

средств другой потребностью (например, занятиями физическими упражнениями) может являться средством активной профилактики зависимости от наркотических средств, курения и употребления алкоголя.

¹ Коробкина З.В., Попов В.А. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 192 с.

² Цит. по: Макгоникал К. Сила воли. Как развить и укрепить. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. С.158.

³ Там же. С. 55.

В.М. Дворкин,

кандидат педагогических наук, доцент
Сибирский юридический институт
ФСКН России (г. Красноярск)

Е.М. Дворкина

Красноярский государственный
медицинский университет
им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОК ПУТЕМ ВКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ФИТНЕСА В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Фитнес-культура затрагивает сегодня различные аспекты жизнедеятельности студенческой молодежи – быт, досуг, мир окружающих материальных и духовных ценностей. Поэтому рассмотрение созидательной роли ее различных видов и форм в формировании человеческого потенциала занимает особое значение.

Известно, что ежедневные многочасовые академические и самостоятельные занятия вынуждают студентов вести малоподвижный образ жизни. С точки зрения физиологии это один из стресс-факторов, негативно влияющих на здоровье. Результатом негативного влияния фактора гиподинамии на фоне интеллектуальных перегрузок является противоречие между достижениями студентов в освоении профессии и потерями в состоянии здоровья.

В системе высшего профессионального образования при формальном декларировании стратегии гармоничного развития студентов приоритет отдается их интеллектуальному развитию в ущерб физическому развитию и здоровью. Не случайно поэтому число студентов, отнесенных по показателям заболеваемости к специаль-

ной медицинской группе, на сегодняшний день превышает критический уровень 35%.

Известно, что без достаточной двигательной активности человек не может воспользоваться в жизни тем, что заложено в него природой, не может продуктивно трудиться, быть здоровым. Занятия физическими упражнениями как самый естественный и сильный раздражитель, могущий изменить состояние организма человека, играет особую роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности.¹

Также многими специалистами отмечается огромный потенциал средств физической культуры и спорта в профилактике наркомании и пропаганде здорового образа жизни.²

Однако, несмотря на бесспорно прогрессивную роль двигательной активности, более 85% населения страны все же не занимаются физической культурой систематически. Среди причин – недостаток свободного времени, отдаленность спортивных баз от места жительства, некоторые психологические моменты, такие как чувство стеснительности, отсутствие привычки к занятиям и т.д.

В студенческой среде, особенно среди девушек, наблюдается неудовлетворенность содержанием практических занятий физической культурой. Это негативно сказывается на мотивации к занятиям физической культурой, а соответственно, и на формировании потребности в здоровом образе жизни.

В связи с этим является актуальным поиск эффективных путей повышения мотивации студенток к выполнению физических упражнений, приобщению к здоровому образу жизни и практическая их реализация в учебном процессе.

Одним из наиболее приемлемых путей решения этой проблемы является интеграция различных видов, средств и методов фитнеса в физическую культуру студенток. Как показывают результаты многочисленных исследований, для поддержания нормального состояния здоровья необходимо включение фитнес-программ в дополнение к повседневной деятельности.

Уровень физической подготовленности является одним из важнейших параметров эффективности фитнес-культуры студенток. Стремление студенток к достижению красивого и гармоничного телосложения заложено в основу фитнес-программ.³ Систематические занятия фитнесом позволяют:

– справиться с требованиями интенсивной учебной деятельности без чрезмерного напряжения за счет расширения резервов адаптации организма к стресс-факторам;

- нормализовать эмоциональный тонус, повысить работоспособность;

- контролировать вес и бороться с гиподинамией, снизить риск различных заболеваний.

Сегодня фитнес принято рассматривать в разных аспектах:

- как кондиционную тренировку, обеспечивающую гармоничное развитие физических качеств;

- как социальное явление, затрагивающее разные стороны жизнедеятельности человека;

- как форму организации досуга;

- как систему физкультурного образования.

Фитнес – это довольно сложное социальное явление, которое можно рассматривать как процесс и результат улучшения физического совершенствования студенток, как совокупность материальных и духовных ценностей, как специфический продукт предоставления оздоровительных услуг.

Наиболее доступной для студенток является аэробика, разработанная в американском исследовательском центре К. Купера. Это базовый компонент фитнеса. Объединение циклических упражнений в непрерывно выполняемый комплекс стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также эффективен в повышении физической подготовленности занимающихся. Для аэробики характерен определенный стиль выполнения движений напряжением мышц.

Содержание занятий аэробикой предусматривает использование оздоровительной ходьбы, бега и танцев в сочетании их с гимнастическими упражнениями (включая степ, слайд), тренировку на кардиотренажерах.

Достоинством этих занятий является низкая травматичность, что особенно важно для студенток с избыточной массой тела и имеющих низкий уровень физической подготовленности.

Комплексное сочетание в одном занятии гимнастики, танцевальных упражнений, выполняемых под ритмичную музыку, с использованием силовых упражнений также обозначены термином «аэробика».

Занятие проводится по продолжительности от 45 до 90 минут. В него могут быть включены упражнения силового характера, которые в основном выполняются в положениях сидя и лежа. Завершается занятие упражнениями на растягивание и расслабление. Дополнительно можно включать в занятие упражнения на тренажерах, с амортизаторами, гантелями.

Систематические занятия определяют прогрессивную динамику структурно-функциональных свойств организма, высокий уровень работоспособности, расширение резервов адаптации и иммунных свойств организма.

Фитнес-культура наиболее полно удовлетворяет потребности студентов, содействуя повышению не только двигательной, но и общей культуры, расширению мировоззрения. Интерес студентов к фитнесу обусловлен его доступностью, эффективностью и эмоциональностью.

Полагаем, что включение элементов фитнеса в содержание программ по физической культуре повысит мотивацию студентов к выполнению физических упражнений, а соответственно потребность в здоровом образе жизни.

¹ Сайкина Е.Г. Фитнес в школе : учебное пособие. СПб.: Утро, 2005. С. 170.

² Мугалимова Н.Н. Первичная профилактика наркомании среди подростков различными видами двигательной активности : дис. ... канд. пед. наук. Набережные Челны, 2010. 165 с.

³ Григорьев В.И. Деятельностная специфика фитнес-услуг в системе высшего профессионального образования // Актуальные проблемы сферы услуг : сборник научных трудов. СПб.: Издательство СПбГУЭФ, 2006. С. 106–115.

Е.И. Кокова,

кандидат педагогических наук, доцент
Сибирский юридический институт
ФСКН России (г. Красноярск)

О РОЛИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Синдром дефицита внимания (гиперактивность) считается одной из наиболее распространенных форм нарушения поведения подростков, причем у мальчиков фиксируется чаще, чем у девочек. Гиперактивных детей невозможно не заметить, поскольку они резко выделяются на фоне сверстников поведением. Им свойственны чрезмерная активность, излишняя подвижность, суетливость, невозможность длительного сосредоточения внимания на чем-либо.

Специалистами выявлено, что гиперактивность выступает одним из проявлений целого комплекса нарушений, отмечаемых у таких детей и подростков, основной же дефект связан с недостаточностью механизмов внимания и тормозящего контроля. Основные нарушения поведения сопровождаются серьезными вторичными нару-