

Таким образом, подчеркивается тенденция растущего интереса молодежи к политике, что определенно является хорошим показателем для развития нашей страны в целом. Причина этой тенденции - новое восприятие власти и своих прав, осознание своей значимости и возможности влиять на политику в интересах общества, которые представляет новое поколение россиян.

Библиографический список:

1. Социологический словарь / URL: <http://www.soclexicon.ru/molodezh> (дата обращения 20.09.2011).
2. Концепция государственной молодежной политики Российской Федерации / URL: <http://www.budgetrf.ru/Publications/Magazines/VestnikSF/2001/vestniksf141-10/vestniksf141-10090.htm> (дата обращения: 20.09.2011).
3. Андреев А. Л. Политическая психология. — М.: Весь мир, 2002. С. 117.
4. «Молодая Гвардия Единой России» в региональном парламенте: опыт Ульяновска / URL: www.molgvardia.ru/regions/ulyanovsk (дата обращения: 20.09.2011).

YOUTH ROLE IN POLITICAL MODERNIZATION OF REGION

T.A. Trifonova, L.A. Trifonova

Keywords: *youth, a policy, modernization.*

Work is devoted a youth role in political modernization and to the programs of region directed on possibility of youth to realize the civil and political potential without dependence from an accessory to any existing political parties.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Р.Ф. Фасухтдинова, студентка 4 курса экономического факультета

Научный руководитель: А.Л. Макаров, ст. преподаватель

ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная

сельскохозяйственная академия»

8(84231)55-95-03, almakarov73@mail.ru

Ключевые слова: рекреация, физическое и психическое здоровье, физическая активность.

Работа посвящена анализу процессов восстановления и физической рекреации, повышению физической работоспособности.

Исследования показывают, что функциональные показатели физического развития, состояния здоровья, умственной и физической работоспособности находятся в зависимости от объема двигательной активности – чем ниже уровень двигательной активности, тем хуже эти показатели. В настоящее время появилось сложное социальное явление, призванное повысить двигательную активность современного человека – физическая рекреация.

Исторически термин «рекреация» связывался со здоровьем человека. Под физической рекреацией понимают любые формы двигательной активности, направленных на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда.

Из всего многообразия признаков рекреации, главными, следует считать следующие: осуществляется в свободное время, носит деятельный характер и построение на добровольной, самостоятельной основе. Конечный результат рекреации – создание оптимального физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма.

Главная область исследования теории рекреации – сфера досуга. Выделяют разнообразные виды и формы досуговой деятельности, носящие рекреационный характер. Признание физических упражнений в качестве основных средств физической рекреации общепринято. Во-первых, большая часть физической рекреационной деятельности протекает в естественных условиях природной среды, где внешние факторы также могут выступать в качестве её средств. Во-вторых, физическая рекреация может иметь и относительно пассивные формы. Так на спортивных мероприятиях зрители являются лишь наблюдателями и не выполняют активнее двигательные действия и физические упражнения.

Особое распространение в настоящее время получил рекреационный туризм – это передвижение людей в свободное время в целях отдыха, необходимого для восстановления физических и душевных сил. Для многих стран мира этот вид туризма является самым массовым.

Рекреационный туризм можно условно разделить на туристско-оздоровительный и познавательно-туристский. Для первого типа важны климатические факторы, которые в сочетании с источником минеральных вод и лечебными грязями создают благоприятные условия для формирования курортного комплекса. Для второго еще и историко-культурный потенциал.

К пассивным рекреационным мероприятиям относятся солнечные и воздушные ванны в покое. Осуществляются они обычно в условиях пляжа. Этот вид рекреации предъявляет жесткие требования к погоде. Активная рекреация включает прогулки, спортивные игры.

Оздоровительно-рекреативное влияние физической культуры на студенческую молодежь предусматривает использование средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха и культурного досуга в выходные дни в целях восстановления и укрепления здоровья. К средствам этого направления относятся туристские походы, экскурсии, подвижные игры, спортивные мероприятия.

Общая цель физической рекреации — укрепление физического и психического здоровья, создание базы для плодотворного умственного и физического труда. Частные ее задачи весьма разнообразны и зависят от личных вкусов и желаний занимающихся. К ним можно отнести следующие:

Активный отдых. Эта задача может решаться как потребность в кратковременной реализации отдыха в течение 5–15 мин в процессе труда (физкультпаузы, физкультминутки, активный отдых в обеденный перерыв).

Перемена вида и характера деятельности. Например, с отдыха на деятельность, с умственной на двигательную или с одной двигательной на двигательную деятельность другого характера. В первом случае это может быть смена работы за письменным

столом на физические упражнения, в другом — смена упражнений одного вида спорта на упражнения другого (боксер плавает, штангист играет в теннис, лыжник — в баскетбол или наоборот и т.п.). Активный отдых и перемена видов деятельности способствуют более быстрому восстановлению организма после утомления.

