

Следовательно, одной из задач развития транспрофессионализма в вузовской среде должны стать активные коммуникативные практики, погружение в профессиональную среду на уровне ознакомления с общим спектром задач, с которыми сталкиваются специалисты в данной предметной области. Такое погружение предполагает вовлечение в проектную деятельность, тесное знакомство с общими, масштабными задачами не только единственного специалиста-профессионала, но и целого профессионального сообщества, а также организации в целом. Это могут быть масштабные задачи в области проблем экологии, повышения экономической эффективности предприятий, повышение уровня развития организации в целом, изучение проблем корпоративной культуры и этики, правил коммуникативных практик или развитие клиентских отношений в цифровой среде.

Список литературы

1. Зеер, Э. Ф. Готовность преподавателей вуза к онлайн-образованию: цифровая компетентность, опыт исследования / Э. Ф. Зеер, Н. В. Ломовцева, В. С. Третьякова // Педагогическое образование в России. 2020. № 3. С. 26–39.
2. *Inelmen, E.* Implementing “system thinking” in the design of a “learning environment” / Inelmen E. doi:10.1016/j.sbspro.2010.03.052. Text: direct // Procedia – Social and Behavioral Sciences. № 2 (2). P. 501–506.
3. *Ateskan, A.* Assessing teachers’ systems thinking skills during a professional development program in Turkey / A. Ateskan, J. F. Lane. doi:10.1016/j.jclepro.2017.05.094. Text: direct // Journal of Cleaner Production. 2017. Vol. 172. P. 4348–4356.

УДК [378.17:613.846]:378.037.1

Е. Б. Ольховская

Е. В. Olkhovskaya

**ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет, Екатеринбург**

Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg

zotmfk@yandex.ru

ОПТИМИЗАЦИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

OPTIMIZATION OF THE LIFESTYLE OF FUTURE TEACHERS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

Аннотация. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи является актуальной проблемой современного общества. Отказ от курения – фундаментальная основа здоровья молодежи. Автор предлагает систематические занятия физической культурой и спортом в качестве средства профилактики никотиновой зависимости.

Abstract. Preserving and strengthening the health of students is an urgent problem of modern society. Smoking cessation is a fundamental foundation of youth health. The author suggests systematic physical education and sports as a means of preventing nicotine addiction.

Ключевые слова: студенты, здоровье, курение, никотиновая зависимость, физическая культура и спорт.

Keywords: students, health, smoking, nicotine addiction, physical education and sports.

Уровень культурного, экономического и политического развития любого современного государства определяется состоянием здоровья его граждан в целом и каждого человека в отдельности. Здоровье человека подвержено комплексному влиянию разносторонних воздействий, но самое большое значение имеет стиль жизни, которого он придерживается повседневно [1]. В современном обществе актуально стоит задача воспитания культуры здорового стиля жизнедеятельности у студенческой молодежи. От того насколько эффективно будущие бакалавры смогут использовать свои психофизические кондиции в профессиональном труде зависит уровень развития всего государства.

Основной причиной ухудшения здоровья является пренебрежение студентами основополагающих правил здорового стиля жизнедеятельности. Несоблюдение здоровьесберегающего режима дня, отсутствие длительное время сбалансированного регулярного питания, недостаток полноценного сна, дефицит физической активности, вредные привычки, безграмотная организация процесса самоподготовки и отсутствие активного отдыха являются доминирующими факторами понижения уровня здоровья современных студентов [3].

В частности, о вреде курения написано и сказано достаточно много, но проблема не становится менее актуальной. В отчетах представителей Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) показано, что ежегодно в мире умирает более 4 миллионов человек от заболеваний, связанных с курением, и этот показатель постоянно растет в таких пропорциях, что к 2025 году может составить примерно около 10 миллионов человек в год. Следовательно, проблема профилактики никотиновой зависимости у современных студентов стоит достаточно остро [2].

Исследование проблемы табакокурения среди студентов проводилось в Российском государственном профессионально-педагогическом университете (РГППУ). В исследовании принимали участие 194 студента второго и третьего курсов. Основополагающая цель данной работы – выявление потенциала физической активности в профилактике никотиновой

зависимости у студентов. В процессе исследования решались следующие задачи: проанализировать позицию студентов РГППУ в отношении к курению; выявить факторы, стимулирующие курение; определить потенциал занятий физической культурой и спортом в предупреждении никотиновой зависимости.

В ходе анкетирования было выявлено, что, к сожалению 65 % опрошенных студентов постоянно курят, и самое главное не видят в этом никакой проблемы.

Для выяснения причин, стимулирующих никотиновую зависимость молодежи, мы использовали анкету, разработанную Джоном Хорном. Данная анкета позволяет определить тип курительного поведения человека и выявить наиболее значимые факторы, побуждающие к курению. Хорн предлагает рассматривать шесть категорий курительного образа действия: стимуляция, игра с сигаретой, расслабление, поддержка, жажда, рефлекс [2]. В данном анкетировании принимали участие 65% студентов, ранее положительно ответившие на вопрос курят они или нет.

