

Кокур О.М. Психофізіологічне обґрунтування використання засобів фізичної культури для профілактики та подолання тютюнопаління // Сучасні підходи до профілактики тютюнокуріння, алкоголізму, наркоманії та СНІДу: Матер. наук.-практ. конференції. – К.: Київський міський Центр здоров'я, 2003. - С. 31 - 33.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ТЮТЮНОПАЛІННЯ

Кокур О.М.

Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України (м. Київ)

Як відомо, тютюнопаління є згубною звичкою, яка призводить до чисельних негативних наслідків для здоров'я людини і значно підвищує вірогідність передчасної смерті. Тому боротьба з тютюнопалінням, яка здійснюється на державному рівні у багатьох країнах світу, посилюється з кожними роком. Підвищується увага до вирішення цієї проблеми і на Україні, яку відносять до країн з найбільш високою розповсюдженістю тютюнопаління [1; 5].

Для профілактики і подолання тютюнопаління звичайно використовують велику кількість заходів – адміністративного, медичного, соціально-психологічного спрямування, тощо. Та не завжди їх використання досягає належної ефективності. Серед причин цього можна назвати недостатнє психологічне та психофізіологічне обґрунтування подібних заходів, що не дає можливості необхідним чином визначити особливості їх використання для вирішення певних завдань на різних цільових вибірках в конкретних умовах.

В даній статті ми спробуємо здійснити психофізіологічне обґрунтування використання засобів фізичної культури для профілактики та подолання тютюнопаління. Взагалі, пропаганда здорового способу життя та занять фізичною культурою, є одним з найбільш популярних заходів боротьби із шкідливими звичками. Але, разом з тим, практично немає досліджень, в яких би були представлені результати щодо ефективності застосування цього заходу

в часовому та кількісному вимірі. Хоча несумісність тютюнопаління та занять фізичною культурою сумніву не піддається. Так і в наших дослідженнях [2], було встановлено наявність тісного негативного взаємозв'язку між заняттями фізичною культурою та поганими звичками: виявилось що студенти, які більше займаються фізичними вправами, значно менше палять та вживають спиртні напої.

При обґрунтуванні використання засобів фізичної культури для профілактики та подолання тютюнопаління, ми будемо виходити із тих соціально-психологічних і психофізіологічних функцій, яке тютюнопаління набуває для різних людей. Так, І.П. Смирнова та ін. [5], серед причин тютюнопаління у 13 – 19 років вказують наступні: намагання виглядати дорослим; вплив однолітків, які палять; оточення, реклама; паління членів сім'ї. У старшому віці актуальності набувають – поліпшення ситуації спілкування; стереотип поведінки; антистресовий ефект паління; незалежність, мода, привабливість; фізична залежність; непоправність шкоди, що вже начебто спричинена здоров'ю; при цьому, вплив факторів оточення та реклами залишається.

Засобами фізичної культури, на наш погляд, можна здійснити ефективно заміщення практично всіх вищевказаних функцій та усунути причини, які б могли до нього призводити.

Так, при залученні підлітків до занять фізичної культури та спортом, необхідно використовувати їх мотивацію виглядати дорослішими. При цьому, їх увагу слід акцентувати на тому, що саме подібні заняття можуть забезпечити прискорення фізичного розвитку – збільшення м'язів, зросту, що надасть можливість виглядати дорослішим *реально*, а не *символічно* (тільки за рахунок наявності у роті сигарети). Наявність красивої фігури, яка формується внаслідок занять фізичною культурою, також може бути дуже актуальною для підлітка, бо починаючи з цього віку намагання подібатись особам протилежної статі значно підвищується. Крім того, необхідно пояснювати, що в очах

дорослих, підлітки, молоді люди, які регулярно і успішно займаються фізичною культурою та спортом, природно набувають значно більшого авторитету, в той час, як до підлітків-курців виникає переважно презирливо-співчутливе ставлення. Подібним чином, і в підлітковому, і в старшому віці, мають нівелюватися і такі надумані позитивні ознаки тютюнопаління як незалежність, мода, привабливість

Для позбавлення впливу однолітків, які палять, можна використовувати кілька шляхів. По-перше, бажано сприяти залученню підлітків до тих груп їх однолітків, які займаються фізичною культурою, не палять і до паління ставляться негативно. По-друге, необхідно різними засобами психологічного впливу знижувати для підлітків значущість (референтність) для них тих груп однолітків, які палять, в тому числі, звертаючи увагу на затримку фізичного розвитку, зниження фізичної і розумової працездатності, до яких призводить паління.

