

## ЖИЗНЕННЫЕ СТРАТЕГИИ: МОЛОДЁЖЬ, СТУДЕНТЫ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ

В. Д. Иванов<sup>1</sup>, О. В. Марандыкина<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

<sup>2</sup>Московский государственный лингвистический университет, Москва, Россия

**Аннотация.** Авторы рассматривают значение различных сфер жизни студентов в формировании жизненных стратегий. Проведен обзор научных статей по данной теме.

**Ключевые слова:** *жизненная стратегия, смысловые ценности, саморегуляция, молодёжь, студенты, физическая культура в жизни студентов, туризм.*

Современная молодёжь является особой социально-демографической и социокультурной группой, которая одновременно выступает и субъектом социального воспроизводства, и активным носителем социальных инноваций. Развитие российского общества во многом определяется тем, какие цели ставит перед собой молодое поколение, какими ценностными установками руководствуется в своем поведении, каким видит своё будущее.

Молодёжь и студенты все больше стремятся к активной жизни и здоровому образу жизни. Они активно занимаются спортом, путешествуют, изучают новые дисциплины и познают мир. И все это не случайно. Ведь они знают, что здоровье — это самое ценное, что есть у каждого человека.

Молодые люди всегда стремятся к достижению успеха, и физическая культура и спорт становятся неотъемлемой частью их жизненного пути. Они понимают, что спорт помогает сохранять физическую форму и улучшает общее самочувствие. Кроме того, это дает возможность развиваться физически и интеллектуально, что является важным фактором в их жизни.

Студенты, особенно те, кто учится в высших учебных заведениях, часто сталкиваются с недостатком времени для занятий физической культурой, но даже в такой ситуации можно найти решение.

Молодые люди всегда стремятся к самосовершенствованию и развитию. Они стремятся быть лучшими во всем, что они делают. Это помогает им преодолевать встречающиеся затруднения и достигать новых целей. Они учатся новым навыкам и расширяют свой кругозор, что позволяет им стать успешными и независимыми людьми.

Исследования многих ученых направлены на изучение специфики молодежи как особой социально-демографической группы, особенностей их социального положения, взаимоотношений с другими общественными группами [5; 11; 18 и др.]. Активным образом рассматриваются ценностные ориентации и установки молодежи, а также — саморегуляция смысловых ценностей в культурном пространстве. Интерес вызывают проблемы жизненного самоопределения молодежи. Особое внимание уделяется социальному здоровью российской молодежи, их установкам на здоровый образ жизни.

Важное место в изучении молодежных проблем занимают работы, касающиеся физического воспитания молодежи: физическая культура, спорт и туризм рассматриваются как базовый ресурс здоровой нации, а также важным является популяризация физической культуры, спорта и туризма в массовом сознании молодежи. Физическая культура, спорт и туризм — это сфера становления личности, область, где реализуются цели. Спорт становится первым опытом преодоления трудностей, переживания неудач и умения работать с ним. Спорт насыщен стрессогенными факторами, диктуя необходимость высокого уровня психологической подготовки [4; 6; 20].

Важность в становлении студента как профессионала для выстраивания жизненной стратегии, в формировании востребованного компетентного специалиста определяет актуальность данной темы. Тем более что в вузовских учебных планах отсутствуют программы, предметы, курсы, которые формировали бы у студентов необходимые компетенции о построении жизненной

стратегии. Нет целенаправленных тренингов, практических занятий на формирование умений построения жизненной стратегии.

Студенты всегда находятся в поиске, в поиске новых знаний, новых возможностей и новых горизонтов. И хотя их учеба может быть интенсивной, они также обладают уникальной способностью видеть возможности там, где другие их не замечают.

Жизненные стратегии — это то, как студенты строят свою жизнь, свои отношения и свое будущее. Они ищут новые возможности, стремятся к саморазвитию и росту, и часто выбирают пути, которые не всегда очевидны.

Однако жизнь студентов сопряжена с рядом трудностей, что приводит к стрессу. Они могут столкнуться с различными вызовами, включая финансовые трудности, социальное давление или давление от родителей, преподавателей университета. Эти вызовы могут создать трудности в достижении жизненных целей и привести к поиску новых путей и стратегий.

Тем не менее, студенты лабильны, подвижны, а также имеют уникальные навыки и качества, которые помогают им преодолевать трудности и создавать новые возможности. Они могут быть очень креативными и находчивыми, когда дело доходит до поиска новых путей и возможностей. Они также могут быть организованными и настойчивыми, когда дело доходит до достижения своих целей.

В целом, студенческие жизненные стратегии могут быть очень разнообразными и зависят от индивидуальных целей. Однако важно помнить, что все эти стратегии должны быть основаны на умении преодолевать трудности и находить новые пути для достижения успеха.

Актуальность данной темы определяют такие социально-демографические проблемы, как гиподинамия, широкое распространение табакокурения и употребления алкоголя, а также угрожающие масштабы наркотизации молодого поколения. В этом контексте интерес представляет выявление специфики самоопределения молодых людей, жизненный мир молодежи, структура жизненных стратегий студенчества [21].

**Цель статьи:** выявить особенности конструирования жизненных стратегий студенческой молодежи, значение в построении жизненных стратегий физической культуры, спорта и туризма.

**Задачи:** 1. Определить объем предметного поля понятия «Жизненные стратегии» по научным пу-

бликациям на Elibrary.ru. 2. Провести обзор научных публикаций по теме.

**Методы и материалы.** 1. Обзор научных публикаций по теме исследования на сайте Elibrary.ru. 2. Анализ и интерпретация различных подходов авторов к данной проблеме.

**Понятие «Жизненные стратегии».** Концепт «Жизненные стратегии» стал использоваться отечественными учеными в 80-х годах XX века. Важно отметить, что понятие «жизненные стратегии» применяется в работах психологов, социологов, философов, педагогов. Одним из самых распространенных и признанных в отечественной науке определений данного термина является определение К. А. Абульхановой-Славской.

Жизненная стратегия — это постоянное приведение в соответствие своей личности и способа своей жизни, построение жизни сначала исходя из своих индивидуальных возможностей и данных, а затем с теми, которые вырабатываются в жизни [1].

В понимании учёной «стратегия жизни» — это стратегия поиска, обоснования и реализации своей личности в жизни путем соотнесения жизненных требований с личностной активностью, её ценностями и способом самоутверждения. Любая стратегия возникает сначала как замысел жизни, а в дальнейшем требует реализации на практике. А на практике люди сталкиваются и с тем, что открывает дорогу для реализации их замысла, и с тем, что ему противоречит, что может увести в сторону. Жизненная стратегия соотносится с настоящим повседневным и ориентирована на долговременную перспективу. Жизненные стратегии молодежи предполагают активность, ответственную деятельность, в результате которой личность преобразует свое жизненное пространство в лучшую сторону, в том числе и в сторону оздоровления [10].

Жизненные стратегии — это набор действий, которые человек осуществляет в своей жизни, чтобы достичь определенных целей и добиться успеха в различных сферах жизни. Это понятие тесно связано с концепцией личностного развития и саморазвития, а также с пониманием того, каким образом человек выбирает свой жизненный путь.

Жизненные стратегии — это набор способов, которыми человек организует свою жизнь, определяет приоритеты, выбирает методы и приемы для достижения своих целей. Они включают в себя не только действия, но и мысли, ценности, убеждения, мировоззрение и жизненные ценности.

Определение понятия «жизненные стратегии» позволяет лучше понять, как люди выбирают свой путь и как они строят свою жизнь. Жизненные стратегии могут быть разнообразными и индивидуальными для каждого человека. Некоторые из них включают в себя стремление к личностному развитию, самовыражению, достижению успеха в карьере или развитию своих талантов. Другие люди предпочитают сосредоточиться на семейной жизни, здоровье и гармонии, а третьи ищут баланс между работой, творчеством и отдыхом.

Жизненные стратегии могут быть основаны на различных факторах, таких как образование, опыт, семейное воспитание, культурное наследие, ценности и убеждения. Каждый человек создает свой собственный набор жизненных стратегий, который отражает его индивидуальность и жизненный опыт.

Определение понятия «жизненные стратегии» помогает нам лучше понять самих себя, наши предпочтения и ценности. Оно также дает нам возможность сформировать свою собственную жизненную философию и определить, какие действия и стратегии мы будем использовать в различных сферах жизни. В конечном итоге, определение понятия «жизненные стратегии» позволяет нам построить жизнь, которая будет соответствовать нашим ценностям и убеждениям.

#### **Особенности жизненных стратегий молодежи.**

Под жизненной стратегией молодежи подразумевают динамическую систему перспективного ориентирования молодых людей, которая направлена на позитивное конструирование своей будущей жизни. Социологический подход к пониманию роли физкультурно-оздоровительной деятельности и спорта в формировании жизненных стратегий российской молодежи заключается в рассмотрении типичных для нее притязаний в контексте жизненной ситуации. Основными характеристиками жизненных стратегий молодежи является принятие ответственности за свою жизнь и здоровье, осмысленность физкультурно-оздоровительной жизнедеятельности, наличие выстроенной системы ценностей здорового образа жизни (ЗОЖ) [13; 14].

Спорт играет важную роль в формировании и развитии жизненных стратегий молодежи. Он не только помогает молодым людям развиваться физически, но и дает им возможность формировать дисциплину, целеустремленность, настойчивость и стремление к достижению успеха.

Спорт помогает молодежи развивать свои физические способности и укреплять свое здоровье. Регулярные физические тренировки и занятия спортом способствуют укреплению костей, мышц и сердечно-сосудистой системы. Кроме того, спорт помогает улучшить выносливость, координацию движений и гибкость. Это позволяет молодежи не только быть в форме, но и улучшать своё самочувствие и благополучие.

Ценностные ориентации молодежи, вовлеченной в спортивную субкультуру, отличаются от ценностных установок тех молодых людей, которые не занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью и спортом. Выстраивая свои жизненные стратегии, молодые люди ориентируются на успешность, саморазвитие, активную жизненную позицию, а занятия спортом способствуют поддержанию дисциплины, организованности, концентрации внимания, социальной активности, коммуникабельности, работоспособности, интеллектуального развития, стрессоустойчивости и в целом жизненного самочувствия человека [3].

Спорт также играет важную роль в формировании характера и жизненной позиции молодежи. Спорт учит ребят дисциплине, целеустремленности и настойчивости. Они учатся преодолевать трудности и добиваться своих целей. Кроме того, спорт развивает чувство командного духа и сотрудничества, что способствует укреплению дружеских отношений и формированию здорового соперничества.

Спорт также играет значительную роль в формировании жизненных стратегий молодежи. Спортивные достижения становятся источником гордости и самоуважения. Молодёжь, занимающаяся спортом, видит, что их усилия и старания приносят результаты. Это помогает им развивать уверенность в себе и своих возможностях, а также формировать сильное желание достичь успеха.

Спорт также способствует развитию навыков командной работы и лидерства. Молодые люди, занимающиеся спортом, становятся более организованными, способными работать в команде и достигать общей цели. Они учатся работать в стрессовых ситуациях, принимать быстрые решения и эффективно использовать свои ресурсы.

Физическое развитие плотно связано со здоровьем человека. Здоровье выступает как основной фактор, который определяет не только гармоническое развитие студента, но и успешность

освоения будущей профессии, плодотворность его дальнейшей профессиональной деятельности, что составляет общее жизненное благо [2].

Самореализации личности представляет собой реализацию в процессе профессиональной деятельности своих профессионально важных качеств, достижение намеченной цели. Стратегия обозначает пути достижения этой цели [17].

Профессиональное развитие подразумевает рост, становление, интеграцию и реализацию в профессиональном труде профессионально значимых личностных качеств, профессиональных знаний и умений, но главное — активное качественное преобразование человеком своего внутреннего мира, приводящее к принципиально новому способу жизнедеятельности — творческой самореализации в профессии [8].

Необходимо упомянуть экстремальные виды спорта. Занятия такими видами спорта необходимо проводить под чутким руководством компетентных наставников. В процессе занятий экстремальными видами спорта закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Подросток тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других (Ю. Я. Киселев, А. Ц. Пуни, В. И. Столяров и др.) [19]. Занятия экстремальными видами спорта, в частности дзюдо и боксом, способствуют формированию адекватной самооценки и морально-устойчивых качеств личности [9].

Согласно результатам опроса профессиональной жизни в спорте по оценкам спортсменов, можно сделать вывод, что профессиональный спорт формирует и дополнительные навыки социализации спортсмена. В 60 % случаев спортивная карьера формирует умение преодолевать трудности в жизни, более 30 % опрошенных позитивно оценивают свои социальные навыки. Такая позитивная оценка вызвана формируемой в среде профессионального спорта системой всесторонней поддержки, что впоследствии может сказаться на адаптивных способностях профессиональных спортсменов [12; 16]. Самопознание, самоконтроль и самосовершенствование являются ведущими качествами личности спортсмена, независимо от вида спорта, которым он занимается [7]. Именно совладающее поведение (адаптивные стратегии) могут смягчить

негативное последствие столкновения спортсмена с трудными ситуациями. Поэтому копинг-стратегии в трудной ситуации — один из основополагающих моментов здоровья и успешности спортсмена в спортивной деятельности [15].

В целом спорт играет ключевую роль в формировании жизненных стратегий молодежи. Он помогает молодежи развиваться физически и ментально, укреплять характер и дисциплину, развивать чувство командного духа и лидерства. Спортивные достижения становятся источником гордости и самоуважения, что помогает молодежи стремиться к успеху и достижению своих целей в жизни.

**Особенности жизненных стратегий студентов вузов.** Студенты вузов — это будущие граждане, обладающие разнообразными интересами, страстями и амбициями. Они обладают уникальной возможностью освоить новые навыки и приобрести опыт в различных областях, что делает их потенциально способными к успешной карьере в будущем. Однако, помимо этого, студенты вузов часто сталкиваются с трудностями в создании жизненной стратегии и поиске своего пути в жизни.

Основная особенность жизненных стратегий студентов вузов заключается в том, что они часто имеют разносторонние интересы, что требует от них гибкости и адаптивности. Например, студент может интересоваться спортом, музыкой, искусством, но при этом ему нужно выбрать, что именно из этого списка станет приоритетным и что будет приносить ему наибольшую радость и удовлетворение. Также студенты часто сталкиваются с необходимостью постоянно балансировать между различными обязанностями и обязательствами, включая учебу, работу и социальные взаимодействия.

Еще одна особенность заключается в том, что студенты часто испытывают давление со стороны общества и родителей, которые могут предложить им определенные стандарты и ожидания. Они могут бояться провала или неудачи и испытывать страх перед неизвестностью и неопределенностью.

