

## Курение как вредная привычка и его профилактика средствами физической культуры



Экология человека - Борьба с вредными привычками



Борьба с курением в молодом возрасте - составляющая часть борьбы за здоровый образ жизни, поскольку **курение** является серьезным фактором риска многих хронических неинфекционных заболеваний в зрелом возрасте. Высокая распространенность курения среди детей и подростков требует разработки и внедрения профилактических программ, направленных на борьбу с курением.

Основной стратегией развития здравоохранения Российской Федерации является обеспечение доступности и высокого качества медицинской помощи гражданам за счет возрождения профилактики как «традиции российской медицинской школы» (В. В. Путин, 2005 г.). В соответствии с законом № 122-ФЗ от 24 августа 2004 г., необходимым условием развития в стране профилактики является создание эффективной здоровьесохраняющей и здоровьеукрепляющей системы, опирающейся на законы и конституционные гарантии, обеспечивающие реализацию профилактического направления системы здравоохранения.

Существует множество подходов к разрешению проблемы сохранения и поддержания общественного здоровья (К здоровой России, 1994; В.А. Лищук, Е.В. Мосткова, 1994; Ю.П. Лисицын, 1999; Ю.Л. Шевченко, 2000; О.П. Щепин, 1994, 1997, 2000; Centers for..., 1992; Healthy People 2000, 1995). Все они преимущественно укладываются в следующие основные направления: разработка государственной социальной политики, направленной на увеличение потенциала здоровья, ее законодательное закрепление; решение экологических проблем, обеспечивающих поддержание здоровья человека; переориентация системы здравоохранения на активные действия по профилактике заболеваний и укреплению здоровья; усиление деятельности властей по укреплению здоровья на региональном и муниципальном уровнях; формирование мотивации у населения на здоровый образ жизни, развитие и совершенствование индивидуальных условий и навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

В Прогнозе общественного здоровья, представленном в «Основных направлениях государственного регулирования здравоохранения Российской Федерации на 2000-2010 годы», отмечается усиление таких факторов риска здоровья, как **алкоголизм**, **курение**, наркотическая зависимость, снижение физической активности. Подобный прогноз заставляет уделить этим факторам особое внимание.

Несмотря на значительное усиление профилактической работы, по-прежнему актуальными на сегодняшний день остаются вопросы профилактики как соматических, так и социально-обусловленных заболеваний (туберкулеза, ИППП, парентеральных вирусных гепатитов), обострившиеся проблемы алкоголизма, табакокурения и наркомании, особенно среди подростков.

Подростковое **курение** в настоящее время - одна из важных социальных проблем. Именно в подростковом возрасте закладываются предпосылки для формирования зависимости от курения табака, что в последующем оказывает негативное влияние на здоровье. Поскольку **курение** является сложным поведенческим актом, в возникновении и становлении которого принимают участие и социально-психологические, и индивидуально-личностные характеристики, **курение** широко изучают врачи, физиологи, психологи, социологи и педагоги как в нашей стране, так и за рубежом [1-7].

Для разработки научно-обоснованных мер по профилактике курения табака среди подростков необходим постоянный мониторинг поведенческих **вредных привычек**, начиная с детского возраста. В России курят более 3 млн подростков: 2,5 млн юношей и 0,5 млн девушек. Среди учащихся профессиональных училищ курят 75 % юношей и 64 % девушек, из них выраженная табачная зависимость имеется у каждого десятого [8-16].

Высокая распространенность курения среди детей и подростков требует разработки и внедрения профилактических программ, направленных на борьбу с курением. Следует четко понимать: **курение** - это не просто вредная привычка, а физиологическая зависимость от никотина и психологическая зависимость от процесса курения. Сложнее всего побороть именно психологическую зависимость, для этого нужна серьезная мотивация. Врачи отмечают, что человек никогда не бросит **курить**, если сам этого не захочет. Сегодня, когда в нашей стране стремительно распространяется курения, становится чрезвычайно актуальным вопрос об участии физической культуры и спорта в борьбе с ним.

Цель исследования - изучить вопросы отношения школьников к курению как явлению жизни, мотивации курения, уровня знаний о вреде курения и мотивации к занятиям физической культуры.

Наши данные также свидетельствуют о высокой распространенности курения среди подростков. Для изучения этой проблемы нами было проведено анонимное анкетирование учащихся двух школ г. Тамбова. В анкетировании приняло участие 210 школьников разных возрастных групп: 8-11-х классов. Анкета была разработана согласно с вопросником ВОЗ по программе «Здоровье молодежи». В качестве ответа анкетированные должны были выбрать один из предлагаемых вариантов - «да» или «нет».

Результаты исследования показали, что возраст курильщиков значительно «помолодел». Если 5-7 лет назад первая проба сигареты была в 12-13 лет, то, по данным нашего анкетирования, сегодня это происходит в 10-11 лет. Среди восьмиклассников о курении заявили преимущественно мальчики, из числа девочек это сделали единицы. В 10 классе отмечается уже 40 % девочек в массе курящих респондентов, а к моменту окончания школы их количество практически сравнивается с количеством мальчиков: 48 % против 52 % соответственно. К 11 классу опыт курения приобретает 58 % девочек.

Анкетирование показало, что в 8-м классе курящих больше, чем они сами о себе заявили, но они в 100 % случаев имеют слабую степень никотиновой зависимости. Помимо этого удалось выяснить, что курящие девочки скрывают наличие вредной привычки. На самом деле уже в 8 классе соотношение курящих мальчиков и девочек составляет 1,7 к 1,0 соответственно. В 9 классе отмечены курильщики как со средней степенью никотиновой зависимости (20 %), так и с высокой (7 %). Причем уровень девочек в обеих группах превосходит уровень мальчиков, что еще раз подтверждает слабую резистентность женского организма влиянию никотина.

По нашим данным, большинство 17-летних курильщиков имеют стаж курения три года и более, но никто из них не осознает сформировавшейся зависимости от никотина. Представляет интерес оценка школьниками собственной привычки к курению: 98 % молодых курильщиков считает это увлечение временным, с которым они могут расстаться в любое время. Обращает на себя внимание тот факт, что 43 % курящих уже делали попытки (от одной до трех) бросить **курение**, но прибегали вновь к этой привычке из-за необходимости снять напряжение и расслабиться. Даже в этих случаях подростки не осознают своей зависимости от никотина и по-прежнему считают возможным бросить эту привычку по первому своему желанию.

В 10-11 классах анкетирование дало одинаковые результаты: так, средняя степень никотиновой зависимости диагностирована у 21 % курильщиков, высокая степень - у 10 % курильщиков. Помимо этого анкетирование скорректировало пропорцию курящих мальчиков и девочек в сторону их равного соотношения уже в 10 классе. Распространенность курения среди школьников возрастает от младшего класса к выпускному, при этом мальчики начинают **курить** раньше девочек и среди них распространенность пристрастия к курению более выражена как на протяжении обучения, так и в среднем за все годы обучения. Кроме того, если в шестом классе (13 лет) курят вдвое больше мальчиков, то к выпуску (18 лет) разница между полами составляет всего 11 %.

Факторов, способствующих началу курения, очень много. Например, в малообеспеченных семьях курят больше, и это уже общепринятый факт. По статистике, в семьях, где курят и отец, и мать, начинают **курить** 80 % детей, в семьях с одним курящим родителем - 50 %, и в семьях, где родители не злоупотребляют курением, около 20 % детей втягиваются в никотиновую зависимость. Среди факторов, провоцирующих начало курения, необходимо отметить наличие больших карманных денег, доступность сигарет, любопытство. Именно у подростков 14-16 лет наиболее ярко выражена реакция группирования, которая сопровождается подражанием кумирам, стремлением продемонстрировать взрослость и независимость, а это служит объяснением наиболее частого обращения к сигарете в обществе сверстников (более 50 % опрошенных). Молодые люди также подражают своим курящим родителям, другим взрослым и сверстникам. Очень мала надежда отучить подростков от сигарет, если курят их отцы и старшие братья. Одна из причин столь широкого распространения курения среди подростков и юношей заключается в том, что пример взрослых постоянно у них перед глазами. Они стараются подражать взрослым и снискают одобрение ровесников.

Особый интерес представляли результаты изучения отношения школьников к курению как явлению современной жизни. 91 % некурящих и 49 % курящих школьников считают, что **курить** нельзя ни при каких обстоятельствах, кроме в определенных ситуациях, связанных с крайним напряжением, чтобы облегчить воздействие психогенного фактора. 34 % школьников допускают эпизодическое **курение** в компании, чтобы снять напряжение и усталость, однако 5,2 % курильщиков видят **курение** вполне нормальным явлением, которое должно присутствовать в жизни современного молодого человека. Но, что удивительно, абсолютное большинство и курящих, и некурящих подростков не хотели бы видеть своих детей с сигаретой, и только 2,7 % курильщиков считают возможным формирование данной привычки у детей, но не раньше 17-18 лет.

Об уровне знаний о вреде курения на здоровье человека 53,6 % опрошенных сообщили, что ничего не знают о вреде никотина, 12,8 % - слышали от родителей, 11,2 % - получили сведения из средств массовой информации, 8,9 % подростков обсуждали эту проблему с друзьями, только 4,0 % учащихся были ознакомлены с влиянием никотина на организм в школе, и, наконец, 1,7 % подростков ограничили свои «знания» предупреждением на пачках сигарет.