Формирование фигуры, объемов частей тела, регулирование веса являются важной потребностью людей разных возрастов. Чаще всего эти занятия начинаются с подражания идеалу, образцу, исходя из критической оценки недостатков собственного телосложения. Мужчины озабочены формированием атлетической фигуры, желанием развить рельефную мускулатуру, убрать живот и т.п. Женщины — быть стройной, гибкой, изящной, привлекательной, иметь красивую фигуру, непринужденную походку и осанку. Для этого используются индивидуальные и групповые занятия, которые могут проводиться дома, в спортивных, тренажерных залах с использованием как подручных средств, так и специальных тренажеров.

Борьба против старения и сдерживание процессов инволюции так же является одной из задач физической рекреации. Двигательная деятельность активизирует деятельность организма и способствует не только сохранению его биологических функций, но и их совершенствованию, что ведет к заметному снижению темпов инволюции.

Многим видам физической рекреации сопутствует большое удовольствие от двигательной деятельности. Это связано прежде всего с различными играми (с мячом, шайбой, воланом, шарами и т.п.). Их высокая эмоциональность является большим стимулом для занятий физическими упражнениями. Они проводятся как стихийно, самостоятельно, по инициативе самих играющих, так и в группах, секциях, командах.

Развитие индивидуально привлекательных физических способностей. Одни — «качают» силу, другие развивают по преимуществу гибкость, третьи — выносливость и т.д. В целом же люди развивают в комплексе все свои физические способности и бытовые двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, метания), овладевают новыми для них — гребля, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, бег на коньках, владение ракеткой и т.п.

За последние годы появились новые увлечения, которые носят рекреационный характер — дельтаплан, летающие тарелки, виндсерфинг, аэробика, шейпинг и т.п. Средствами физической рекреации являются любые физические упражнения, игры, развлечения, а также рекреационный спорт, который удовлетворяет указанные выше потребности. Занятия им организуются в вузах и средних специальных учебных заведениях, на фабриках и заводах, предприятиях и учреждениях, в офисах, фирмах, различных организациях. Главной его целью является организация досуговой деятельности в интересах укрепления здоровья, а не достижение предельных показателей в двигательной деятельности.

Физическая рекреация может осуществляться в организованных формах. Однако зачастую она не нуждается в них. Ее содержание и формы легко могут быть приспособлены к потребностям и возможностям любой общественной среды — одиночек или группы людей, их пола, возраста и внешним условиям и субъективным потребностям каждого из занимающихся. Главное ее значение состоит в том, что она, удовлетворяя потребности людей в двигательной деятельности, создает предпосылки для нормального функционирования человеческого организма в других видах деятельности (учеба, труд). Воспитание этих потребностей и есть одна из главных задач физической культуры.

ры и неспециального физкультурного образования людей всех возрастов. Это один из критериев культуры личности.

Библиографический список:

1. Левин, М.Я., Борисевич, С.А. Теоретические основы программы по дисциплине «Физическая культура» [Текст]. / М.Я. Левин, С.А. Борисевич. – Тюмень, 2010. – С. 183-187.
2. http://www.antonovayu.ru/page23/fizicheskay_rekreacia/index.html

PHYSICAL RECREATION AS A PART OF PHYSICAL EDUCATION

R.F. Fasahutdinova, 4th year student of economic faculty

Supervisor: A.L. Makarov

FGBOU VPO "Ulyanovsk State Agricultural Academy"

8 (84 231) 55-95-03, almakarov73@mail.ru

Keywords: recreation, physical and mental health, physical activity.

The paper analyzes the processes of recovery and physical recreation, improve physical performance.

МОЛОДЕЖЬ В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ ДЕМОГРАФИИ

Р.Ф. Фасахутдинова, студентка 4 курса экономического факультета

Научный руководитель: Колесова Л.И., к.ф.н., доцент

**ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная
сельскохозяйственная академия»**

Ключевые слова: демографический кризис, демографическая политика, социологическое исследование.

Работа посвящена демографической проблеме в стране, в ходе анализа проблемы было проведено социологическое исследование среди студентов по вопросам брака и семьи.

Демографический кризис — одна из самых серьезных проблем в России. Несмотря на все усилия властей, население страны сокращается на несколько сотен тысяч человек ежегодно. По оценке Росстата, численность постоянного населения Российской Федерации на начало 2011 года составила 142,8 миллиона человек.

Рождаемость в России не достигает уровня, необходимого для простого воспроизводства населения. Суммарный коэффициент рождаемости составляет 1,6, тогда как для простого воспроизводства населения без прироста численности необходим суммарный коэффициент рождаемости 2,11—2,15. За январь-сентябрь 2011 г. зафиксировано снижение рождаемости в России по сравнению с аналогичным периодом 2010 г. (на 14,1 %)

Демографическая политика в России, направленная на повышение рождаемости, развивается по следующим направлениям:

1. Улучшения материальных условий жизни с целью повышения репродуктивной активности населения: