выносливость(6 минутный бег (м.)). Результаты сравнивались с нормативами.

Как показали исследования, лучшие результаты были в 1 группе (у ребят профессионально занимающихся спортом), но среди них были выявлены учащиеся, которые курят, несмотря на спортивный режим. Таких учащихся было 5 % от числа участников-спортсменов (см. табл. 1 позиция 2)

Они приняли участие в тесте на выносливость(6 минутный бег (м.)). Результаты сравнивались с нормативами.

Как показали исследования, лучшие результаты были в 1 группе (у ребят профессионально занимающихся спортом), но среди них были выявлены учащиеся, которые курят, несмотря на спортивный режим. Таких учащихся было 5 % от числа участников-спортсменов (см. табл. 1 позиция 2).

При выполнении теста на выносливость учитывался факт курения учащихся.

95% ребят, занимающихся профессионально спортом, ведут спортивный образ жизни и поддерживают строгий спортивный режим (не курят и не употребляют слабые алкогольные напитки).

В 1 группе некурящие ребята показали только высокий уровень выносливости: 100% (1470-1500 м. за 6 мин.).

Курильщики показали средние (14%) и высокие (76%) результаты.

Среди девочек исследования не проводились из-за очень маленького количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях.

Во 2 группе курильщики, не занимающиеся в спортивных секциях, составили 82%, а учащиеся, ведущие здоровый образ жизни-18%.

Из числа курильщиков 27% показали низкие результаты, 60%- средние и всего лишь 13%- высокие.

А из числа ребят, ведущих здоровый образ жизни, всего 5% показали низкие результаты, 76%- средние и 19%- высокие.

Среди девочек, не занимающихся спортом профессионально, наблюдался стабильно средний уровень показателей, а 4 % «не курящих» девочек, принимавших участие в тестировании, показали высокий уровень выносливости. Тогда как среди «курильщиц» только 2% смогли показать высокий уровень выносливости, а 87% показали только низкий уровень. Это еще раз подтверждает тот факт, что уровень физической подготовленности подростков напрямую зависит от увлечения вредными привычками.

На основании проведенных исследований нами были сделаны следующие выводы:

ВЫВОД 2:

■ Тест на выносливость убедительно доказал, что курящие подростки показывают значительно более низкие результаты, чем их не курящие товарищи;

■ Подростки, профессионально занимающиеся спортом и нарушающие спортивный режим (курящие), хотя и показывают более высокие результаты по сравнению с «не спортсменами», но проигрывают в выносливости своим товарищам по спортивной команде.

ВЫВОД 3:

■ Проведенные исследования доказывают отрицательное воздействие вредных привычек на уровень физической подготовленности учащихся 14-15 лет.

Таблица 1.-Уровень физической подготовленности учащихся 11–15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)		Уровень						
					Мальчики			Девочки			
					Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
1	Выносливость	6 минутный бег (м) Нормативные данные	14 15	1050 1100	1200– 1300 1250– 1350	1450 1500	850 900	1000– 1150 1050– 1200	1250 1300		
Учащиеся, профессионально занимающиеся спортом-30%											
2	выносливость	6 минутный бег (м) «курильщик и»	5%	14		14%	76%	Исследования не проводились из-за очень маленького количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях			
			-			1320-	1470-				
3		6 минутный бег (м)	95%	14			100%				
Учащиеся, не занимающиеся в спортивных секциях-70%											
4	выносливость	6 минутный бег (м) «курильщик и»	82%	14	27%	60%	13%	11%	87%	11%	2%
				-							
5		6 минутный бег (м)	18%	14	5%	76%	19%	89%	64%	31%	4%

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абзалов Р.А. Движение и развивающееся сердце. М., 1985. - 90 с.
2. Абзалов Р.А. Регуляция функции сердца неполовозрелого организма при различных двигательных режимах: Автореф. докт. дис. Казань, 1986. - 34 с.
3. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. - М.: ФиС., 1977.- 254 с.
4. Карпман В.Л., Любина Б.Г. Динамика кровообращения у спортсменов. - М.: ФиС, 1982. - 135 с.
5. Лалаков Г.С. Исследование срочных тренировочных эффектов после применения нагрузок, направленных на развитие различных видов выносливости, при подготовке молодых футболистов //Теор. и практ. физ. культ. 1995, № 5-6, с. 49-51.
6. Муравьев И.В. Возрастные изменения двигательной деятельности //Возрастная физиология. - Л.: Наука, 1975, с. 408-442.
7. Скоморохов Е.В., Ковалев В.В. Особенности индивидуального развития юных футболистов //Футбол. 1984, с. 23-26.
8. Торевский В.И. Функции сердца при мышечной деятельности.- М.: ФиС, 1991.- 39 с.
9. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991.- 224 с.
10. Фомин Н.А. Физиология человека. - М.: Просвещение, 1992.- 351 с.
11. Физиология подростка /Под ред. Д.А. Фарбер.- М.: Педагогика, 1988. - 204 с.