

Экстремальный досуг как форма рекреативно-оздоровительной деятельности студентов

В процессе рекреативно-оздоровительной деятельности решается комплекс социальных задач по формированию, изменению, сохранению и восстановлению у человека определенных параметров физического состояния, психических качеств и способностей, удовлетворению его познавательных интересов, организации отдыха, развлечения и общения.

В настоящее время ведется активный поиск новых форм рекреативно-оздоровительной деятельности, ее организации, позволяющих решать задачи физического совершенствования и оздоровления. Все большее внимание ученых и специалистов-практиков привлекает поиск таких форм организации физкультурной двигательной активности, которые позволяют эффективно решать проблемы отдыха, развлечения, общения.

Наблюдаемое сегодня повсеместное увлечение экстримом отражает важную социальную тенденцию: современная молодежь вынуждена искать способы интенсификации познания мира, поиска себя в этом мире, достижения личностной и социальной идентичности, укрепления личностной устойчивости.

Это отражает проблемы молодых людей, связанных со стандартизацией быта, низким уровнем новизны и разнообразия жизненных ситуаций, исключающим возможность выработки субъектной позиции личности, оторванностью повседневных функций от естественных, зависимостью от технических и социальных структур современного индустриального мира. Моделируемая экстремальная ситуация, чем и является экстремальный досуг, представляет собой стремление современной молодежи приспособиться к жизни в «изменяющемся мире».

Экстремальная деятельность человека – это вид его деятельности, который для него трудновыполним или в данный момент невыполним, связан с решением многих вопросов безопасности в социальной, бытовой, природной среде, а также в сфере активного отдыха и требует предельного или около предельного напряжения психофизических сил.

Добровольно подвергая себя воздействию экстремальной среды, поклонник досугового экстрима занимается тренировкой своих реакций на экстраординарные события расширением нормы физиологической и психологической адаптации.

В.И. Лебедев пишет о возникновении положительных эмоциональных переживаний, сопровождающихся повышенной двигательной активностью, при преодолении человеком экстремальных ситуаций. Позитивные феномены переживания индивидом экстремальных ситуаций Л.В. Куликов связывает с возможностями адаптационных процессов.

Состояние психического напряжения, возникающее в результате адаптации к экстремальным условиям деятельности, является формой мобилизации резервов организма. При этом состоянии значительно повышаются интеллектуальные и физические возможности человека, улучшается работоспособность, активизируются функции органов и систем. Однако наряду с этим пребывание в чрезвычайно напряженных ситуациях может привести к возникновению негативных черт личности.

Цель исследования: выявить отношение студенческой молодежи к рекреативно-оздоровительной деятельности, определить наиболее приоритетные формы оздоровительного досуга и проанализировать зависимость состояния здоровья студенческой молодежи от срока занятий рекреативно-оздоровительной деятельностью.

Организация исследования:

1. Сбор теоретического материала и разработка методов исследования.
2. Проведение исследования: проведение пилотажного социологического исследования, затем распространение анкет и сбор социологической

информации; для изучения значимости и степени актуализации рекреативно-оздоровительной деятельности для студенческой молодежи разработана анкета, состоящая из 25 вопросов, касающихся оценки здоровья студенческой молодежи, ценностных ориентаций, отношения к рекреативно-оздоровительной деятельности, приоритетных направлений и форм оздоровительного досуга.

3. Обработка полученных данных.

4. Обобщение и анализ результатов исследования.

Испытуемые: студенты и молодые люди в возрасте от 18 до 22 лет.

Методы исследования:

- анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования;

- социологическое исследование (анкетирование);

- статистическая обработка полученных данных (методом определения показателей относительной доли).

Результаты исследования представлены табл. 1 и табл. 2, и на рисунке.

Таблица 1

Распределение ответов на вопрос: Занимаетесь ли Вы рекреативно-оздоровительной деятельностью? (%)

ответы	юноши	девушки	всего
Не занимаюсь	34,7	15,8	25,8
Очень редко	15,0	17,8	16,3
Иногда	18,2	39,2	28,1
Регулярно	32,1	27,2	29,8

Таблица 2

Рекреативно-оздоровительный досуг (%)

рекреативно-оздоровительный досуг	юноши	девушки	всего
Спортивная секция	41,1	5,8	24,5
Фитнес клуб	17,5	16,3	16,9
Танцевальная школа	5,2	23,6	13,9
Туризм	5,2	11,5	8,1
Клуб экстремальных видов спорта	11,8	5,1	8,6

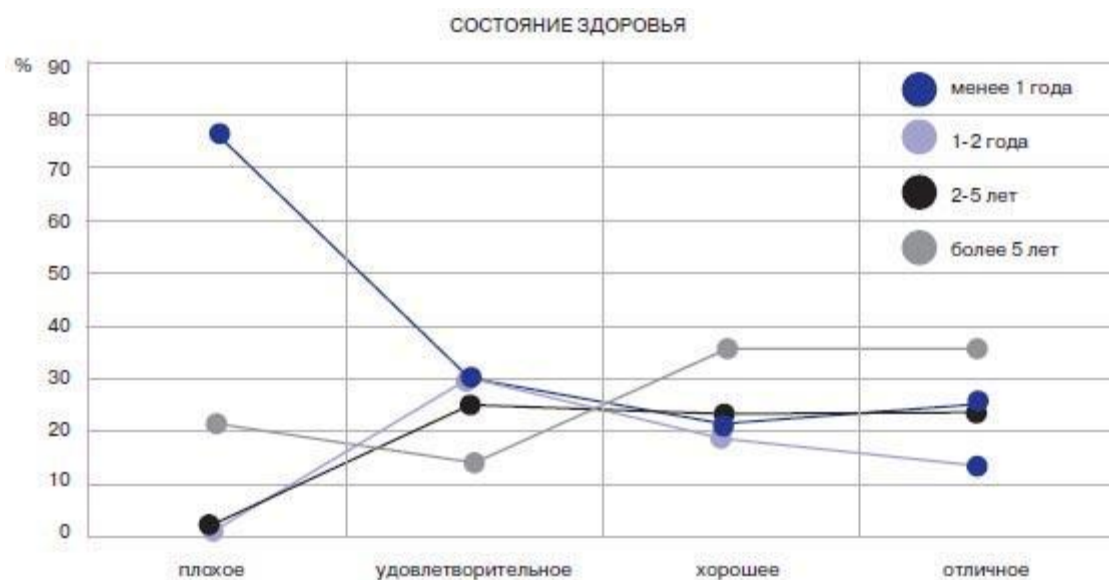


Рисунок. Зависимость состояния здоровья от длительности занятий рекреативно-оздоровительной деятельностью

Обсуждение результатов исследования:

На вопрос «Занимаетесь ли Вы рекреативно-оздоровительной деятельностью?» – отрицательно ответили 25,8% респондентов, 16,3% занимаются очень редко, иногда занимаются – 28,1% опрошенных и регулярно – 29,8%. Как видно из табл. 1, девушки чаще занимаются рекреативно-оздоровительной деятельностью, чем юноши.

На вопрос анкеты: «Какие виды физкультурно-оздоровительного досуга Вы предпочитаете?» большинство студентов ответили: «Занятия в спортивной секции» (24,5%), на втором месте досуговых предпочтений студентов – занятия в фитнес-клубе – 16,9%, 13,9% предпочитают заниматься в танцевальной школе, 8,6% респондентов выбирают экстремальный досуг и 8,1% – туризм.

Девушки отдают предпочтение танцевальным занятиям (23,6%), а юноши – занятиям в спортивных секциях (41,1%).

Как видно из рисунка у занимающихся рекреативно-оздоровительной деятельностью более 5 лет лучше здоровье, 78,4% студентов занимающихся менее 1 года, оценивают свое здоровье как «плохое», 25,2% опрошенных, занимающихся от 2 до 5 лет, не имеют проблем со здоровьем. Однако 25,6%, занимающихся менее 1 года и 25,2% занимающихся от 2 до 5 лет оценивают

свое здоровье как «отличное». Это объясняется тем, что на здоровье человека влияют несколько факторов, одним из которых является физическая активность, но только в совокупности они дают положительный результат.

Выводы:

1. По данным социологического исследования современная студенческая молодежь недостаточно уделяет внимания сохранению и укреплению своего здоровья посредством занятий физической рекреацией, 25,8% опрошенных вообще не занимаются рекреативно-оздоровительной деятельностью, 44,4% - от случая к случаю и только 29,8% занимаются регулярно.

2. Среди досуговых предпочтений лидируют занятия в спортивных секциях. Однако для привлечения студентов к занятиям стоит обратить внимание на их предпочтения в выборе форм занятий и их содержания. Большинство девушек предпочитает занятия танцевальной направленности, а молодые люди - спортивные игры и экстремальные виды спорта.

3. Рекреативно-оздоровительная деятельность имеет большое значение в повышении неспецифической сопротивляемости организма к различным болезнетворным факторам. Регулярные занятия улучшают состояние здоровья, повышают двигательную активность, что оказывает положительное влияние на учебную работоспособность студентов.

Список литературы

1. Булашев А.Я. К вопросу о классификации форм активного отдыха и экстремального туризма // Экстремальная деятельность человека. Проблемы и перспективы подготовки специалистов: V междунар. науч.-практ. конф. М. 2010. С. 113-116.

2. Волобуева И.В. Рационализация системы подготовки начинающих парашютистов // Экстремальная деятельность человека. Проблемы и перспективы подготовки специалистов: V Междунар. науч.-практ. конф. М. 2010. С.153-155.

3. Основы психофизиологии экстремальной деятельности: курс лекций / под ред. А.Н. Блеера. М.: Анита Пресс. 2006. 380 с.

4. Сизова М.В. Психофизиологическая характеристика влияния экстремальных факторов на организм человека // Актуальные проблемы подготовки специалистов по горным видам спорта: I Междунар. науч.-практ. конф., 9-10 декабря 2005 г. М.: Принт Центр. 2005. С. 61-63.

5. Столяров В.И. Социология физической культуры и спорта: учебник. М.: Флинта: Наука. 2004. 400 с.