

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 рефлексию 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,

при помощи теста САН. В исследовании участвовало 20 человек.

Тест САН-позволяет количественно оценить текущее психическое состояние обследуемого по трем шкалам-самочувствие, активность, настроение. Анкета состоит из 30 противоположных по смыслу характеристик.

Испытуемые должны отмечать то место на 7-балльной шкале, которое в наибольшей степени отражает их состояние в данный момент. Суммарные результаты по каждому из трех состояний усредняются и могут варьировать от одного (наихудший показатель) до семи (наилучший показатель) баллов. Исследование проводилось до начала занятия и после.

Умственная нагрузка представляла из себя две лекции подряд по дисциплине: «История физической культуры».

Итоги анкетирования показали следующие результаты:

Таблица 1- Самочувствие

№	Утверждение	Начало занятия	Конец занятия
1	Самочувствие хорошее	5,87	5,33
2	Чувствую себя сильным	5,36	4,84
3	Работоспособный	5,30	3,15
4	Полный сил	5,30	4,81
5	Расслабленный	4,87	5,03
6	Здоровый	5,54	5,84
7	Отдохнувший	4,36	3,15
8	Свежий	4,81	3,84
9	Выносливый	5,21	5
10	Бодрый	4,75	4,2

Начало занятия: средний балл-5,13

Конец занятия: средний балл-4,54

Эти данные указывают на то, что самочувствие студентов к концу занятия ухудшается, особенно пунктами 7,19 и 20 (работоспособный, отдохнувший, свежий).

Наименьшие сдвиги обнаружены по пунктам 13,14 (расслабленный, здоровый).

Таблица 2- Активность

№	Утверждение	Начало занятия	Конец занятия
1	Активный	4,57	5
2	Подвижный	4,09	4,51
3	Быстрый	4,57	4,75
4	Деятельный	5,12	5
5	Увлеченный	4,54	4,57
6	Равнодушный	4,75	4,69
7	Возбужденный	3,27	4,43
8	Желание работать	2,54	2,18
9	Соображать легко	4,18	3,78
10	Внимательный	4,87	4,87

Начало занятия: средний балл-4,33

Конец занятия: средний балл-4,36

Средние данные активности студентов к концу занятий почти не отличались от начальных, однако у студентов снижалось желание работать и они хуже стали соображать. По некоторым позициям наметилось повышение возбуждения, что может свидетельствовать о нарушении регуляторных процессов в ЦНС.

Таблица 3- Настроение

№	Утверждение	Начало занятия	Конец занятия
1	Веселый	5,33	5,36
2	Хорошее настроение	5,57	5,04
3	Счастливый	5,57	5,21
4	Жизнерадостный	5,75	5,54
5	Восторженный	4,51	4,48
6	Радостный	5,33	5,12

7	Спокойный	5,42	5,84
8	Оптимистичный	5,63	5,48
9	Полный надежд	5,39	5,30
10	Довольный	4,84	4,84

Начало занятия: средний балл-5,31

Конец занятия: средний балл-5,22

Конец занятия: средний балл-5,22

Средние данные табл. 3 указывают на спад настроения к концу занятия, особенно снижается хорошее настроение и оптимизм. В то же время умственная нагрузка отрицательно повлияла на спокойствие студентов, снизилась их усидчивость.

В итоге исследования выявлено, что умственная деятельность в виде двух лекций по предмету «История физической культуры» предъявляет значительные требования к ЦНС студентов 1-го курса.

Анализ теста САН показал, что испытуемые недостаточно адаптированы к длительным и однообразным умственным нагрузкам. Так, к концу занятий выявилось снижение желания работать, ухудшилось самочувствие, снизилась сосредоточенность и усидчивость.

Полученные данные указывают на необходимость оптимизации учебного процесса, особенно для студентов 1-го курса.

Капустина В.А., Головач М.А., Епифанова М.Г.

Национальный исследовательский Иркутский
государственный технический университет,
г. Иркутск, Россия

ПРОБЛЕМЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Аннотация. Проведено анкетирование студентов Национального исследовательского Иркутского государственного технического университета по оценке их питания.

Ключевые слова: студенты, здоровье, питание.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих [1]. В настоящее время студенческие годы все чаще ассоциируют, помимо образования, с алкоголем, курением, различными развлечениями и само собой