

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ АКТИВНОЙ ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ**

**Муха А.В., Аттарова С.В.**

**Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), г. Ростов-на-Дону, Россия**

В статье рассматриваются проблемы молодежного досуга, как социального феномена. Также было дано определение таким понятиям как физическая культура, физическое воспитание и здоровье.

The article deals with the problem of youth leisure, as a social phenomenon. It was also a definition of concepts such as physical education, physical education and health.

Нами с помощью анкетирования и опроса были проведены исследования среди студентов Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), целью которого являлось определение предпочтений в досуговой деятельности лагеря в п. Архыз среди молодежи. Результаты исследований выявили причины выбора отдыха в лагере п. Архыз. В процессе исследования была выявлена тенденция повышения интереса студентов к занятиям активными видами отдыха.

Залогом здорового образа жизни студентов является использование систематических физических нагрузок, которые будут соответствовать полу, возрасту и состоянию здоровья. Данные нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

К сожалению, возможности физической культуры как средства поддержания работоспособности пока не получили должной оценки среди студентов. Это связано во многом с недостатком общекультурного развития молодого поколения, а также с недостатком знаний по указанным вопросам. Ведь путь к общекультурному развитию, а, следовательно, к здоровью, начинается именно с овладения знаниями, которые опережают практику, указывают путь ее преобразования, превращают знания в элементы сознания, расширяя и перерабатывая ее в убеждения. Знания необходимы для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности

Физическая культура в широком смысле – это органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Она активно воздействует на жизненно важные стороны человеческого организма, полученные в виде задатков, которые развиваются в процессе жизни под влиянием окружающей среды. В своей основе физическая культура

имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые физические способности, оптимизировать состояние здоровья.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Крепкое здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. В социальной жизни в системе образования, воспитания и отдыха физическая культура проявляет свое оздоровительное, общекультурное значение. Физическое развитие тесно связано с укреплением и сохранением здоровья человека. Активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние. Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков. Физическую культуру следует рассматривать как особый род деятельности, результаты которой полезны для общества и человека. Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты первых курсов – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов. Она является одним из эффективных средств повышения работоспособности студентов в учебном процессе и их общественной активности. Приобщение студентов к физкультуре и спорту начинается с учетом особенностей их профессиональной прикладной физической подготовки. В настоящее время профессионально-прикладная физическая подготовка входит в программы физического воспитания студентов и направлена на подготовку молодого специалиста. Многочисленными научными исследованиями установлено, что высокий уровень профессиональной подготовки требует значительной физической подготовки.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса. При разработке норм для физической культуры и спорта, прежде всего, должна быть поставлена цель укрепления здоровья, а затем достижения спортивного результата. Одним из главных критериев оценки физического воспитания в вузе является динамика уровня физической подготовленности студентов, проследить за которой можно посредством приема одних и тех же контрольных нормативов. Сегодня связь физической культуры и здоровья, работоспособности и производительности труда ощущается особенно ясно. Можно сказать, что новое производство требует нового физического мира человека. Как учеба сегодня становится постоянным фактором жизни члена общества, так и физическая культура превращается в неотъемлемый атрибут жизни. Главной особенностью преподавателей физического воспитания является специфика труда. Объектом деятельности педагога служит личность студента. Педагогическая деятельность преподавателя состоит из определенных элементов, которые совместно образуют своеобразную психологическую структуру. В

нашем университете каждый студент должен систематически посещать учебные занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием.

Один из важнейших факторов, обеспечивающих высокое качество профессиональной подготовки студенческой молодежи, является физическая культура, которая представляет собой сложный процесс в условиях объективно существующих противоречий [1,3]. Данные противоречия создают высокое нервно-эмоциональное напряжение, которое отрицательно отражается на здоровье. Такие разногласия между личными потребностями и требованиями обучения в вузе необходимы для нормального протекания их как конкретно учебной, так жизненной деятельности в целом. Сама учебная деятельность студента – это довольно малоподвижный образ жизни, эмоциональные нагрузки, связанные с запоминанием большого объема информации и подготовкой к сдаче зачетов и экзаменов. Стоит отметить, что увлечение социальными сетями, компьютерными играми приводит к дефициту двигательной активности студенческой и учащейся молодежи. И, как следствие, – увеличение заболеваний, ухудшение физических кондиций, снижение иммунитета, проявление стрессовых состояний, депрессий, повышение массы тела. Поэтому среди различных факторов, влияющих на формирование досуговой деятельности, первостепенным фактором является потребность в двигательной активности, которая обеспечивается средствами физической культуры.

В настоящее время все большее внимание ученых привлекают проблемы молодежного досуга. Это связано с проблемами социализации в обществе и нарастающем влиянии роли досуга в воспитании поколения. Повышенный интерес к социологическому исследованию досуга определяется также изменениями содержания и структуры досуга под воздействием социокультурных трансформаций, произошедших в стране (смены ценностных установок российской молодежи, развития социальной инфраструктуры, появления новых информационных технологий). Это диктуется необходимостью типологизации досугового поведения молодежи в соответствии со сложившейся социокультурной ситуацией в современной России [1, 2]. Роли двигательной активности и физкультурно-спортивной деятельности в режиме дня студенческой молодежи уделяется не достаточно внимания.

Исходя из вышеизложенного, целью нашего исследования было выявить основные интересы студенческой молодежи в области физической культуры. Нам стало известно, что интерес студентов РИНХа в области физической культуры направлен на спортивно-оздоровительный лагерь РГЭУ (РИНХ) в п. Архыз.

В Карачаево-Черкесии в п. Архыз находится современная благоустроенная спортивно-оздоровительная база «РГЭУ (РИНХ)» «Сосновый берег». Кафедрой физического воспитания, спорта и туризма осуществляется спортивно-оздоровительная работа, включающая в себя оздорови-

тельные мероприятия, туристические сборы студентов и профессорско-преподавательского состава, а также выездная работа сборных команд университета.

