

УДК 796.(07)  
ББК 75 я 7  
Б 24

Рецензент - доцент, кандидат педагогических наук М.И. Кабышева

**Баранов, В.В.**  
Б 24      Физическая культура в сфере досуга студентов: методические рекомендации / В.В. Баранов, Г.В. Боброва – Оренбург: Оренбургский гос. университет, 2010. – 50 с.

Практическое использование материала методических рекомендаций позволит существенно расширить знания, умения и навыки студентов в организации самостоятельных занятий по физической культуре и спорту, будет способствовать привлечению к занятиям физической культурой в свободное от учебы время большее количество студенческой молодежи, позволит наиболее полно удовлетворить познавательные, общекультурные потребности, содействовать формированию здорового образа жизни.

Содержание методических рекомендаций соответствует основным требованиям учебной программы дисциплины «Физическая культура» по теме: «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».

Методические рекомендации предназначены студентам, обучающимся по всем специальностям, при изучении дисциплины «Физическая культура» для организации самостоятельных занятий, также могут быть полезны преподавателям физической культуры высших учебных заведений.

УДК 796 (07)  
ББК 75 я 7

© Баранов В.В.,  
Боброва Г.В., 2010  
© ГОУ ОГУ, 2010

## Содержание

Введение.....	4
1 Физическая культура в сфере досуга студента.....	6
1.1 Понятие досуга и его место в жизнедеятельности молодёжи.....	6
1.2 Физическая культура и спорт в досуговой деятельности студента.....	9
2 Самостоятельные занятия физическими упражнениями как средство досу- говой деятельности студента .....	15
2.1 Типовая схема построения самостоятельных тренировочных занятий....	17
2.2 Средства и методы воспитания физических качеств.....	19
2.3 Методика самостоятельных тренировочных занятий.....	20
3 Методика выбора средств и форм занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей личности .....	25
4 Разнообразие средств, форм и видов спортивной деятельности.....	31
4.1 Циклические виды спорта.....	31
4.2 Туризм, треккинг .....	32
4.3 Теннис, настольный теннис (пинг-понг), бадминтон .....	33
4.4 Мини-футбол.....	36
4.5 Аэробика, шейпинг, культуризм .....	36
4.6 Баскетбол.....	39
4.7 Волейбол, пляжный волейбол.....	41
Заключение.....	44
Список использованных источников .....	47
Приложение А (рекомендуемое). Поведение студента в физкультурно- спортивной деятельности.....	49

## Введение

Досуг – это время вне работы, используемое для привычных занятий. Проблема досуга остро встала во время первоначальной стадии развития капитализма. Следствием длительного рабочего дня было почти полное отсутствие досуга у низших классов общества. Одержимость производством, конкуренция, отсутствие правового регулирования навязывали ритм труда, не оставлявший времени для досуга – ведь едва хватало времени даже на психологический отдых. К тому же неоспоримым результатом разделения труда, монотонности производственных задач стало разрушительное воздействие такого труда на человеческую психику. Тогда досуг становится необходимым, существенно важным для восстановления душевного равновесия людей, пытающихся, как это показал Фрейд, в проведении досуга реализовать ту сторону личности, которая не находит себе применения в профессиональном труде. Некоторые социологи даже пришли к выводу, что досуг должен заменить труд на пути расцвета человеческой личности, в том смысле, что те виды деятельности, которые раньше рассматривались как вторичные, могут стать первостепенными. Досуг – это не обязательно отдых; он может представлять собой активную деятельность. Но речь идет о свободной и неоплачиваемой деятельности, представляющей собой просто средство самовыражения человеческой личности.

Для молодежи досуг традиционно является одной из важнейших сфер жизнедеятельности. Трансформации всех сторон жизни российского общества привели к изменению социокультурной ситуации в области досуга. Молодежь представляет собой особую социальную группу, наиболее восприимчивую к социокультурным инновациям, которые оказывают различное по своей направленности влияние на становление личности молодого человека. Досуг для современной молодежи является одной из первостепенных ценностей, в этой области реализуются многие социокультурные потребности молодых людей. Для досуговой сферы жизнедеятельности в наибольшей степени ха-

рактерна свобода личности, которая проявляется в выборе форм, места, времени проведения досуга. Именно в сфере досуга молодые люди более чем где-либо выступают в качестве свободных индивидуальностей. Сфера досуга характеризуется свободой от профессиональных и семейно-бытовых обязанностей, кроме того, в ее рамках ослабляется институциональное давление на личность молодого человека. Поэтому в современном российском обществе, в котором наблюдается нестабильность нормативно-ценностных систем, проблема досуга молодежи приобретает особую остроту.

Актуализация вопросов молодежного досуга обусловлена и тем, что молодое поколение, в соответствии со своими социокультурными потребностями, время досуга посвящает в основном общению в молодежных компаниях, группах, где формируется особая молодежная субкультура, влияющая на становление личности молодого человека. Молодежные субкультуры представляют собой явление, обусловленное как характером культуры и социальных взаимодействий современного общества, так и принципиальным изменением в его рамках места и роли молодежи. В связи с тем, что негативные проявления в сфере досуга во многом обусловлены его неорганизованностью, возникает необходимость определения способов регулирования досуговой сферы жизнедеятельности молодежи. Таким образом, досуг как социокультурная сфера жизнедеятельности современной российской молодежи требует глубокого научного осмысления.