

настикой и др.). В опросе участвовало свыше 150 студентов. Задачами опроса было: изучить мотивы, потребности и отношение к занятиям физической культурой; определить физическую подготовленность и физическое развитие; разработать организационные формы, содержание и методику самостоятельных занятий, установить их эффективность.

В результате опроса был выявлен ряд проблем, от решения которых зависят качество и эффективность проведения студентами самостоятельных занятий.

Прежде всего — это слабая научно-методическая подготовка. Читемый нами курс из шести лекций дает лишь общие положения и понятия в области теории и методики физического воспитания. Он направлен в основном на пропаганду здорового образа жизни. А в процессе проведения самостоятельных занятий студенты должны сами принимать решения по своей физической подготовке. Им необходимо научиться: четко определить цели и задачи; выбрать средства и методы; методически правильно осуществить планирование своей индивидуальной тренировки в годичном цикле; знать основы самоконтроля и др. А таких знаний у них явно нехватает. Поэтому большинство из них хотят заниматься под контролем преподавателей.

Однако отсутствие физической культуры в расписании учебных занятий старших курсов (3—5) приводит к тому, что преподаватель вынужден большинству студентов отказывать в занятиях или проводить их в неудобное для студентов время, что отрицательно сказывается на желании и интересе людей заниматься физическим самосовершенствованием.

Проведенные исследования дают нам полное основание ставить вопрос перед методическими советами БГЭУ о разрешении создания учебных групп из числа студентов старших курсов, желающих заниматься физическими упражнениями. Одним из путей решения данной проблемы может быть дополнительное включение в учебные группы 1-х—2-х курсов студентов старших курсов. В этом случае студенты будут заниматься под контролем преподавателей, получать квалифицированную теоретическую и методическую помощь при составлении индивидуальных программ занятий избранным видом физических упражнений.

Н.С. Курганская
БГУИР (Минск)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ УСТАНОВОК НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

На современном этапе развития общества вполне очевидным является тот факт, что процесс личностного становления молодого поколения Беларуси находится в кризисной социально-психологической ситу-

ации. Разрушены прежние стереотипы поведения, нормативные и ценностные ориентиры. Выработка же новых происходит подчас хаотично и бессистемно. На фоне экономической и социальной депривации подрастающего поколения все большую остроту приобретает приобщение молодежи к употреблению табака, наркотических средств, что весьма часто рассматривается как один из вариантов решения личностных психологических проблем.

В целях профилактики возникновения никотиновой зависимости психологами университета проводится тренинг «Жизнь без табака». Данный тренинг направлен прежде всего на предупреждение появления зависимости и является наиболее эффективной формой для работы со студенческой молодежью. Основной целью тренинга является коррекция поведения, приводящего к курению, и формирование у молодых людей установок на здоровый образ жизни.

Тренинговые занятия с молодежью по вопросам профилактики никотиновой зависимости ставят следующие задачи:

1. Показать, какие конкретные социальные причины обуславливают курение, как от него страдают отдельные люди, и какие шаги можно предпринять для устранения этих причин.

2. Показать, что за проблемы индивидуального здоровья практически в равной мере отвечает как сам человек, так и общество, в котором он живет. При этом и сам человек, и общество могут предпринять конкретные шаги к переменам, которые послужат улучшению здоровья.

3. Показать, что за призывами к свободе табачного рынка стоят исключительно финансовые интересы табачной индустрии и зависимых от нее организаций, а не интересы свободы, здоровья и благосостояния человека.

Необходимо отметить, что групповая форма работы выступает для студентов в качестве образца социального поведения. А содержание тренинговых занятий позволяет участникам приобрести иные способы решения проблем, выборы, альтернативные курению. Ключевыми моментами таких программ являются: предоставляемые данные о вреде курения, роли сверстников, родителей и средств массовой информации; обсуждение влияния курения на здоровье личности; моделирование ситуаций и ролевых игр с целью избавления от вредных привычек, формирование жизненных навыков.

Таким образом, наряду с профилактической целью в программе занятий уделяется особое внимание и развитию таких важных навыков, способствующих становлению личности, как умение видеть цель, принимать решения и говорить «нет» в ответ на попытки отрицательного влияния со стороны сверстников.