

**Ш.А. Имнаев, Р.М. Нонаева**

## **Рекреационно-оздоровительная деятельность студентов лингвистических вузов**

*В человеке все должно быть прекрасно:  
и лицо, и одежда, и душа, и мысли...*

*А.П. Чехов. «Дядя Ваня»*

Физическая культура – это такой вид культуры, который представляет собой особенный процесс деятельности, посредством чего может производиться совершенствование определения личности. Появление данного термина связано с периодом активного становления спорта в Англии в конце XIX в. В России же с начала XX в., после Октябрьской революции 1917 г., он нашел свое место в формировавшейся системе физического воспитания. Важно понимать, что физическая культура неотделима от психического и душевного состояния личности и, в достаточной мере, от ее интеллектуальных способностей. Отсюда и идет понятие рекреационной и оздоровительной деятельности, направленных не столько на чисто физическое восстановление индивидуума и подготовку его к дальнейшей деятельности, но в большей степени, на его умственную регенерацию.

Физическая культура и спорт занимают одно из ведущих мест в жизнедеятельности любого человека. Соблюдение многочисленных правил здорового образа жизни, а также предписаний специалистов (врачей, тренеров, преподавателей) предполагает последовательное регулярное слежение за своим физиолого-психологическим состоянием. Однако учитывая высокую загруженность и занятость, в особенности студентов лингвистических вузов, им необходимы дополнительная помощь и поддержка со стороны как сверстников, так и преподавателей.

Но здесь наиважнейшая составляющая рекреационно-оздоровительной деятельности – личная заинтересованность в занятиях физической культурой. Без должного желания и собственного понимания ее преимуществ невозможна ее эффективность. К примеру, теоретик физического воспитания В.М. Михаленя, настаивая на дифференцированном комплектовании групп, обращает внимание на один обязательный компонент. Им является сознательное отношение занимающихся к необходимости занятий физическими упражнениями. Сопоставляя жизненные приоритеты и потребности учащихся, он выстраивает цепочку построения учебно-тренировочного процесса:

объяснение – убеждение – двигательная активность как средство убеждения – мотивация – двигательная активность;

Обозначим основные задачи физического воспитания, поставленные

перед руководством кафедр физической культуры и спорта высших учебных заведений, являющихся организаторами рекреационно-оздоровительной деятельности студентов. К ним относятся:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- гармоничное развитие тела и физиологических функций организма;
- развитие физических и психических качеств;
- обеспечение высокого уровня работоспособности и творческого долголетия.

Считается, что для выполнения этих задач общее время учебно-тренировочных занятий по дисциплине «Физическая культура» и дополнительных самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом для каждого студента должно составлять не менее 6 часов в неделю. Однако данный тезис не всегда находит отражение на практике.

Функции физического воспитания студента, отражаемые в учебной программе, представляют собой ряд методически обоснованных аспектов: организационный, преобразовательный, образовательный, социальный и творческий.

Таким образом, физическая культура как общественное явление находится в естественной зависимости качества жизни человека от полученного базового образования и от реального приобретения и использования им ценностного потенциала для формирования психического, физического и нравственного здоровья.

По нашему мнению, занятия физической культурой в лингвистических вузах, как и в вузах иного профиля, играют одну из ведущих ролей в качественном обучении различных специалистов. Им предоставляется возможность получать знания и применять их на практике в контексте будущей профессии, а также укреплять свое физическое и психоэмоциональное состояние одновременно. В связи с этим, нельзя не согласиться с высказыванием одного из героев знаменитой пьесы Антона Павловича Чехова о человеческой сущности. Актуальность этих слов неизменна и сегодня, когда личность понимается как гармоничное соединение внешних и внутренних качеств человека.

### ***Библиографический список***

1. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». М.: Академия, 2006. 272 с.
2. Теория и методика физической культуры; под ред. Ю.Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.
3. Физическое воспитание студенток; под ред. В.М. Михалени. Минск: Дизайн ПРО, 1998. 128 с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Academia, 2001. 480 с.