Тип курительного поведения «игра с сигаретой» выявлен у 8% студентов, принимавших участие в исследовании. Они курят «за компанию» с товарищами, не чаще 3 раз в день с целью общения и поддержания дружеских отношений. 30% респондентов продемонстрировали тип курительного поведения, который Д. Хорн обозначил как «расслабление». Эти студенты курят для получения положительных эмоций, в комфортабельных условиях. Они часто пробуют перестать курить, но раз за разом начинают снова.

Подавляющее большинство курящих студентов демонстрируют тип курительного поведения «поддержка» (62%). В соответствии с методикой, разработанной Д. Хорном, люди данного типа курят для снятия эмоционального напряжения и дискомфорта, в стрессовых ситуациях, что бы набраться решительности к дальнейшим действиям и переосмыслить происходящие события. Следовательно, потребность в курении связана с эмоциональной сферой человека. Представители данного типа курения не способны конструктивно преодолеть кризисное состояние и начинают курить для снятия эмоционального дискомфорта.

С целью выявления потенциала физической активности в предупреждении никотиновой зависимости мы разбили курящих студентов на две группы: А – группа, в которой студенты занимались физическими упражнениями только на занятиях по дисциплине «Прикладная физическая куль-

тура»; В – группа, в которой студенты дополнительно к обязательным занятиям занимались физическими упражнениями в спортивных секциях и клубах. Студенты анкетировались по методике Хорна, результаты приведены в табл. 1.

Таблица 1. Распределение студентов по типу курительного поведения

группа	тип курительного поведения					
	стимуляция	игра с сигаретой	расслабление	поддержка	жажда	рефлекс
А	4%	16%	21%	56%	2%	1%
В	21%	17%	47%	11%	4%	0%

Ранее мы выявили, что большинство курящих студентов, принявших участие в нашем исследовании, относятся к типу курительного поведения «поддержка». Полученные результаты убедительно демонстрируют, что в группе В (студенты систематически занимаются физическими упражнениями в спортивных секциях) тип курительного поведения «поддержка» ниже почти в пять раз. Это позволяет заключить, что в процессе систематических занятий физической культурой и спортом у студентов вырабатывается способность к саморегуляции эмоциональной сферы и оптимизации собственного уровня тревожности.

Основной причиной формирования саморегуляции эмоциональной сферы является комплекс особенностей, характерных только для спортивной деятельности: явная эксплицированность эмоционального напряжения в процессе соревнований; высокая вариативность условий выполнения технических и тактических действий; постоянная необходимость в проявлении инициативы; неременное демонстрирование маневренности и конкурентоспособности [3].

Таким образом, разработка комплекса мер по профилактике никотиновой зависимости у студенческой молодежи достаточно актуальна. Большинство студентов курят для снятия эмоционального напряжения и дискомфорта. Систематические занятия физической культурой и спортом в спортивных секциях и клубах оптимизируют эмоциональную сферу, формируют практический интеллект, развивают коммуникативность – все это способствует отказу студентов от курения для снятия эмоционального напряжения.

Список литературы

1. *Артеменко, В. В.* Курение или здоровье / В. В. Артеменко, А. А. Шабунова. Текст: непосредственный // Проблемы развития территории. 2010. № 6 (52). С. 75–78.

2. *Леденцова, Ю. С.* Проблема табакокурения среди студентов ИГМА / Ю. С. Леденцова, А. Ф. Мухаметнурова, Д. А. Толмачев. Текст: непосредственный // Modern Science. 2019. № 12-2. С. 97–99.

3. *Сапегина, Т. А.* Оптимизация психоэмоционального состояния личности средствами физического воспитания / Т. А. Сапегина. Текст: непосредственный // Педагогический вестник. 2020. № 13. С. 43–45.

УДК 371.5+343.851.5

Ю. И. Симанкова

Yu. I. Simankowa

**ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет, Екатеринбург
Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg
Volkova.39.Julia@yandex.ru**

**ПРОБЛЕМЫ ДИСЦИПЛИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА
ПРАВОНАРУШЕНИЙ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ
PROBLEMS OF DISCIPLINE AND PREVENTION
OF OFFENSES AMONG ADOLESCENTS**

Аннотация. В статье рассмотрено понятие дисциплины, как необходимость соблюдения общепринятых правил поведения в обществе. Значимость дисциплины для государства и общества в целом. Обозначена связь между дисциплинированностью подростка в школе и его дальнейшим законопослушным поведением в обществе.

Abstract. The article considers the concept of discipline as the need to comply with the generally accepted rules of behavior in society. The importance of discipline for the state and society as a whole and for the individual. The connection between the discipline of a teenager at school and his further law-abiding behavior in society is indicated.

Ключевые слова: подросток, закон, дисциплина, наказание.

Keywords: teenager, law, discipline, punishment, behavior.

Дисциплина – это обязательное подчинение для всех членов коллектива, установленным правилам поведения [8]. Дисциплина предполагает не только знание правил поведения, но и признание необходимости их выполнения.

Как показывает практика работы инспекторов ПДН, подросток, систематически и безнаказанно нарушающий дисциплину в школе и дома, вырастает в правонарушителя.

По сведениям статистики, за последние годы число осужденных несовершеннолетних резко снизилось. Так, например, в 2007 году в колониях РФ находилось 10750 несовершеннолетних, то в 2019 году уже 1060 человек [11]. Такое снижение свидетельствует не о том, что несовершеннолет-