Сердитов Н.В., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Профилактика вредных привычек студентов средствами физической культуры и спорта: на примере курения

Тема курения, а также никотиновая зависимость, стала наиболее актуальной вновь, после вступившего в силу закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» от 1 июня 2013 года.

По данным из доклада ВОЗ «О глобальной табачной эпидемии» на июль 2011 года в 24 странах, где проживает 694 миллиона человек, ввели полный запрет на табачную рекламу, продажи и спонсорство в данной сфере деятельности. Однако табак остается основной причиной смертности в мире – ежегодно умирает около шести миллионов человек. По статистическим данным ВОЗ на октябрь 2016 года в результате употребления табака и воздействия вторичного табачного дыма в Европейском союзе (ЕС) ежегодно происходит более 700 000 случаев смерти [2]. Таким образом, 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 исследовании приняли студенты Института инженерно-педагогического образования РГППУ.

Целью данного исследования стало определение возможностей физкультурно-спортивной деятельности студентов в профилактике никотиновой зависимости у студентов.

Гипотеза исследования – студенты, занимающиеся физической культурой и спортом, в меньшей степени прибегают к сигарете, как к способу снятия эмоционального напряжения.

Первой задачей нашего исследования было определить отношение респондентов к курению. Количество опрошенных составило 82 человека. Полученные данные представлены в диаграмме на рис.1, из которой видно, что курят 65% студентов, участвующих в опросе.

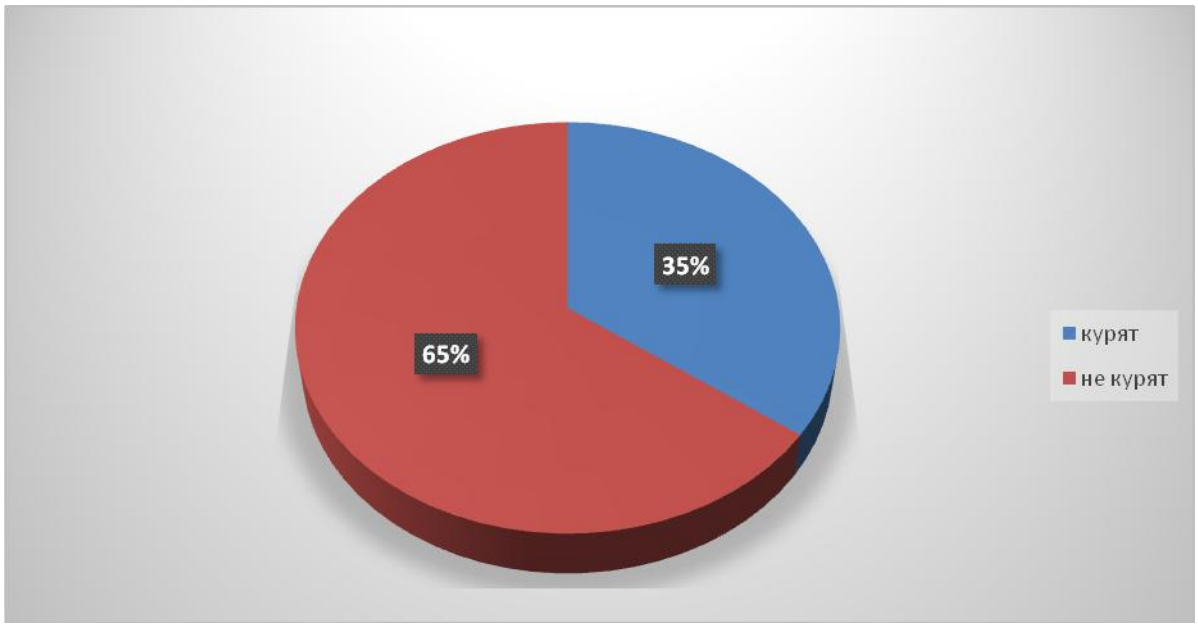

Рис. 1. Соотношение студентов по отношению к курению

Для выявления типа курительного поведения использовалась анкета Д. Хорна. Анкета состоит из 18 вопросов (шесть блоков по три вопроса). Ответ на каждый вопрос оценивают по пятибалльной шкале: 1 – никогда; 2 – редко; 3 – не очень часто; 4 – часто; 5 – всегда). Блоки вопросов используемой в исследовании анкеты характеризуют шесть типов курительного поведения:

1. *«Стимуляция»*– курящий человек верит, что сигарета обладает стимулирующим действием, а именно снимает усталость.

