

**Плахтій П.Д., канд.біол.наук, професор завідувач  
кафедри анатомії, фізіології і валеології  
Кам'янець-Подільського національного університету  
імені Івана Огієнка,  
Сущева І.В., канд.пед.наук, доцент,  
Кам'янець-Подільського національного університету  
імені Івана Огієнка  
Соколенко Л.С.,  
канд.пед.наук, доцент**

## **ПРОФІЛАКТИКА АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ СЕРЕД СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*В статті розглядаються питання профілактики алкогольної залежності серед старшокласників засобами фізичної культури.*

Упродовж останнього часу спостерігається виразна тенденція до погіршення стану здоров'я населення України, а особливо дітей і підлітків. Вік дітей, які починають палити, вживати алкоголь, наркотичні речовини неухильно зменшується; Україна займає перше місце в Європі по темпах приросту ВІЛ-інфікованих людей.

Згідно з прогнозом експертів ООН та Єврокомісії, якщо в Україні рівень лікування та профілактики ВІЛ/СНІДу буде залишатися на такому ж самому рівні, то демографічний та економічний спади від розповсюдження цієї інфекції будуть помітні вже у найближчі часи [1].

*Ключові слова:* фізична культура, старшокласники, алкоголізм.

Соціологічні дослідження свідчать, що останнім часом збільшилося число школярів, що вживають спиртні напої.

Алкоголізм, за своїм походженням і змістом, належить до великої групи захворювань, які можна об'єднати загальною назвою – хвороби залежності і які вперше з'являються вже у підлітковому віці. Алкоголь для хворого

підлітка стає основним мотиватором поведінки, набуває зверх цінного значення і модифікує особистість за загальним стандартом.

Знання і розуміння закономірностей розвитку дитини набувають особливої значущості у контексті формування і збереження здоров'я підростаючого покоління України, бо саме в період її навчання у школі оформлюються фундаментальні психологічні структури, формується суб'єктність в її діяльнісних, громадських і свідомих вимірах.

Значна розповсюдженість нервово-психічних порушень розвитку дітей шкільного віку та підлітків, різноманітні форми соціально-психологічної дезадаптації, проблеми особистісного зросту та пошуки свого місця у світі, диктують необхідність систематичного контролю за психологічним розвитком школярів, а саме за станом психологічного здоров'я дітей шкільного віку та підлітків.

Дослідження стану психологічного здоров'я школярів в умовах навчального закладу суттєво відрізняється від дослідження психічного здоров'я, оскільки дана дефініція здоров'я розглядає не наявність або відсутність захворювань (у тому числі і психічних), а передбачає аналіз психосоціального розвитку дитини, врахування її базових потреб та їх реалізацію. Під дослідженням психологічного здоров'я особи або групи звичайно розуміють визначення психологічних (особистісних) особливостей об'єкту досліджень без подальшого ранжування за рівнями або ступенями, оскільки семантичне поле категорії «психологічне здоров'я» звичайно не включає поняття «психічної хвороби».

Як відомо, формування шкідливих звичок серед школярів є одним з показників психологічного здоров'я. Моніторинг психологічного здоров'я школярів в умовах навчального закладу з врахуванням впливу комплексу факторів внутрішньо шкільного середовища та соціального оточення, надає можливість визначити раціональні шляхи педагогічної профілактики порушень здоров'я школярів, а також проведення своєчасних психокорекційних та психопрофілактичних заходів з урахуванням

психологічних особливостей школярів. Такий підхід обумовить систему активного укріплення здоров'я самим учнем і забезпечить його свідоме ставлення до власного здоров'я.

Важливу роль у попередженні масового поширення пияцтва й алкоголізму в суспільстві належить педагогічній науці, яка повинна перейти від констатації фактів про катастрофічність стану з даної проблеми до вивчення сутності проблеми формування залежної поведінки серед молоді, аналізу причин і мотивів залучення школярів до вживання спиртних напоїв [3,4]. Необхідна цілеспрямована, наполеглива і безкомпромісна робота, спрямована на пошук реальних і ефективних засобів антиалкогольного впливу на учнів як в умовах повсякденного шкільного життя, так і в позаурочний час. Найбільшої уваги у подоланні пияцтва належить приділяти ранній профілактиці формування залежної поведінки учнів [1,2].

Аналіз літературних джерел дозволив констатувати, що проблема використання засобів фізкультури для профілактики і викорінювання пияцтва у школярів розроблена не достатньо [5,6]. Більш поглибленого вивчення потребують педагогічні умови ефективності роботи шкіл з профілактики пияцтва, варто деталізувати роль вчителя фізкультури у формуванні негативного відношення до цих явищ, нагальною є потреба у розробці рекомендації з вдосконалення форм і методів попередження шкідливих звичок школярів, вдосконалення потребує узгодження взаємодії в цій роботі педагогічного колективу, родини і суспільства.

