

Казначеев Валерий Александрович

канд. психол. наук, доцент

ФКОУ ВО «Самарский юридический институт ФСИН России»

г. Самара, Самарская область

ВЛИЯНИЕ АКТИВНОГО ДОСУГА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: в стремительном ритме современной жизни, наполненной постоянными стрессами, информационными перегрузками и высокими требованиями, исключительную значимость приобретает правильная организация свободного времени. Досуг становится важнейшим элементом поддержания физического здоровья, социального развития и духовного обогащения личности. В статье рассматриваются аспекты понятия досуга, его функции и виды, актуальные для студенческой молодежи, что позволит ей сохранить необходимый жизненный баланс и поддерживать высокое качество жизнедеятельности в долгосрочной перспективе.

Ключевые слова: студенческая молодежь, свободное время, досуговая деятельность студентов, активный отдых, баланс.

Понятие «досуг» многие понимают как время, оставшееся свободным после работы (учебы). Однако существует множество видов деятельности (например, работа по дому), осуществляемых после учебных занятий (профессиональной деятельности), которые можно охарактеризовать как свободное время, при этом мало кто определяет их как досуг. Таким образом, досуг представляет собой особую сферу жизнедеятельности, которая наступает после выполнения учебных (профессиональных) обязанностей и решения повседневных бытовых задач. Это время, когда индивид имеет возможность заниматься деятельностью, приносящей удовольствие и удовлетворение.

Досуг – многогранное понятие, которое охватывает широкий спектр деятельности и имеет важное значение для человека и общества. Существует не-

сколько функции досуга, которые считаются фундаментальными для развития личности:

- рекреационная. Направлена на восстановление физиологических и эмоционально-психологических ресурсов человеческого организма;
- развивающая: способствует интеллектуальному совершенствованию и личностному росту;
- коммуникативная: обеспечивает полноценное социальное взаимодействие и формирование устойчивых общественных связей;
- творческая: раскрывает потенциальные способности и таланты личности;
- оздоровительная: поддерживает физическое благополучие и жизненный тонус;
- воспитательная: формирует устойчивую систему ценностей и полезные привычки;
- компенсаторная: помогает преодолевать монотонность повседневной рутины.

Современный человек испытывает острую потребность в качественном отдыхе, саморазвитии и культурном обогащении и досуговая деятельность выполняет важную роль в удовлетворении этих потребностей. Через разнообразные формы проведения свободного времени происходит естественное восстановление жизненных сил, реализация творческого потенциала и духовное обогащение. Правильно организованный досуг помогает справляться с накопившимся стрессом, предотвращает выгорание и поддерживает необходимое психологическое равновесие [1].

Психологическая функция досуга заключается в эффективном снятии эмоционального напряжения, преодолении стрессовых ситуаций и восстановлении психологического баланса. Культурный досуг способствует развитию позитивного мышления, формированию психологической устойчивости к негативным воздействиям окружающей среды и укреплению ментального здоровья. Социальная функция обеспечивает необходимое межличностное общение, эмоциональную поддержку и формирование устойчивого чувства принадлежности к

определенным общественным группам. Регулярное участие в досуговых мероприятиях помогает преодолевать социальные барьеры, расширять круг общения и формировать новые полезные социальные связи.

Для студенческой молодежи актуально множество разнообразных форм проведения свободного времени:

– спортивно-оздоровительная деятельность: профессиональные тренировки, любительский фитнес, оздоровительное плавание, различные направления йоги, велосипедные прогулки, командные виды спорта;

– культурно-познавательные мероприятия: посещение художественных музеев, исторических выставок, драматических театров, концертных залов, архитектурных памятников;

– творческое самовыражение: художественное и музыкальное направление, хореография и литературное творчество, прикладное искусство;

– развлекательно-познавательная деятельность: интеллектуальные игры, тематические праздники, городские фестивали;

– рекреационный отдых: пешие прогулки, путешествия.

Грамотно организованный досуг оказывает комплексное положительное воздействие как на физическое, так и психологическое здоровье современного молодого человека. Регулярная физическая активность укрепляет опорно-двигательный аппарат, развивает сердечно-сосудистую систему, повышает общий жизненный тонус организма. Систематическая творческая деятельность эффективно стимулирует работу головного мозга, улучшает когнитивные функции и способствует сохранению хорошей памяти. Совместный отдых способствует эмоциональному благополучию, снижает уровень тревожности и помогает формировать позитивное мировосприятие. Рекреационная функция обеспечивает полноценное восстановление энергетических ресурсов организма после значительных учебных и бытовых нагрузок [2].

В целях повышения эффективности досуговой деятельности студентов необходимо соблюдать следующие принципы:

- учитывать индивидуальные интересы и физические возможности каждого участника досуговых мероприятий;
- рационально комбинировать различные виды физической и интеллектуальной активности;
- активно вовлекать всех членов учебного коллектива в процесс выбора и организации досуговых занятий;
- максимально использовать доступные культурно-развлекательные ресурсы местной инфраструктуры.
- целенаправленно создавать и поддерживать традиции досуга, характерные для конкретного вуза
- регулярно экспериментировать с новыми формами активного и пассивного отдыха;
- учитывать сезонность при планировании различных видов досуговой активности [3].

Вузам следует уделять особое внимание досугу студентов и максимально ответственно подходить к планированию разнообразной досуговой деятельности, выбирая наиболее эффективные формы активного отдыха для всестороннего развития личности. В качестве иллюстрации можно привести примеров программ и инициатив, которые реализуются в вузах для улучшения досуговой деятельности студентов:

- программы спортивной активности: «Спортивный клуб» (Московский государственный университет) предлагает различные секции и соревнования; «Фитнес для студентов» (Санкт-Петербургский государственный университет) организует занятия фитнесом и групповые тренировки;
- культурные мероприятия: «Культурный центр» (Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики») организует выставки, лекции, мастер-классы и театральные постановки; «Студенческая весна» (инициативу реализуют многие вузы) – фестиваль творческих номеров студентов (танцы, музыкальные выступления);

– волонтерские программы. Например, «Добровольцы НГУ» (Новосибирский государственный университет) – это совмещение расширения кругозора, появления новых знакомств и общественно полезного труда.

Вышеназванные программы помогают студентам не только развивать свои навыки и интересы, но и создавать новые социальные связи, что делает их жизнь более насыщенной и интересной. Понимание функций и видов досуга может помочь вузам в разработке собственных программ, направленных на улучшение качества жизни и благополучия студентов.

Список литературы

1. Жилиева А.А. Досуг как неотъемлемая часть жизни современной молодежи / А.А. Жилиева // Молодой ученый. – 2021. – №5 (347). – С. 109–110. EDN VKHTNS
2. Кулагина Т.Д. Организация досуговой деятельности студенческой молодежи / Т.Д. Кулагина, И.В. Иванова // Журнал социологических исследований. – 2022. – №2. – С. 13–18. – EDN PQYXKX
3. Белонучкина П.А. Формирование досуговой культуры современной молодежи / П.А. Белонучкина // Научная палитра. – 2021. – №1 (31). – EDN IKOYIP.