

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

УДК 796

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ПУТЬ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Григоренко Никита Григорьевич

ФГБОУ ВО Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова,

Россия, Москва

Аннотация

Организация спортивного досуга для студентов – это актуальный вопрос в системе высшего образования. В данной статье, при помощи исследования интересов студентов вузов, анализируются факторы, которые влияют на досуг молодежи.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, пассивный отдых, молодежь, спорт, физическая культура.

Введение. Быстрота современной жизни негативно влияет на психофизическое состояние современного человека и молодежи. Согласно данным Министерства образования и науки Российской Федерации, лишь около 25-35% студентов ведут активный образ жизни. Главными проблемами студенческой молодежи в современном мире являются вредные привычки, стрессы, интернет.

Тенденции компьютеризации привели к сильному сокращению двигательной активности человека. Компьютеризация имела негативные последствия, например, в виде увеличения психоэмоциональной нагрузки на человека. После изучения данной проблемы, ученые пришли к выводу о необходимости создания новых условий для занятий спортом.

За последнее время интерес к спортивным формам проведения досуга снизился. Вследствие этого работоспособность и физическая подготовка студентов упали. Это отрицательно влияет на студентов, так как использование свободного времени является своеобразным показателем культуры человека.

Несмотря на все вышеперечисленное, могу с уверенностью заявить, что сейчас молодежь продолжает придерживаться общепринятых культурных ценностей. Развивается фитнес-культура студентов, развиваются стартапы в области активного отдыха, рекреации и оздоровления.

В Толковом словаре русского языка С. И. Ожегова термин «досуг» определяется как время, свободное от работы, также провести свой досуг с пользой. Досуг разделяется на пассивный и активный отдых. Активный отдых – переключение одной формы деятельности на другую с применением при этом физических упражнений. Физиологический механизм активного отдыха объясняется следующим: включение в деятельность мышц, не участвовавших в процессе труда (учебы), приводит к возникновению в соответствующих центрах очага возбуждения, который в силу одновременной отрицательной индукции еще более углубляет расслабление в центрах утомленных ранее мышц.

Двигательный режим – это часть общего режима, который складывается из двигательной активности, бытовых нагрузок и нагрузок, получаемых при различных физических упражнениях.

Благодаря активному отдыху физическая активность возрастает. Это способствует улучшению самочувствия, повышению настроения и дает возможность сохранять мышечный тонус, что считается одним из компонентов здорового образа жизни [1].

Следует отметить, что люди, занимающиеся физической культурой болеют в 2-4 раза реже, чем люди, которые не занимаются физической культурой. Туризм, прогулки, оздоровительный бег и плавание – все это формы активного отдыха. При этом должна происходить смена вида деятельности, при напряжении зрения – гимнастика для глаз [2].

Пассивный отдых – это состояние покоя, которое восстанавливает силы и снимает утомление [3]. Просмотр газет, дыхательная гимнастика, настольные игры, самомассаж относятся к пассивному отдыху.

Физическое воспитание в вузе – это систематические практические учебные и теоретические занятия. Практические занятия по физическому воспитанию нацелены на формирование у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Теоретический раздел ориентирован на предоставление учащимся знаний согласно основам теории и методики физического воспитания, создание у них потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом. Внеучебный процесс является важной составляющей будущего специалиста. Участие во внеучебных мероприятиях дает студентам возможность развивать свои таланты, расширять свой круг общения, самореализовываться. Подобные мероприятия в вузе организовываются спортивным студенческим клубом под методическим управлением кафедры физического воспитания.

Для правильной организации внеучебных мероприятий необходимо учитывать интересы студентов. Для того чтобы выяснить мнение студентов России по поводу активного досуга, было организовано исследование. Исследование проводилось путем онлайн-анкетирования студентов. Наибольшую часть выборки составляли студенты очного отделения, которые имеют много свободного времени, в том числе и для досуговых мероприятий. Было опрошено 236 студентов 1–3-го курсов, из которых юноши составляли 39%, девушки – 61%. Студентам со всей России предлагалось ответить на ряд обязательных для заполнения вопросов, отражающих их интересы в содержании досуговых мероприятий.