Вивчення стану практичної роботи шкіл по попередженню пияцтва й алкоголізму показує, що в цій роботі є чимало недоліків: недостатньо використовується фізична культура і спорт, активне проведення дозвілля, інші засоби зміцнення фізичного і морального здоров'я, недостатньо уваги приділяється формуванню нетерпимості до пияцтва й алкоголізму, вихованню гармонійного розвитку особистості з твердими антиалкогольними настановами; в обстежених школах не впроваджені основні компоненти здорового способу життя, нераціонально організована система рухового

режиму упродовж навчального дня, нерегулярно проводяться заняття фізкультурою і спортом у позаурочний час, що не сприяє активному відпочинку учнів; у більшості шкіл недостатньо увагу приділяється засобам профілактики захворювань девіантної поведінки. Усе це свідчить про те, що в школах не налагоджена повноцінна система педагогічного впливу на учнів, що відноситься до групи ризику. Бажаних результатів можна досягти лише за умови, що ці впливи будуть здійснюватися за певною чітко визначеною системою, де кожний педагогічний засіб виконує свою відповідну виховну функцію і разом з тим є важливою ланкою єдиного виховного процесу. Вивчення педагогічної літератури і проведення експерименту показало, що ефективність роботи загальноосвітніх шкіл щодо профілактики пияцтва й алкоголізму серед старших підлітків істотно підвищується за умови якщо [4,6,8]: учні володіють системою знань про шкідливий вплив алкоголю на підлітків; в свідомості учнів сформовані переконання про шкідливість для здоров'я алкоголю і про переваги здорового способу життя; вільний час підлітки максимально зайнятий участю в цікавих фізкультурно-масових і спортивних заходах, під час яких в учнів формуватиметься непримиренне відношення щодо самого факту вживання спиртного; існує тісна взаємодія всіх учасників виховного процесу, спрямована на залучення учнів до участі в оздоровчих заходах.

У практичній роботі шкіл з попередження пияцтва в учнів засобами фізичної культури були виявлені такі недоліки:

- мета фізичного виховання в школах розуміється вузько, що призводить до підштовхування дітей на виконання вимог навальної програми. Перевага частіше віддається методам викладання фізичної культури, а не вихованню ціннісних орієнтацій на фізичне і моральне удосконалення особистості;
- незадовільний стан фізичного виховання компенсується простим збільшенням фізичного навантаження, моторною щільністю уроку на шкоду творчому застосуванню отриманих учнями знань, умінь і навичок шляхом організації самостійних занять фізичними вправами;

- спостерігається слабка зацікавленість школярів щодо занять фізкультурно-масовою і спортивною роботою в школі і за місцем проживання;
- не завжди рівень професіоналізму, педагогічної й особливо психологічної підготовки учителів фізкультури відповідає сучасним вимогам навчально-виховного процесу;
- незважаючи на значну кількість учнів, що мають звичку вживати спиртні напої, у більшості досліджуваних шкіл відсутня цілеспрямованість у роботі з профілактики і викорінювання пияцтва;
- недостатній контроль над старшими підлітками з групи ризику з боку педагогічного колективу школи, батьків і суспільство загалом
- слабкий зв'язок школи і позашкільних установ з неблагополучними родинами;
- командно-адміністративні методи педагогічного впливу, формалізм у профілактичній роботі, незнання мотивів, причин і чинників залучення підлітків до алкоголю, виключають можливість ефективного виховного впливу, що веде до прагнення деяких учителів позбутися від «важких» дітей;
- слабка матеріально-спортивна база і вкрай незадовільне фінансування фізкультурно масових і спортивних заходів.

Основними критеріями, що визначають ефективність роботи шкіл з попередження пияцтва в учнів є: наявність знань про алкоголь, його пагубний вплив на організм і здоровий спосіб життя підлітків, уміння знайти правильне рішення в обставинах, що змушують вживати спиртне, прагнення до систематичних занять фізкультурою, тверді антиалкогольні настанови негативного відношення до пияцтва.

*Висновки.* 1. На основі проведених досліджень виділені три етапи формування в учнів негативного відношення до пияцтва в процесі занять фізичною культурою:

- формування понять і знань з даної проблеми та усвідомлення здоров'я як важливої соціальної цінності;

- формування відповідних суджень, оцінок, вироблення емоційних відносин до неприйняття спиртного;

- формування переконання й особистісних позицій щодо вживання спиртного, занять фізкультурою і здорового способу життя.