Наконец, студенты, как правило, имеют ограниченные финансовые ресурсы и часто сталкиваются с нехваткой времени и ресурсов для достижения своих целей. Они также могут испытывать затруднения в планировании своего будущего и создании финансовой базы.

В итоге, создание жизненной стратегии и поиск своего пути в жизни для студентов вузов — это сложный и многогранный процесс, который



требует от них гибкости, адаптивности и умения адаптироваться к переменам. Они должны быть готовы к тому, что их пути и планы могут меняться в зависимости от обстоятельств и личных решений.

**Особенности жизненных стратегий спортсменов.** Спортсмены — это герои нашего времени, те, кто в своем стремлении к совершенству преуспевают. Они живут жизнью, которая полна испытаний и достижений, и все это в поисках того самого идеального момента, который будет для них определяющим. Они — это те, кто делает жизнь интересной и осмысленной. И все это благодаря их жизненным стратегиям и упорству, которые они проявляют в своих достижениях.

Первая особенность, которую стоит отметить, это стремление к постоянному развитию. Спортсмены всегда стремятся стать лучше, они постоянно ищут новые вызовы и возможности для совершенствования своих навыков. Они не останавливаются на достигнутом и всегда ищут новые способы и возможности для развития.

Вторая особенность, которую можно выделить, это их стремление к достижению цели. Спортсмены, которые достигают своих целей, не останавливаются на достигнутом. Они продолжают двигаться вперед, всегда стремясь к новым победам. Их цель становится их главной мотивацией, и они продолжают двигаться к ней, несмотря на любые трудности и препятствия.

Третья особенность, которую можно отметить, это их готовность к риску. Спортсмены всегда готовы пойти на риск и принять новые вызовы. Они не боятся брать на себя ответственность за свои ошибки и не боятся рисковать, потому что они знают, что это необходимо для достижения своих целей. Они готовы рискнуть и показать свои навыки, чтобы добиться успеха.

Наконец, четвертая особенность, которую можно выделить — это их стремление к командной работе. Спортсмены — это те люди, которые стремятся к успеху в команде. Они всегда работают вместе с другими спортсменами, поддерживают друг друга, помогают развиваться и достигать общих целей. Это делает их команду сильной и сплоченной.

Спортсмены обладают множеством различных жизненных стратегий. Их стремление к постоянному развитию, развитию навыков, достижению целей, готовности к риску и командной работе делает их поистине уникальными и вдохновляющими. Они являются символами успеха и преуспевания.

**Особенности жизненных стратегий молодёжи.** С каждым годом, в свете глобализации и цифровизации, молодёжь сталкивается с множеством новых вызовов и возможностей. Их жизненные стратегии, с точки зрения выбора профессии и образа жизни, становятся все более разнообразными и индивидуальными. Однако, вместе с этим появляются и новые вызовы, которые следует учитывать при выборе жизненного пути.

Первое и, пожалуй, самое важное — это глобализация. Молодые люди стремятся найти свою нишу, свое место в мире. Они не хотят ограничиваться стереотипами и конвенциональными профессиями. Вместо этого они ищут новые возможности, новые горизонты, новые перспективы. Это может быть связано с изучением новых языков, культур, технологий или же просто с поиском новых знаний и навыков.

Второй важный аспект — это индивидуализм. Молодые люди стремятся к самореализации и саморазвитию. Они ищут новые способы выражения себя, стремятся к свободе и автономии. Возможно, это может проявляться в том, что они начинают заниматься новыми хобби или профессиями, выбирают путь, который не совсем соответствует традиционным представлениям о профессии.

Третий важный аспект — это социальная мобильность. Молодёжь, как правило, склонна к созданию новых связей и взаимодействию с другими людьми. Это может проявляться в том, что они участвуют в различных социальных группах и сообществах, стремятся быть в курсе текущих событий и имеют склонность к активному участию в общественной жизни.

Молодые люди, как правило, стремятся к самосовершенствованию и постоянно ищут новые способы развития своих навыков и знаний. Это может проявляться в том, что они учатся новым языкам, изучают новые технологии, занимаются спортом или творческими видами деятельности.

В целом, жизненные стратегии молодежи представляют собой многогранный и многоаспектный феномен, который не может быть однозначно описан. Он сочетает в себе индивидуальные черты характера и социальные влияния, а также глобальные тренды развития современного общества. Важно осознавать, что каждый человек, независимо от его возраста, должен стремиться к саморазвитию, самореализации и социальной мобильности, чтобы прожить полноценную и счастливую жизнь.

**Значение туризма как сферы конструирования жизненных стратегий молодежи.** Туризм — это сфера жизни, которая может быть не только увлекательным приключением, но и способом развития жизненных стратегий молодёжи. Многие молодые люди выбирают путешествия как способ расширения своих горизонтов и достижения новых высот в своей жизни.

Один из главных плюсов туризма — это возможность познакомиться с новыми культурами и традициями. Молодые люди могут изучить новые языки, попробовать местную кухню и погрузиться в местную атмосферу. Это помогает им развивать свои языковые и культурные навыки, а также учиться адаптироваться к разным условиям.

Туризм также способствует развитию навыков лидерства и командной работы. Молодые люди могут принимать участие в международных проектах, где им приходится работать вместе с людьми из разных стран и культур. Это помогает им развивать навыки коммуникации, сотрудничества и решения проблем в сложных ситуациях.

Кроме того, туризм способствует развитию социальных навыков. Молодые люди могут познакомиться с разными людьми и культурами, что помогает им расширить круг общения и завести новые знакомства. Это может привести к развитию дружеских отношений, а также укреплению уверенности и самооценки.

Молодые люди могут работать в сфере туризма, где они могут применять свои навыки и знания о туризме, чтобы создавать новые и интересные туристические предложения.

Туризм является важной сферой жизни молодёжи, которая предлагает множество возможностей для развития и роста. Он помогает молодым людям обрести новые навыки, расширить горизонты и наслаждаться новыми впечатлениями. Поэтому, если молодые люди стремятся к развитию, они должны выбирать туризм в качестве своего пути жизненного роста.

**Значение обучения в вузе как сферы конструирования жизненных стратегий молодёжи.** Обучение в вузе является одним из самых важных этапов в жизни молодёжи. Оно предоставляет возможность получить образование, которое не только формирует багаж знаний, но и играет важную роль в формировании жизненной стратегии. Обучения в вузе как сферы конструирования жизненных стратегий мо-

лодёжи позволяет расширить свои горизонты и узнать о новых тенденциях и технологиях, которые определяют современное общество. Оно помогает развить критическое мышление, аналитические способности и умение принимать взвешенные решения на основе фактов. Благодаря этому, молодёжь может освоить профессию, которая соответствует ее интересам, навыкам и способностям. Это способствует развитию личностных качеств и умению адаптироваться к постоянно меняющимся условиям.

Обучение в вузе дает молодёжи возможность получить знания и навыки, необходимые для реализации своих целей и амбиций. Оно помогает развить профессиональные компетенции, которые могут быть полезны в карьере и карьерном росте. Например, в области технологий, науки, экономики, права и других областей, где требуется высокий уровень знаний и навыков. Обучение в вузе также развивает навыки командной работы, коммуникации и взаимодействия, что помогает молодёжи в построении успешной карьеры и развитии социальных связей.

Образование в вузе предоставляет молодёжи возможность получить практические навыки, которые могут быть полезны в реальной жизни. Например, в области бизнеса, менеджмента, управления проектами и других профессий, где необходимы навыки руководства и принятия решений. Обучение в вузе также помогает развить навыки самоорганизации, планирования и управления временем, что позволяет молодёжи быть более успешной и самодостаточной.

Обучение в вузе дает молодёжи возможность получить знания о различных культурах и традициях, что способствует их развитию и пониманию других культур. Это помогает расширить кругозор и понимать разные точки зрения, что является важным аспектом формирования мировоззрения и социальной адаптации.

**Значение физической культуры как сферы конструирования жизненных стратегий молодёжи.**

1. Создание специальных фитнес-классов и программ для молодёжи, которые будут ориентированы на разработку конкретных жизненных стратегий и планов.

2. Организация регулярных спортивных мероприятий и соревнований для молодёжи, чтобы стимулировать их активное участие в физической активности и развитии спортивных навыков.

3. Предоставление доступа к спортивной инфраструктуре и оборудованию для молодёжи на льготных условиях или даже бесплатно.

4. Создание специальных программ и тренингов для молодёжи, которые помогут развить лидерские качества, управление временем и приоритетами.

5. Организация специальных занятий по медитации и релаксации, чтобы помочь молодёжи справляться с вызовами и стрессом в жизни.

6. Партнерство с местными школами и университетами для создания программ по физической культуре и активному образу жизни, которые будут ориентированы на молодёжь.

7. Проведение исследований о влиянии физической активности на развитие личности и на повышение уровня уверенности в себе.

8. Поддержка и содействие развитию молодёжных спортивных команд и клубов, чтобы создать возможность для молодёжи участвовать и соревноваться в различных видах спорта.

9. Разработка программ и тренингов для молодёжи по поиску работы и предпринимательству, чтобы помочь им развиваться в сфере спорта и фитнеса.

10. Создание специальных приложений и онлайн-платформ, которые позволят молодёжи получать информацию о тренировках, питании, здоровье и других аспектах физической культуры

**Выводы.** Образование в вузе играет ключевую роль в конструировании жизненных стратегий молодёжи. Оно помогает развить критическое мышление, профессиональные компетенции и навыки, а также способствует личностному росту и развитию. Таким образом, образование в вузе является неотъемлемой частью формирования успешной и уверенной в себе молодёжи.

Физическая культура способствует развитию социальных навыков, играет важную роль в формировании жизненных стратегий студентов. Она помогает развить физическую и умственную выносливость, улучшить когнитивные функции, повысить самооценку и самоконтроль. Регулярные занятия спортом и физические упражнения способствуют развитию социальных навыков и формированию здорового образа жизни.

Спорт и физическая культура развивают физические, психические и социальные качества личности, дают молодому человеку веру в собственные силы и возможности, способствуют борьбе со стрессом, стимулируют к достижению ре-

зультата, успех которого зависит от силы воли, целеустремленности и трудолюбия человека. Физкультурно-оздоровительная деятельность помогает выстраивать систему установок, формировать собственные жизненные стратегии, основываясь на своих ценностных ориентациях.

## Список литературы

1. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. — М. : Мысль, 1991. — 299 с.
2. Актуальные проблемы развития студенческого спорта и пути их решения: Сборник научных статей по материалам студенческой научно-практической конференции, Москва, 26–27 апреля 2018 года / Под общей редакцией А.Э. Страдзе. — Москва: Перо, 2018. — С. 315.
3. Березутский, Ю. В. Социальный облик молодёжи: динамика ценностных ориентаций / Ю. В. Березутский // Власть и управление на Востоке России. — 2013. — № 3 (64). — С. 137–142.
4. Босенко, Ю. М. Особенности взаимосвязи восприятия успеха и готовности к преодолению сложных жизненных ситуаций у спортсменов юношеского возраста / Ю. М. Босенко // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. — 2015. — № 3. — С. 33–37.
5. Голубчиков, Г. М. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в контексте стратегий жизненной активности / А. И. Коробченко, Р. С. Лыженкова, Г. М. Голубчиков, М. Р. Арпентьева // Северный регион: наука, образование, культура. — 2022. — № 1 (49). — С. 61–72.
6. Денисова, Л. Л. Роль спорта в политической социализации личности в современной России / Л. Л. Денисова // Духовные ценности в контексте молодёжной и спортивной политики : материалы круглого стола, Армавир, 23 ноября 2021 года. — Армавир, 2022. — С. 57–67.
7. Кленюшина, В. Д. Сравнительная характеристика способов копинг-стратегий юношей, занимающихся и не занимающихся спортивной деятельностью / В. Д. Кленюшина // STUDENT RESEARCH: сборник статей 2-го Международного научно-исследовательского конкурса, Пенза, 20 мая 2018 года. — Пенза, 2018. — С. 185–188.
8. Личностно-профессиональное и карьерное развитие: актуальные исследования и форсайт-проекты: Сборник статей XIV Международной научно-практической конференции, Москва, 18–21 июля 2018 года. — Москва, 2018. — С. 367.

9. Малик, Я. К. Развитие личности в экстремальных видах спорта / Я. К. Малик // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. — 2014. — № 36. — С. 20–25.

10. Москвин, В. Н. Наука и спорт как жизненная стратегия / В. Н. Москвин. — Новосибирск, 2019. — 236 с.

11. Ольховский, Р. М. Спорт как сфера конструирования жизненных стратегий молодёжи в российском обществе / Р. М. Ольховский // Физическое воспитание и студенческий спорт. — 2022. — Т. 1, № 1. — С. 11–20.

12. Оправхата, С. Е. Особенности смысложизненных ориентаций студентов факультета физической культуры / С. Е. Оправхата // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XX Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, 24–25 ноября 2016 год. — Хабаровск, 2016. — С. 157–160.

13. Писарев, А. В. Физическая культура и спорт в структуре жизненно-стилевых стратегий молодёжи / А. В. Писарев // Современные дискурсы социологической теории и практики: Материалы XVI Всероссийской очно-заочной научной конференции, Москва, 20 мая 2019 года. — Москва, 2019. — С. 84–88.

14. Пономарева, Т. А. Интенционные ценности физической культуры студенческой молодёжи / Т. А. Пономарева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2017. — Т. 12, № 1. — С. 74–81.

15. Попова, М. В. Характеристика совладающего поведения у высококвалифицированных спортсменов / М. В. Попова // Научно-методические аспекты подготовки спортсменов: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, Омск, 19–20 ноября 2019 года. — Омск, 2019. — С. 117–122.

16. Рыскин, П. П. Особенности самоидентификации профессиональных спортсменов в современной России / П. П. Рыскин // Мир науки. Социология, филология, культурология. — 2019. — Т. 10, № 1. — С. 14.

17. Серова, Л. К. Влияние стратегии самореализации личности тренера на стратегию самореализации спортсмена / Л. К. Серова, Ж. В. Шульгина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2013. — № 7 (101). — С. 128–131.

18. Сибирко, В. С. Психотерапевтические возможности физической культуры / В. С. Сибирко, А. Г. Сергеева // Инновации. Наука. Образование. — 2021. — № 47. — С. 2813–2817.

19. Сорока, В. В. Влияние экстремальных видов спорта на развитие личности подростка / В. В. Сорока, И. В. Щелин // Результаты современных научных исследований и разработок: сборник статей V Международной научно-практической конференции, Пенза, 27 ноября 2018 года. — Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2018. — С. 355–358.

20. Таймазов, В. А. Особенности стратегического планирования в системе управления физической культурой и спортом в России / В. А. Таймазов, А. В. Таймазов, С. А. Никитин, Е. П. Корольков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2020. — № 4 (182). — С. 445–451.

21. Хайруллин, Р. Р. Влияние физической культуры и спорта на здоровье и образ жизни человека / Р. Р. Хайруллин, В. Л. Калманович, А. А. Болотников, Э. Р. Мугаттарова // Приоритетные научные направления: от теории к практике. — 2016. — № 27-1. — С. 141–146.

*Поступила в редакцию 20 февраля 2024 г.*

**Финансирование.** Исследование не имело спонсорской поддержки.

**Конфликт интересов.** Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Для цитирования:** Иванов, В. Д. Жизненные стратегии: молодёжь, студенты, физическая культура, спорт и туризм / В. Д. Иванов, О. В. Марандыкина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2024. — Т. 9, № 3. — С. 22–31. DOI 10.47475/2500-0365-2024-9-3-22-31

### Сведения об авторах

**Иванов Валентин Дмитриевич** — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-2952-3222. **SPIN-код:** 7693-1131. **AuthorID:** 229821. **E-mail:** vdy-55@mail.ru

**Марандыкина Оксана Викторовна** — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, Московский государственный лингвистический университет, Москва, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-9155-5014. **AuthorID:** 943524. **E-mail:** o.marandykina@linguanet.ru



## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2024, vol. 9, no. 3, pp. 22–31.

### Life strategies: youth, students, physical education, sports and tourism

Ivanov V.D.<sup>1</sup>, Marandykina O.V.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia, vdy-55@mail.ru

<sup>2</sup>Moscow State Linguistic University, Moscow, Russia, o.marandykina@linguanet.ru

**Abstract.** The author examines the importance of various spheres of students' lives in the formation of life strategies. A review of scientific articles on this topic has been conducted.

**Keywords:** *life strategy, life values, self-regulation, youth, students, physical education in students' lives, tourism.*

### References

1. Abulhanova-Slavskaya K.A. *Strategiya zhizni* [Strategy of life]. Moscow, 1991. 299 p. (In Russ.).
2. *Aktualnye problemy razvitiya studencheskogo sporta i puti ih resheniya: Sbornik nauchnyh statej po materialam studencheskoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Actual problems of student sports development and ways to solve them: A collection of scientific articles based on the materials of the student scientific and practical conference, Moscow, April 26–27, 2018]. Moscow, 2018. 315 p. (In Russ.).
3. Berezutskij Yu.V. Socialnyj oblik molodezhi: dinamika cennostnyh orientacij [The social appearance of youth: dynamics of value orientations]. *Vlast i upravlenie na Vostoke Rossii* [Power and management in the East of Russia]. 2013, no. 3 (64), pp. 137–142. (In Russ.).
4. Bosenko, Yu.M. Osobennosti vzaimosvyazi vospriyatiya uspeha i gotovnosti k preodoleniyu slozhnyh zhiznennyh situacij u sportsmenov yunosheskogo vozrasta [Features of the relationship between the perception of success and readiness to overcome difficult life situations in young athletes]. *Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizacii* [he resources of athletes' competitiveness: theory and practice of implementation], 2015, no. 3, pp. 33–37. (In Russ.).
5. Golubchikov G.M., Lyzhenkova R.S., Golubchikov G.M., Arpenteva M.R. Otnoshenie studentov k zanyatijam fizicheskoj kulturoj i sportom v kontekste strategij zhiznennoj aktivnosti [The attitude of students to physical education and sports in the context of life activity strategies]. *Severnyj region: nauka, obrazovanie, kultura* [The Northern region: science, education, culture], 2022, no. 1 (49), pp. 61–72. (In Russ.).
6. Denisova L.L. Rol sporta v politicheskoy socializacii lichnosti v sovremennoj Rossii [The role of sport in the political socialization of personality in modern Russia]. *Duhovnye cennosti v kontekste molodezhnoj i sportivnoj politiki: materialy kruglogo stola, Armavir, 23 noyabrya 2021 goda* [Spiritual values in the context of youth and sports policy: materials of the round table, Armavir, November 23, 2021]. Armavir, 2022. Pp. 57–67. (In Russ.).
7. Klenyushina, V.D. Sravnitel'naya harakteristika sposobov koping-strategij yunoshej, zanimayushihsy i ne zanimayushihsy sportivnoj deyatelnostyu [Comparative characteristics of the methods of coping strategies of young men engaged and not engaged in sports activities]. *Student research: sbornik statej 2 Mezhdunarodnogo nauchno-issledovatel'skogo konkursa, Penza, 20 maya 2018 goda* [STUDENT RESEARCH: collection of articles 2 of the International Research Competition, Penza, May 20, 2018]. Penza, 2018. Pp. 185–188. (In Russ.).
8. *Lichnostno-professionalnoe i karernoe razvitie: aktualnye issledovaniya i forsajt-proekty : Sbornik statej XIV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Personal, professional and career development: current research and foresight projects : Collection of articles of the XIV International Scientific and Practical Conference, Moscow, July 18-21, 2018]. Moscow, 2018. 367 p. (In Russ.).
9. Malik Ya.K. Razvitie lichnosti v ekstremal'nyh vidah sporta [Personality development in extreme sports] *Psihologiya i pedagogika: metodika i problemy prakticheskogo primeneniya* [Psychology and pedagogy: methodology and problems of practical application], 2014, no. 36, pp. 20–25. (In Russ.).
10. Moskvina V.N. *Nauka i sport kak zhiznennaya strategiya* [Science and sport as a life strategy]. Novosibirsk, 2019. 236 p. (In Russ.).
11. Olhovskij R.M. Sport kak sfera konstruirovaniya zhiznennyh strategij molodezhi v rossijskom obshestve [Sport as a sphere of constructing life strategies of youth in Russian society]. *Fizicheskoe vospitanie i studencheskij sport* [Physical education and student sports]. 2022, vol. 1, no. 1, pp. 11–20. (In Russ.).

12. Opravhata S.E. Osobennosti smyslozhiznennyh orientacij studentov fakulteta fizicheskoj kultury [Features of life orientations of students of the Faculty of Physical Culture]. *Sovremennye problemy fizicheskoj kultury i sporta : materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii, Habarovsk, 24–25 noyabrya 2016 goda* [Modern problems of physical culture and sports: materials of the XX All-Russian Scientific and Practical conference, Khabarovsk, November 24–25, 2016]. Habarovsk, 2016. Pp. 157–160. (In Russ.).

13. Pisarev A.V. Fizicheskaya kultura i sport v strukture zhiznenno-stilevyh strategij molodezhi [Physical culture and sport in the structure of life-style strategies of youth]. *Sovremennye diskursy sociologicheskoy teorii i praktiki: Materialy 16 Vserossijskoj ochno-zaochnoj nauchnoj konferencii* [Modern discourses of sociological theory and practice: Materials of the 16th All-Russian intramural scientific conference]. Moscow, 2019. Pp. 84–88. (In Russ.).

14. Ponomareva T.A. Intencionnye cennosti fizicheskoj kultury studencheskoj molodezhi [Intentional values of physical culture of student youth]. *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kultury i sporta* [Pedagogical, psychological, medical and biological problems of physical culture and sports] 2017, vol. 12, no. 1, pp. 74–81. (In Russ.).

15. Popova M.V. Charakteristika sovladayushego povedeniya u vysokokvalificirovannyh sportsmenov [Characteristics of coping behavior in highly qualified athletes]. *Nauchno-metodicheskie aspekty podgotovki sportsmenov : Materialy mezhhregionalnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, Omsk, 19–20 noyabrya 2019 goda* [Scientific and methodological aspects of athletes' training : Materials of the interregional scientific and practical conference, Omsk, November 19–20, 2019]. Omsk, 2019. Pp. 117–122. (In Russ.).

16. Ryskin P.P. Osobennosti samoidentifikacii professionalnyh sportsmenov v sovremennoj Rossii [Features of self-identification of professional athletes in modern

Russia]. *Mir nauki. Sociologiya, filologiya, kulturologiya* [The world of science. Sociology, philology, cultural studies], 2019, vol. 10, no 1, pp. 14. (In Russ.).

17. Serova L.K. Vliyanie strategii samorealizacii lichnosti trenera na strategiyu samorealizacii sportsmena [The influence of the strategy of self-realization of a coach's personality on the strategy of self-realization of an athlete]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 2013, no. 7 (101), pp. 128–131. (In Russ.).

18. Sibirko V.S., Sergeeva A.G. Psihoterapevticheskie vozmozhnosti fizicheskoj kultury [Sergeeva]. *Innovacii. Nauka. Obrazovanie* [Innovation. Science. Education], 2021, no. 47, pp. 2813–2817. (In Russ.).

19. Soroka V.V., Shelin I.V. Vliyanie ekstremalnyh vidov sporta na razvitie lichnosti podrostka [The influence of extreme sports on the development of a teenager's personality]. *Rezultaty sovremennyh nauchnyh issledovanij i razrabotok: sbornik statej V Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, Penza, 27 noyabrya 2018 goda* [Results of modern scientific research and development: collection of articles of the V International Scientific and Practical Conference, Penza, November 27, 2018]. Penza, 2018. Pp. 355–358. (In Russ.).

20. Tajmazov V.A., Tajmazov A.V., Nikitin S.A., Korolkov E.P. Osobennosti strategicheskogo planirovaniya v sisteme upravleniya fizicheskoj kulturoj i sportom v Rossii [Features of strategic planning in the management system of physical culture and sports in Russia]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 2020, no. 4 (182), pp. 445–451. (In Russ.).

21. Hajrullin R.R., Kalmanovich V.L., Bolotnikov A.A., Mugattarova E.R. Vliyanie fizicheskoj kultury i sporta na zdorove i obraz zhizni cheloveka [The influence of physical culture and sports on human health and lifestyle]. *Prioritetnye nauchnye napravleniya: ot teorii k praktike* [Priority scientific directions: from theory to practice], 2016, no. 27–1, pp. 141–146. (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/>