

который изучается в 8 классе, имеет огромное воспитательное значение области здорового образа жизни.

Использование здоровьесберегающих технологий позволяет учителю снизить утомляемость учащихся, повысить продуктивность и работоспособность, повысить мотивацию учащихся изменить отношение к предмету.

Библиографический список:

1. Безруких, В.Д. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М.: Триада-фарм, 2002. – 312 с.

2. Тюмасева, З.И. Оздоровление человека природой / З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2013. – 277 с.

3. Шабанов, А.В. К вопросу о здоровьесберегающих технологиях в современной школе / А.В. Шабанов, А.В. Малецкий // *Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты*. – Новосибирск: Изд-во «Центр развития научного сотрудничества», 2014. – № 10. – С. 93–97

Камалова Р., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

БОРЬБА С КУРЕНИЕМ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. Определены возможности физкультурно-спортивной деятельности студентов в профилактике никотиновой зависимости у студентов.

Ключевые слова: здоровье студентов, профилактика вредных привычек, физкультурно-спортивная деятельность

По статистическим данным ВОЗ на октябрь 2013 года курение остается основной причиной смертности в мире – ежегодно умирает около шести миллионов человек. Сегодня профилактика никотиновой зависимости у студенческой молодежи является актуальной проблемой всего общества в целом. Для изучения отношения студентов Российского государственного профессионально-педагогического университета (РГППУ) к курению, выявления причин, побуждающих их к курению, и

определения влияния физкультурно-спортивной деятельности студентов на потребность их в курении нами было проведено исследование, в котором участвовали студенты Института психологии РГППУ.

Первой задачей нашего исследования было определить отношение респондентов к курению. Из 82 опрошенных студентов оказалось, что 65% курят. Для выявления типа курительного поведения студентов использовалась анкета Д. Хорна. Анкета состоит из 18 вопросов (шесть блоков по три вопроса). Блоки вопросов используемой в исследовании анкеты характеризуют шесть типов курительного поведения: «стимуляция», «игра с сигаретой», «расслабление», «поддержка», «жажда», «рефлекс».

У большинства опрошенных студентов (62 %) доминирует тип курительного поведения «поддержка», т.е. студенты курят для того, что бы побороть волнение, снять эмоциональное напряжение, сдержать гнев, преодолеть застенчивость, разобраться в неприятной ситуации.

Основной гипотезой нашего исследования было предположение, что студенты, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в меньшей степени прибегают к сигарете, как к способу снятия эмоционального напряжения. Для подтверждения данного предположения мы создали две группы студентов из курящих студентов: Г1 – группа студентов не занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; Г2 – группа студентов занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью в спортивных секциях. В каждой группе по 20 человек. Для выявления доминирующего типа курительного поведения мы использовали анкету Д. Хорна. Результаты исследования приведены в таблице.

Таблица

| Группа | Типы курительного поведения (по Д. Хорну) | | | | | |
|-------------------------------|---|------------------|--------------|-----------|-------|---------|
| | стимуляция | игра с сигаретой | расслабление | поддержка | жажда | рефлекс |
| Г1 (n=20) не спортсмены | 3% | 17% | 20% | 55% | 3% | 2% |
| Г2 (n=20) спортсмены | 22% | 17% | 48% | 10% | 3% | 0% |

В рамках нашего исследования мы анализировали и сравнивали результаты в каждой группе у студентов с доминирующим типом курительного поведения «поддержка». Полученные результаты убедительно показали, что студентов, которые курят для снятия эмоционального напряжения в группе Г1 почти в 5 раз больше, чем в группе Г2. Изучение научной литературы и структурный анализ физкультурно-спортивной

деятельности позволил нам определить две основные причины полученных результатов.

Во-первых, одной из основных составляющих спортивной подготовки является тактическая подготовка спортсмена. Способность составлять тактику ведения спортивного поединка, корректировать ее в ходе состязания, анализировать полученные в конце результаты развивает у студентов рефлексивно оценочную деятельность, формирует адекватную самооценку и оценку своим действиям. Данные качества способствуют конструктивному решению любых ситуаций, которые могут сопровождаться эмоциональным напряжением. Поэтому, студенты, занимающиеся в спортивных секциях не курят с целью снятия эмоционального напряжения.

Во-вторых, физкультурно-спортивная деятельность является средством формирования коммуникативных способностей. По мнению Ю.Л. Ханина, в спорте (особенно в спортивных играх) формирование коммуникативных умений и навыков происходит в ситуациях вынужденного общения между партнерами и соперниками. Способность студентов выстраивать гармоничные межличностные отношения не только с друзьями, но и с противниками создает стабильный положительный эмоциональный фон, при котором отсутствует эмоциональное напряжение в любой деятельности.

Таким образом, физкультурно-спортивная деятельность является средством борьбы с курением студентов, т.к. развивая рефлексивность и коммуникативность, стабилизирует их эмоциональное состояние.

Библиографический список:

1. Букреева О. Влияние курения на мозг [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL:<http://skazhynet.ru/vliyanie-kureniya-na-mozg> (дата обращения 11.10.2014г.)
2. Немов Р.С. Психологический словарь. – М.: Владос, 2007. – 560с.

Капнинская О.Р., Терешкин А.Ф.
Российский государственный профессионально-педагогический университет
Екатеринбург, РГППУ

**ОЦЕНКА УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У
СТУДЕНТОВ НА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ**

Оценка функционального состояния центральной нервной системы, проводилась у студентов 1 курса, факультета физической культуры,