

Таким образом, можно предположить, что в основе реабилитационных мероприятий для несовершеннолетних, имеющих положительное отношение к употреблению психоактивных веществ, может использоваться методика формирования положительных мотивов жизнедеятельности, выделенных в нашем исследовании. Мы исходим из теории, подкрепленной многочисленными исследованиями, что со временем ведущие мотивы поведения становятся настолько характерными для человека, что превращаются в черты его личности. Доминирующие мотивы (мотивы, побеждающие в борьбе мотивов и определяющие направленность деятельности в данной ситуации) начинают входить в ядро характера человека. Как ядерная характеристика они оказывают воздействие на поведение в целом и влияют на формирование других психических свойств – организованности, активности, устойчивости к стрессовым воздействиям, способности человека деятельно реализовывать свои потребности.

---

<sup>1</sup> Еникеева Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков : учебное пособие для студентов. М. : Академия, 2007. 321 с.

<sup>2</sup> Коррекция девиантного поведения учащихся школьного возраста средствами физической культуры и спорта : монография /Е.И. Кокова и др. Красноярск, 2010. 262 с.

<sup>3</sup> Развитие наркомании и незаконного оборота наркотиков в России / Б.Ф. Калачев и др. М. : Статут, 2008. 243 с.

*В.М. Дворкин,*

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

### **ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

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

Известно, что без достаточной двигательной активности человек не может воспользоваться в своей жизни тем, что заложено в него природой, не может продуктивно трудиться, быть здоровым. Занятия физическими упражнениями как самый естественный и сильный раздражитель, способствующий изменению состояния организма человека, играют особую роль в становлении важнейших механизмов жизнедеятельности.

Поиска эффективных форм, средств и методов физического воспитания требует сложившаяся ситуация в профилактике наркомании среди детей, подростков, молодежи. Специалисты отмечают огромный потенциал средств физической культуры и спорта в профилактике наркомании и пропаганде здорового образа жизни. Данные научных исследований показывают, что значительное количество (около 70%) молодых людей (старшеклассников и студентов) считают физическую культуру и спорт наиболее эффективным средством проведения досуга и профилактики наркомании.<sup>1</sup>

Для успешной профилактики наркозависимости среди школьников и студентов вузов необходимо выполнение ряда педагогических условий:

- оздоровительно-профилактическая и спортивная направленность педагогического процесса;
- применение средств и методов физического воспитания, адекватных личностным особенностям учащихся;
- развитие физических качеств и повышение психоэмоционального состояния молодых людей;
- вовлечение молодых людей в занятия привлекательными, с точки зрения сверстников, видами двигательной активности, которые будут отвечать личностным потребностям и являться альтернативой употреблению наркотиков.<sup>2</sup>

Однако, несмотря на бесспорно прогрессивную роль двигательной активности, более 85% населения страны все же не зани-

маются 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, приобщения 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.<sup>3</sup>

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. 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.

Следующим шагом в повышении эффективности организации процесса физического воспитания студентов могут служить

занятия физической культурой по принципу спортивных специализаций.<sup>4</sup> Так, учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» могут проводиться в виде тренировочных занятий по различным видам спорта. Преимущество подобной формы состоит в праве выбора у студентов того вида спорта, которым они хотели бы заниматься. А широкий выбор спортивных специализаций обеспечивает интерес к подобной форме проведения занятий у студентов. Учебно-тренировочные занятия на основе избранных видов спорта повышают уровень психоэмоционального состояния и мотивации молодых людей, способствуют развитию физических качеств и двигательных способностей, пользуются популярностью у занимающихся.

Здесь следует отметить, что, внедряя в процесс физического воспитания спортивные специализации, вуз должен обладать необходимой материально-технической базой и профессиональными кадрами.

Таким образом, систематические занятия физической культурой и спортом организованные с учетом современных требований со стороны молодежи, а также в соответствии с принципами физического воспитания способны стать серьезной альтернативой имеющимся проблемам в студенческой среде.

---

<sup>1</sup> Евсеев С.П., Грецов А.Г. Опыт внедрения системы профилактики наркозависимости подростков и молодежи // Адаптивная физическая культура. 2008. №1. С.33–36.

<sup>2</sup> Еремин М.В. Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта детей и подростков : дис. ... канд. пед. наук. Самара, 2003. 141 с.

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

<sup>4</sup> Дорошенко С.А. Спортивно-видовой подход – путь к повышению эффективности процесса физического воспитания в вузе // Журнал Сибирского федерального университета. Серия: Гуманитарные науки. 2011. Т.4. №9. С. 1334–1353.