Отдых в Архызе – это прежде всего множество маршрутов, от нескольких часов прогулки до многодневных походов. Это звенящие водопады Софийского ледника – одно из самых красивых мест в Архызе, где со стометровой высоты срываются девять пенных потоков. Это горные озера, разноцветными пятнами разбросанные по всему высокогорью. С высоты альпийских лугов, где заканчиваются лесной массив, а взгляд тонет в цветах и травах, открывается потрясающая панорама. Где-то далеко внизу – крошечный поселок Архыз, и вьется змейкой река в долине, и снежные вершины, невидимые из поселка, оказываются на расстоянии вытянутой руки.

Исследование проводилось методом анкетирования. В качестве респондентов рассматривались студенты. Анкетирование проходило в два этапа: первый этап – опрос в социальной сети Вконтакте, в официальной группе студенческого ежемесячного информационно-развлекательного журнала «РИНХбург», второй – анкетирование среди студентов, побывавших в п. Архыз.

На первом этапе исследования студенты должны были ответить на один вопрос: «От кого Вы узнали о существовании экологического отряда в РГЭУ (РИНХ)?». В результате было опрошено 91 студент. Опрос длился с 7 по 20 мая 2014 г.

Второй этап был направлен на получение информации об удовлетворенности отдыха в спортивно-оздоровительном лагере п. Архыз. Анкетирование проводилось при личной встречи с респондентами. В итоге было опрошено 4 студента с 3, 4, и 5 курсов (С результатами можно ознакомиться в приложении 1).

Мы пришли к выводу, что досуг в РГЭУ (РИНХ), как составляющий компонент физической культуры, организован достаточно хорошо. О существовании экологического отряда студенты знают, некоторые участвуют в его работе, но все же информации мало, так как из 91 опрошенного студента 34 не знают о существовании экологического отряда. Помогают студентам узнать об эко отряде студенческий журнал «РИНХбург» (Смотри приложение 3). Результаты исследования показали, что студентам нравится отдых в спортивно-оздоровительном лагере. На вопрос: Что бы хотели добавить или изменить в организации отдыха в п. Архыз, студенты отвечают – «все очень понравилось, с каждым годом там становится все лучше и лучше», «больше дней в смене!» и др.

Продолжая изучать условия и предпочтения студентов в сфере физической культуры в п. Архыз было выявлено что климат и организация отдыха удовлетворяют требованиям студентов.

С целью уточнения некоторых ответов нами, в рамках исследования, был задан дополнительный вопрос «Что запомнилось в программе лагеря», который показал, что 2 студентов предпочитают видеть мероприятия, отвечающие интересам и потребностям молодежи.

Ответы студентов показали, что потребности в сфере физической культуры, а именно досуга, они связывают с университетом. Для студентов необходимо существование экологического отряда и спортивно-оздоровительного лагеря в п. Архыз

Архыз – это один из живописнейших уголков Западного Кавказа – край нетронутой природы с её буйством красок и неукротимой фантазией. Здесь по-настоящему можно отдохнуть от городского шума, суеты, насладиться свежим воздухом и тишиной.

Спортивно-оздоровительная работа кафедры ФВ, СиТ включает в себя целый спектр целей и задач по формированию здорового образа жизни студентов и сотрудников университета, к ним относятся организация спортивно-оздоровительной работы в период летних и зимних каникул в спортивно-оздоровительном лагере «Сосновый берег» (п. Архыз).

Также в процессе исследования была выявлена тенденция повышения интереса студентов к занятиям активными видами отдыха – игры и развлечения спортивной направленности.

Результаты, проведенного исследования, позволяют нам сделать следующие выводы.

У современного молодого человека – студента высшего образовательного заведения, не смотря на загруженность в учебе и напряженный график, наблюдается потребность в активном проведении досуга, в участии в соревнованиях, занятиях в спортивных секциях и т.д. В процессе реализации своих потребностей в сфере досуга студенты сталкиваются с разнообразными проблемами, важнейшими, из которых являются – недостаток свободного времени, не достаточность организованных мероприятий, ограниченное количество мест проведения досуга. Важно отметить то, что сами студенты ожидают от университета активности в организации досуга, они четко представляют себе то, что хотели бы получить в стенах своего вуза в свободное от учебы время. Это соответствует интересам и возможностям самого университета, где организация целенаправленной и контролируемой досуговой деятельности является часть социальной работы университета. При этом важно учитывать как желания и потребности молодежи, так и задачи, стоящие перед обществом, в рамках формирования личности, социализации молодого человека, не только образованного, но и воспитанного, в самом широком смысле данного слова, специалиста.

#### **Литература:**

1. Арямова, Т.В. Динамика досуговых предпочтений молодежи на рубеже веков / Т.В. Арямова // Вестник Таганрогского института управления и экономики. – 2012. – № 2. – С. 36-42.

2. Гончарова, Н.Г. Трансформация досуговой деятельности современной российской студенческой молодежи : дис. ... канд. социолог. наук : 22.00.04 / Гончарова Наталья Георгиевна. – Новочеркасск, 2009. – 165 с.

3. Глазина, Т.А. Формирование ценностей здоровья в процессе физического воспитания студентов / Т.А. Глазина, М.Р. Валетов // Вестник Оренбургского государственного университета.– 2013. – № 9 (158), сентябрь. – С. 9-14.

4. Грязева Е.Д., Егоров В.Н., Лотарев А.Н. Базовый курс теоретической подготовки студентов по физической культуре: учеб. пособие. Тула: Изд-во ТулГУ, 2011. 192 с.