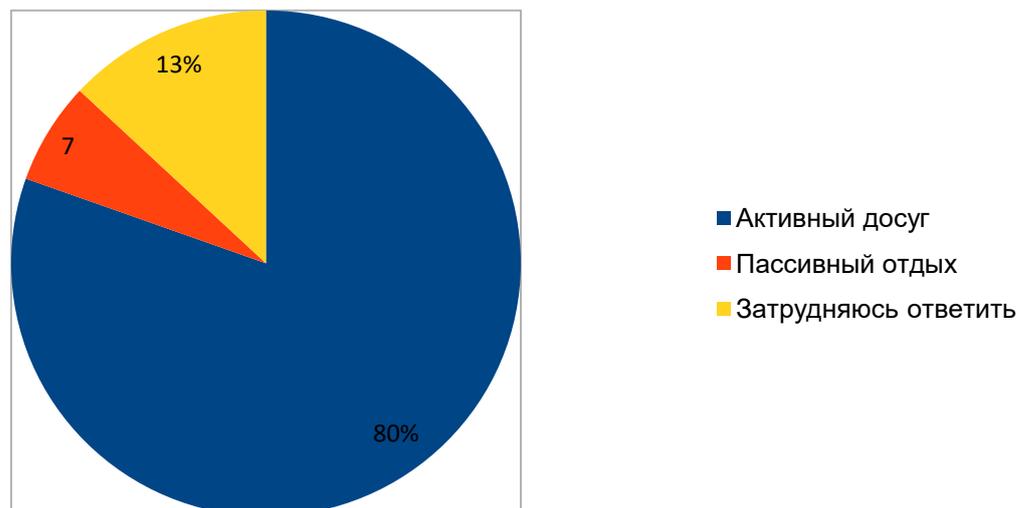


Рис. 1. Какой вид досуга вы выбираете?

Отношение студентов к активному досугу можно определить по ответу на вопрос, какой вид досуга вы выбираете (активный или пассивный отдых)? 74% опрошенных выбрали

активный досуг. 14% отдали предпочтение пассивному отдыху, а 12% затруднилось ответ

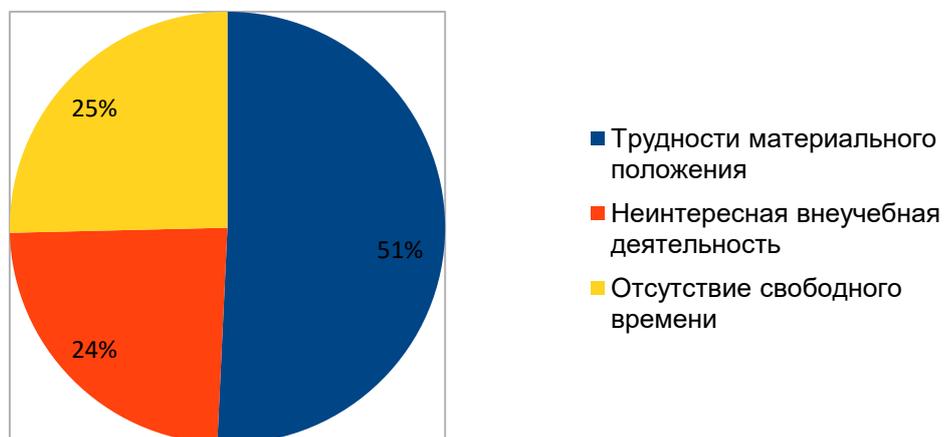


Рисунок 2: Почему вы не хотите заниматься активным досугом?

Вопросы организации активного досуга вызывают у студентов нежелательное отношение по следующим причинам: трудности материального положения (68% опрошенных), неинтересная внеучебная деятельность (32%), отсутствие свободного времени (34%) и др.



Рисунок 3: Какой вид активного отдыха вы предпочитаете?

К основным видам активного отдыха, предпочитаемым современной молодежью, относятся:

1. Зимний активный отдых (горные лыжи, сноуборд, беговые лыжи, хоккей на льду, фигурное катание), который выбрали 29% респондентов;
2. Летние виды активного отдыха (водные виды (плавание, дайвинг, виндсерфинг и др.) отметили 15 % студентов, велотуризм – 23%, скалолазание – 8%, конный туризм – 6 %;
3. Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис и др.) предпочли 36% опрошенных;
4. Различные виды единоборств обозначили 19 %;
5. Различные направления фитнеса (танцы, атлетическая гимнастика и др.) набрали наивысшее количество голосов – 53 %.

Как показали результаты опроса, 32 % респондентов не информированы о студенческой жизни в университете. Подавляющее большинство студентов (90%) узнают о проводимых мероприятиях, общаясь в социальных сетях, а из объявлений у деканатов и на сайте – всего 44%.