Число курящих родственников в семье достоверно связано с курением школьников. Так, в семьях, где нет курящих, пробовали закурить 17,8 % мальчиков и 10,2 % девочек; в семьях, где курят три и более родственника -

87,3 % мальчиков и 64,9 % девочек. Сходная тенденция прослеживается и в отношении продолжающих **курить**: в семьях, где нет курящих родственников, курит 18,2 % мальчиков и 7,3 % девочек, тогда как в семьях, где имеется три и более курящих родственника -

82,4 % мальчиков и 59,5 % девочек. Полученные результаты позволили нам предположить, что большая часть курильщиков приобщилась к этой привычке из-за отсутствия грамотной первичной профилактики. Большинство из них имеют еще неосознанное, несозревшее, но уже отрицательное отношение к курению, которое формируется на собственном опыте. 29 % родителей учеников средней школы знают о курении своих детей, однако не могут найти эффективного подхода к решению этой проблемы. Большинство родителей считают необходимым профессиональную помощь по профилактике курения. Они полагают, что

раннее курение детей является следствием неэффективности профилактики, которая даст результаты только в школе, полностью отрицая собственный пример в формировании образа жизни своих детей. Низкая эффективность профилактики табакокурения связана с недостаточной осознанностью взрослыми последствий этой вредной зависимости, а следовательно, и необходимости проведения регулярной профилактической работы среди детей как в семье, так и в стенах школы.

Отсутствие должной первичной профилактики привело к тому, что ни один из подростков не задумывался о возможности формирования у них никотиновой зависимости. По нашим данным, 44 % школьников иначе относилось бы к курению при наличии этих знаний, а 87 % опрошенных считают необходимым систематическое проведение антикурительной пропаганды в школе. Более того, 92 % курящих и некурящих подростков видят необходимость борьбы с курением в рамках школы.

Мотивация к занятиям физической культуры школьников рассматривается как компонент профилактики табакокурения. Определение мотивационных приоритетов и интересов школьников 8-11-х классов к занятиям физической культурой даст возможность определить стимулы, способствующие их формированию.

Результаты исследования показывают, что во всех классах более 50 % школьники не занимаются спортом или физкультурно-оздоровительными занятиями во внеурочное время. Подавляющее большинство опрошенных из числа тех, кто не занимается спортом во внеурочное время, хотели бы им заниматься (8 классы - 59,0 %, 9 классы - 58,9 %, 10 классы - 44,8 % и 11 классы - 46,7 %). В то же время спектр видов спорта, которым хотели бы заниматься школьницы - достаточно широк. Можно отметить устойчивую тенденцию в желании заниматься легкой атлетикой и шейпингом учениц всех исследуемых классов (8 классы - 39,4 % и 46,5 %,

9 классы - 33,3 % и 43,5 %, 10 классы - 25,8 % и 50 %, 11 классы - 17,76 % и 40,19 % соответственно). Побуждают заниматься спортом девушек старших классов совершенно разные причины. Показательно то, что подавляющее большинство школьниц основными целями в занятиях физическими упражнениями видят совершенствование форм тела и улучшение состояния здоровья. Результаты анализа причин, которые мешают заниматься спортом или физической культурой, девушки называют главной - недостаток времени (8 классы - 54,3 %, 9 классы - 58,9 %,

10 классы - 72,4 % и 11 классы - 72,9 %). Анализ результатов позволяет сделать вывод, что общение с друзьями, просмотр телепередач и чтение литературы являются более любимым занятием, чем занятия физической культурой и спортом.

Таким образом, результаты анкетирования позволили выявить достаточно высокий интерес к проблеме курения у подростков 8-11-х классов. В основе первичной профилактики курения, несомненно, лежит популяционный подход, осуществляемый в школьный период жизни человека. Как ученик овладевает умением читать и писать, так ему необходимо усваивать основы здорового образа жизни. Профилактика курения должна быть частью такого рода программ. В сложившейся ситуации деятельность по сохранению и укреплению здоровья подростков должна рассматриваться как условие национальной безопасности и развития российского общества в новом веке. В этом контексте необходимо решить вопрос и с рекламой табачных изделий. Обратите внимание на некоторые из них: «Живи со вкусом»; «Останови мгновение... почувствуй Швецию»; «20 новых причин для удовольствия»; «Жизнь в стиле совершенства»; «Шаг в будущее»; «Навстречу приключениям»; «Вкус, объединяющий весь мир» и т. д.

Главный вывод, к которому пришла мировая научная мысль в отношении проблемы подросткового курения это: «Для того чтобы снизить уровень курения среди подростков, нужно снизить уровень курения среди взрослых». Для подрастающего поколения Здоровье должно стать высшей ценностью и модой Жизни. Стало быть, настало время, когда каждый гражданин страны, кому не безразлична судьба своих детей, должен своим собственным примером показать свое негативное отношение к табаку. Не пора ли переходить от слов к делу?