2. *«Игра с сигаретой»* – важнее всего аксессуары: зажигалки, сорта сигарет, пепельницы и т.д. Выпускают дым на свой «модный манер», курят за компанию и мало.

3. *«Расслабление»* – курят только в комфортных условиях, если бросают, то долго и обычно вновь начинают.

4. *«Поддержка»* – связь с волнением, или чтобы сдержать гнев, «собраться с духом». Считают, что сигарета снимет эмоциональное напряжение.

5. *«Жажда»* – физическая привязанность к табаку, курят в любой ситуации, не смотря ни на что.

6. *«Рефлекс»* – не осознают причин курения, не замечают сам факт курения, курят много на автомате, чаще за работой.

У курящих студентов (62% респондентов), с помощью анкеты Д. Хорна, было выявлено доминирование типа курительного поведения. Результаты опроса представлены в диаграмме на рис. 2.

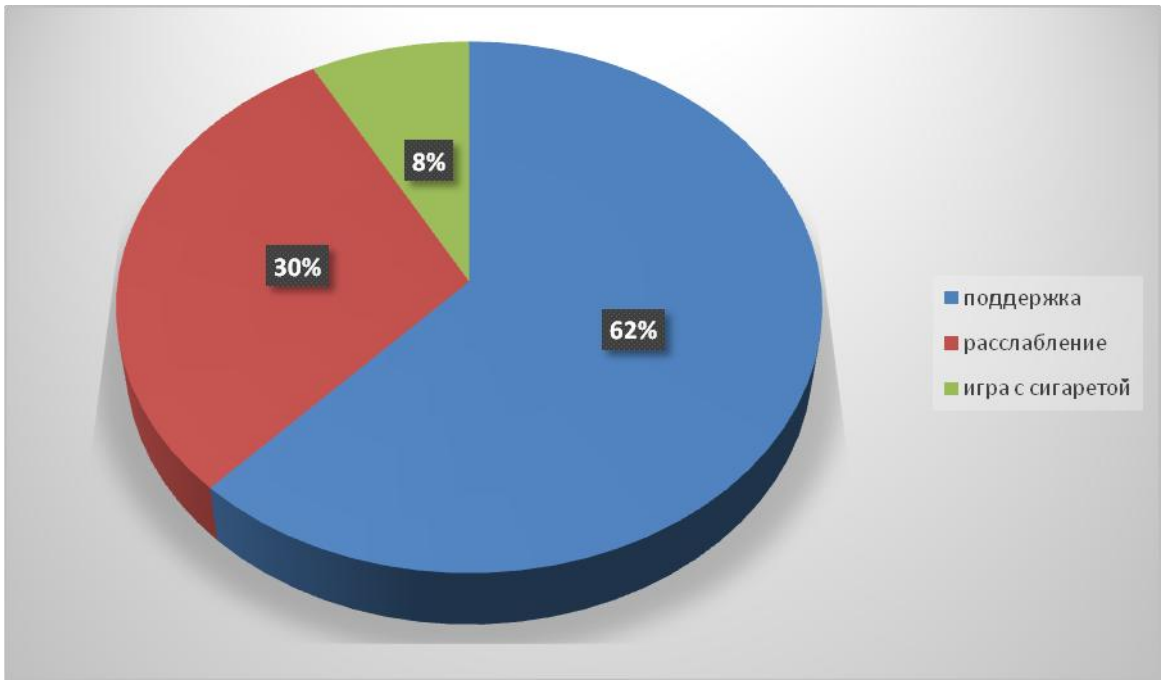

Рис. 2. Доминирование типа курительного поведения у студентов

Из рисунка видно, что у большинства опрошенных студентов (62%) доминирует тип курительного поведения «поддержка», т.е. студенты курят для того, чтобы побороть волнение, снять эмоциональное поведение, сдержать гнев, преодолеть застенчивость, разобраться в неприятной ситуации. Для данного типа людей курение – это средство, которое поддерживает их в трудные ситуации, когда организм испытывает дискомфорт, связанный с эмоциональной сферой человека.