У старшому віці, негативний вплив оточення також може зменшуватись за рахунок формування за місцем роботи та проживання груп, що займаються фізичною культурою, і залучення до них як можна більшої кількості осіб. В цей же спосіб, у значній мірі, може для людини вирішуватись і проблема поліпшення ситуації спілкування. Адже, з одного боку, людина отримує можливість спілкування із близькими за інтересами людьми, а з іншого, набування досвіду спілкування в подібній групі, повинне сприяти підвищенню їх комунікативних навичок в цілому.

Заняття фізичною культурою, і особливо при залученні до групи, що веде здоровий спосіб життя, також сприяють і позбавленню стереотипу поведінки курця, за механізмом заміщення, оскільки у людини формується новий стереотип, а старий (запалювання сигарети у певних ситуаціях), поступово втрачає свою актуальність.

Дуже великі можливості засоби фізичної культури мають і у заміщенні антистресового ефекту паління. Адже, з одного боку, безпосередній вплив на

організм фізичних навантажень сприяє позбавленню людини від стану психологічного стресу. Провідну роль тут відіграє механізм переключення. А з іншого боку, загальновідомо, що заняття фізичною культурою значно підвищують загальні адаптаційні можливості людини, і, як наслідок, її стресостійкість [3; 6].

Зменшення негативного впливу реклами сигарет може бути забезпечено ретельно продуманими антирекламними акціями. В подібних акціях повинні пропагуватися не тільки згубні наслідки від паління, та, тим більш, штампуватись "голі" заклики кинути палити, а й міститись позитивні приклади тієї діяльності, яка повинна заповнити "нішу", що у людини займає паління. І, природно, що найбільш адекватним прикладом подібної діяльності виступає фізична культура.

Заняття фізичною культурою, на наш погляд, можуть стати в нагоді і при позбавленні людини від фізичної залежності, що викликає тютюнопаління. Адже, відомо, що фізичні вправи, подібно до речовин, що викликають наркотичний ефект, можуть сприяти виробленню організмом людини необхідних їй в життєдіяльності гормонів – ендорфінів [4]. Таким чином, може відбутися "переключення" з ендорфінів, вироблення яких організмом відбувається внаслідок паління сигарет, на ендорфіни, що виробляються під час фізичних навантажень, від яких людина отримує фізичне та емоційне задоволення.

Мотивація небажання кидати палити, яка курців із стажем засновується на впевненості у непоправності шкоди, що вже спричинена здоров'ю, також може бути подолана шляхом роз'яснення надзвичайно великих можливостей, які мають засоби фізичної культури для відновлення здоров'я та забезпечення активного довголіття.

Вищевикладене обґрунтування використання засобів фізичної культури для профілактики та подолання тютюнопаління, природно, не претендує на вичерпність, і, насамперед, мало на меті навести приклад подібного

обґрунтування, яке необхідно проводити, по можливості і для інших заходів, що використовуються для боротьби з тютюнопалінням.

Література

1. Андреева Т.И., Красовский К.С. Что обуславливает неэффективность программ профилактики курения для подростков? Поиски выхода. - Казань: Фолиант, 2000. - 40 с.
2. Кокур О.М. Фізична культура і спорт як фактор підвищення адаптаційних можливостей студентів // Вісник Технологічного університету Поділля. – Частина 3. Суспільно-гуманітарні науки. – 2002. - №5. – С. 47 – 50.
3. Операйло С.І. Діагностика і корекція працездатності студентів технічного вузу: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ін-т педагогіки і психології професійної освіти АПН України. - К., 1998. - 20 с.
4. Самарцева Е. Вам хорошо? Скажите спасибо эндорфинам // Аргументы и факты. Молдова. – № 44. - 2001 г.
5. Смирнова І.П., Кваша О.О., Горбась І.М., Давиденко Н.В. Рекомендації з профілактики і лікування тютюнопаління. – К., 2001. – 20 с.
6. Щербина В.А. Навчально-прикладна психофізична підготовка та здоров'я студентів: Навчально-методичний посібник. - К., 1998. - 160 с.