2. Поетапне формування негативного відношення до пияцтва засобами фізичної культури відбувається ефективно при дотриманні таких педагогічних умов:

- оволодіння учнями системою знань про шкідливий вплив алкоголю на організм підлітків і здоровий спосіб життя;

- здійснення продуманих виховно-профілактичних заходів, що дають можливість старшим підліткам переконатися в негативному впливі спиртного на стан здоров'я і деградацію особистості;

- залучення учнів до систематичних занять фізичною культурою і профілактика пияцтва на заняттях в спортивних секціях і групах ЗФП;

- вільний час учнів повинен бути максимально зайнятий участю у цікавих фізкультурно-масових і спортивних заходах;

- поліпшення спільної роботи школи, родини і суспільства по попередженню залучення підлітків до спиртних напоїв засобами фізичної культури.

3. Експериментальна робота та апробація результатів експериментальних досліджень дозволили сформулювати ряд практичних рекомендацій, спрямованих на профілактику пияцтва та алкоголізму серед старших підлітків засобами фізичної культури:

- ефективність виховання підвищується за умови засвоєння учнями не окремих, розрізнених знань про алкоголь і його вплив, а у визначеній системі в тісній єдності з практичною особисто-значимою діяльністю;

- уся практична діяльність запропонована педагогами і вихователями повинна забезпечувати підлітку високий позитивний статус у колективі, відповідати його інтересам, прийматися ним і сприяти удосконаленню його особистісних, фізичних, моральних та інших якостей;

- розмаїтість форм, методів і прийомів виховних заходів профілактичної спрямованості повинні послідовно знайомити школярів зі шкідливими наслідками вживання алкоголю;

- для підвищення ефективності профілактики пияцтва у старших підлітків засобами фізичної культури необхідно поєднувати секційну роботу з різними самостійними заняттями фізичними вправами за місцем проживання.

4. До пропаганди здорового способу життя і профілактики пияцтва серед старших підлітків, варто залучити юних спортсменів (спортсменок) які досягли визначних успіхів в спорті.

5. Використання засобів фізкультури в профілактиці пияцтва й алкоголізму у старших підлітків приводить до заздалегідь передбачених результатів лише за умови здійснення регулярного педагогічного контролю.

6. В програми дисциплін педагогіки, ОПМ, ТФВ необхідно внести тему: „Попередження вживання пияцтва та алкоголізму в учнів засобами фізичної культури”.

7. Забезпечити диференційований підхід що до педагогічної освіти батьків учнів, у яких сформована звичка вживати спиртне. Особливу увагу варто приділяти залученню до всіх виховно-профілактичних заходів батьків несприятливих родин, в яких створюються передумови до вживання алкоголю.

8. Організація заходів з виховання негативного відношення до пияцтва в процесі занять фізичними вправами має чимало невикористаних резервів. Дана робота звичайно не претендує на вичерпний дослідницький зміст форм і методів виховно-профілактичної роботи з учнями, що мають схильність до вживання спиртних напоїв. Необхідні все нові і нові дослідження, більш глибоке і змістовне висвітлення питань цієї проблеми засобами масової інформації.

In the article the questions of prophylaxis of alcoholic dependence are examined among senior pupils by facilities of physical culture.

*Keywords:* physical culture, senior pupils, alcoholism.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анисимов А.Н. Профилактика пьянства и алкоголизма среди молодёжи / А.Н.Анисимов. -М.: Юрид. литература, 1998. - 25 с.
2. Артемчук А.Ф. Алкоголизм у лиц молодого возраста / А.Ф.Артемчук. - Киев.: Здоровье,1995. - 28 с.
3. Баженов В.Г. Воспитание педагогически запущенных подростков / В.Г.Баженов. -Киев.: Рад. школа, 1996. - 130 с.
4. Белоусова В.В.Воспитание в процессе занятий физической культурой / В.В.Белоусова, И.Ч. Решетень. - М.: Физкультура и спорт, 1994. - 119 с.
5. Некрасов В.П. Физическая культура против пьянства /В.П.Некрасов.//Теория и практика физической культуры. - 1995. -№ 9. - с. 37-39.
6. Плахтій П.Д. Медико-біологічні основи валеології: навчальний посібник /П.Д.Плахтій, Д.Д.Совтисік, І.В.Сущева і ін. – Кам'янець-Подільський: „Медобори”, 2006. – 408 с.
7. Плахтій П.Д., Конькова Т.І.Варіативність шляхів формування здорового способу життя старшокласниць/П.Д.Плахтій, Т.І.Конькова // Наук.праці КПДУ Фізична культура, спортивна медицина, олімпійський та професійний спорт.В.1. – Кам'янець-Подільський:Нова абетка, 2003.- С.118-127.