

подготовленности позволяет судить о том, как этот запас может быть реализован в двигательной деятельности (Б.М. Нельга, В.И. Кряж, 1990). Известно, что для каждого вида спорта характерны приоритетные физические качества, необходимые для успешной деятельности.

Настольный теннис относится к спортивным единоборствам, характеризуется постоянной сменой игровых ситуаций. Работа происходит преимущественно в анаэробном режиме. Однако систематические занятия игроков в настольный теннис ведут и к росту аэробных возможностей организма, что повышает производительность сердечно-сосудистой системы. Также на занятиях осуществляется управление движениями во времени, пространстве, по величине прилагаемых усилий, что связано с развитием координационных способностей.

Настольный теннис предъявляет повышенные требования и к зрительному аппарату, стимулируя его работу. Улучшается пространственное (глубинное) и периферическое зрение. Необходимость следить за летящим мячом стимулирует аккомодацию глаза. Занятия настольным теннисом показаны студентам подготовительной медицинской группы с диагнозом миопия. Частота сердечных сокращений составляет на занятиях в среднем 130—150 ударов в минуту и может достигать 180.

В мини-футболе характер деятельности носит скоростно-силовой характер. Также развивается двигательный и зрительный анализаторы, вестибулярный аппарат. В ходе учебно-тренировочного процесса повышаются анаэробные и аэробные возможности организма студентов. Частота сердечных сокращений составляет в среднем 150—160 ударов в минуту, максимально у студентов в группах спортивного совершенствования — 180—190.

Мини-футбол и настольный теннис совершенствуют подвижность нервных процессов, способствуют повышению концентрации внимания, его устойчивости, развивают оперативное мышление.

С целью уточнения имеющихся в научно-методической литературе данных применительно к студентам и для дальнейшего совершенствования учебно-тренировочного процесса изучалось влияние занятий настольным теннисом на уровень физической подготовленности занимающихся.

Т.П. Бахун
БГЭУ (Минск)

ОПТИМАЛЬНЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Исходным для понимания сути девиантного поведения служит понятие «норма». Социальная норма — исторически сложившаяся в кон-

кретном обществе мера допустимого поведения отдельного человека, социальной группы или организации.

Все формы проявления девиации зависят от экономических, социальных, демографических, культурологических и многих других факторов. Особую остроту эта проблема приобрела сегодня в нашей стране, где все сферы общественной жизни претерпевают серьезные изменения, происходит девальвация прежних норм поведения. Устоявшиеся способы деятельности не приносят желаемых результатов. Рассогласование между ожидаемым и реальностью повышает напряженность в обществе и готовность человека изменить модель своего поведения, выйти за пределы сложившейся нормы.

В качестве причин формирования моделей асоциального поведения находятся прежде всего факторы индивидуально-личностного плана, чаще всего — конфликты и проблемы взаимоотношений в малых группах: в компании сверстников, классе, семье. К этому присоединяются любопытство, чувство стадности, а также дефицит (или отсутствие) организованных форм времяпрепровождения (неорганизованность досуга).

Таким образом, одним из существенных факторов эффективности работы по профилактике девиантного поведения учащихся и студентов является организация их свободного времени. При проведении профилактических мероприятий необходимо учитывать то, что в настоящее время ценностные ориентации молодежи изменились, в том числе и в сфере досуга. Учащиеся и студенческая молодежь используют свободное время не только для отдыха и развлечения, но и воспринимают его как возможность реализовать свои способности. В силу специфических потребностей студентов и социально-психологических особенностей молодежного сознания их досуг отличается от досуга других возрастных групп повышенной эмоциональностью восприятия и реакцией; высокой физической подвижностью, динамичной сменой настроения, зрительной и интеллектуальной восприимчивостью.

Оптимальными организационными формами культурно-досуговой деятельности студентов являются активные формы, в которых главными критериями должны быть инициатива и практическое участие каждого обучающегося. Как показывает опыт, действенными формами организации досуга студентов являются творческие клубы, кружки и студии; волонтерские акции; дни милосердия, здоровья, спорта и туризма; различные аукционы, ярмарки; образовательные мини-проекты, часы информирования и общения; самопрезентации; праздники, вечера, дискотеки, конкурсы, концерты, игры и состязания; организация культурных походов в театры, музеи. Интерес студентов вызывают также встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, деятелями культуры — поэтами, художниками, артистами; встречи с известными соотечественниками; знакомство с культурными центрами, историческими местами и т.д.