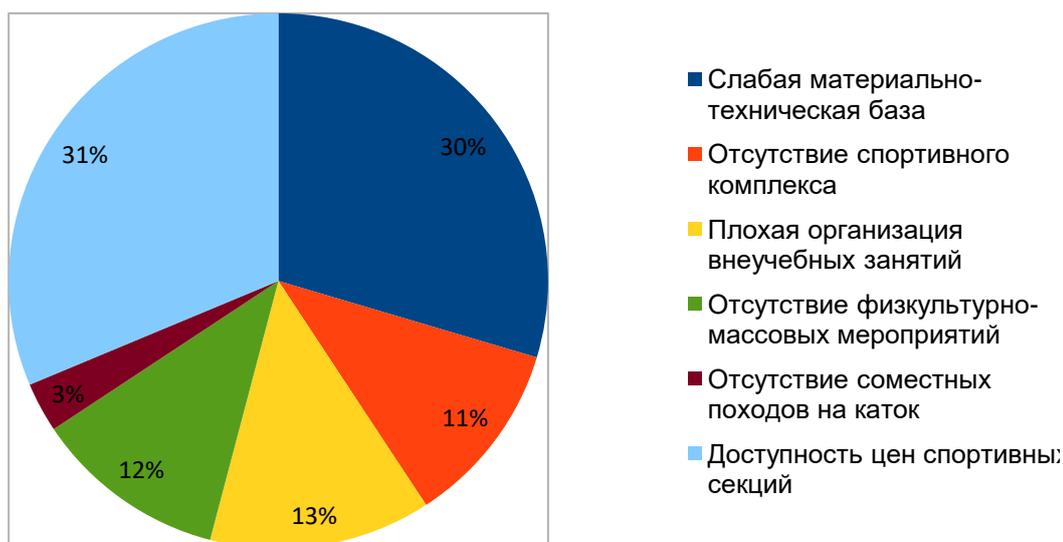


Рисунок 4: Как можно улучшить активный досуг в вузах?

Студентами были обозначены проблемы и сформированы предложения

по улучшению активного досуга в вузах: слабая материально-техническая база (69%), отсутствие спортивного комплекса (26%), плохая организация внеучебных занятий (31%), отсутствие физкультурно-массовых мероприятий (27%), совместных походов на каток (7%), возможности выступать своей командой на дружеских встречах с командами других вузов (19%), доступных цен спортивных секций (73%), турпоходов (4%). Студенты хотят больше спортивно-массовых мероприятий, интересных проектов для самореализации, бесплатных занятий спортом, турпоходов, помощи в организации интересных поездок на международные спортивные соревнования. При этом комплекс мер по модернизации активного отдыха может быть организован в рамках корпоративной культуры вуза, в виде участия в спортивных, волонтерских мероприятиях, тьюторских программах.

При анализе интересов студенческой молодежи были выявлены несколько проблем:

- употребление алкоголя, табака, наркотиков;
- плохая информированность студентов о физкультурно-массовых мероприятиях в вузах;
- зависимость от компьютерных игр и Интернета;
- редкое участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых в вузах;
- незаинтересованность молодежи в активных видах досуга, предлагаемые вузами, недостаточная мотивация.

Есть несколько вариантов решения этих задач. Для корректной организации внеучебных занятий следует учитывать интересы нового поколения. Нужно заинтересовать молодых людей спортом. В результате полного изменения российского образования, молодежь посещает занятия физической культурой без интереса [4]. Образовательные учреждения должны повысить интерес к физической культуре, учитывая и обсуждая мнение студентов.

Другой важной проблемой для молодежи является употребления наркотиков и алкоголя. Зачастую, решающую роль играют деньги. Абонемент в тренажерный зал или спортивную секцию стоит намного дороже бутылки алкоголя или пачки сигарет.

Для решения данной проблемы должны быть организованы бесплатные секции и кружки [5].

Следует также учесть, что занятия по выбору более интересны для студентов, чем занятия ОФП.

Литература

1. Копылова Н.Е., Бочкарева С.И., Ростеванов А.Г., Зайцев В.А., Нарциссова С.Ю. Тренировочный процесс и спортивные достижения: психолого-педагогические аспекты: учебное пособие / Н.Е. Копылова, С.И. Бочкарева, А.Г. Ростеванов, В.А. Зайцев, С.Ю. Нарциссова. Под общ. ред. С.Ю. Нарциссовой. – М.: Академия МНЭПУ. – 2018. – 201 с.
2. Бочкарева С.И., Копылова Н.Е., Буянова Т.В. Физическая культура как фундамент здорового образа жизни студентов//Гуманитарное образование в экономическом вузе. Материалы VI Международной научно-практической интернет-конференции. -2018. - С. 113-116.
3. Физическая культура: учеб. пособие для бакалавров/С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, Н.Е. Копылова, О.П. Кокоулина; под ред. А.Г. Ростеванова. -М.: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2017. -236 с.
4. Бочкарева, С.И. Исследование понимания сущности физической культуры современными студентами/ С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, Н.Е. Копылова, Е.В. Малахова, А.Г. Ростеванов //Культура физическая и здоровье. -2018. -№ 1 (65). -С. 27-29.
5. Степыко Д.Г. Анализ реализации проектов развития спортивной инфраструктуры в Российской Федерации/ Д.Г. Степыко, Д.С. Александров, Д. В. Грачева и др.//Теория и практика физической культуры. -2017. -№9 –С. 9-11