Эмоции – это класс психофизиологических явлений, представляющих собой внутренние, субъективно переживаемые психические или физические состояния человека, сопровождаемые приятными или неприятными ощущениями. Выделяют несколько функций эмоций [3]:

Коммуникативная – общение людей друг с другом, передавая посредством внешних эмоций важную информацию.

Мотивационная – эмоции выступают в качестве самостоятельных источников активности человека.

Регулирующая – эмоции могут определять общий уровень активности человека, временно повышая или понижая её.

Сигнальная – эмоции могут послужить сигналами того, что в данный момент происходит в организме. Эта функция имеет прямое отношение к потребностям человека.

Защитная – эмоции способны предохранять организм от различного рода угроз его благополучию. Мобилизация сил на преодоление препятствий, представляющих для него угрозу, а также защита организма от перегрузок.

Курение влияет в большей степени на защитную функцию эмоций. Именно поэтому эмоциональное состояние не стабильно у курильщиков. При курении возникает замкнутый круг: плохое настроение – сигарета – хорошее настроение Тип курительного поведения «поддержка» именно на эмоциональной сфере базируется и связан с не качественной работой защитной функции эмоций. Можно сделать вывод, о том, что данный тип молодежи не умеют преодолевать эмоциональное напряжение, поэтому они берут в руки сигарету [1].

Эмоциональное напряжение – эмоциональное состояние индивида или группы, характеризующееся нарушенным внутренним равновесием, тревогой, беспокойством, возбужденностью. Напряжение является либо результатом мобилизации всех сил индивида перед совершением значимых действий, либо результатом фрустрации, действия противоречивых мотивов, неспособности или невозможности действовать адекватным для данной ситуации образом [6].

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. Таким образом, гипотеза нашего исследования полностью подтвердилась – систематические занятия физкультурой и спортом способствуют стабилизации эмоционального состояния, являются средством снятия эмоционального напряжения.

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. Эмоциональное состояние студента стабилизируется за счет анализа ситуации и принятия адекватного пути решения проблемы. 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 игра) формирование коммуникативных умений и навыков происходит в ситуациях вынужденного общения между партнерами и соперниками. Это способствует развитию эффективного межличностного восприятия и познания других людей, умения устанавливать с ними контакт и поддерживать необходимые для успешной деятельности отношения. 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.

Выводы, полученные в ходе исследования:

1. Проблема курения студенческой молодежи актуальна для Российского государственного профессионально-педагогического университета. Процент курящих респондентов достаточно высок – 65%.

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

3. Физкультурно-спортивная деятельность студентов является средством борьбы с курение студентов, т.к. развивая рефлексию и коммуникативность, стабилизирует их эмоциональное состояние.

Список литературы

1. Букреева О. Влияние курения на мозг [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL:http://skazhynet.ru/vliyanie-kureniya-na-mozg (дата обращения 11.10.2013г.)

2. Всемирная организация здравоохранения. Табачная эпидемия и борьба с табаком [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: http://www.who.int/research/ru/ (дата обращения 08.02. 2017 г.)

3. Немов Р.С. Психологический словарь. – М.: Владос, 2007. – 560с.

4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003 – 863с.

5. Угнивенко В.И. Двигательная активность, адаптация к физической нагрузке и резервы функциональной системы [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL:http://v-ugnivenko.narod.ru/FOT_lec2.htm (дата обращения 12.10.2016 г.)

6. Энциклопедия социологии [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL:http://dic.academic.ru/dic.nsf/socio/2277 (дата обращения 12.03.2017г.)

Сычева В.И., Сапова П.Ф.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Правильное питание – основа нашего здоровья

Актуальность проблемы. Каждый из нас хоть раз был не доволен своим телом, весом или образом жизни. Все это сказывалось на самом ценном, что мы имеем – это здоровье. Проблемы с кожей, неприятные запахи, боли и рези различных органов, и многие другие неудобства встречаются нам при нарушении или неправильном выборе продуктов питания нашего обычного рациона. Ко всему прочему неправильное питание – это основная причина появления лишних килограммов.

Почему проблема лишнего веса остаётся актуальной и поныне? Причин несколько. Во-первых, темп жизни, который часто лишает человека возможности питаться сбалансировано. Во-вторых, качество еды. Несмотря на