

**АКТИВНЫЙ ДОСУГ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА УПРАВЛЕНИЯ  
КАК ЧАСТЬ ЗДОРОВО ОБРАЗА ЖИЗНИ.**

**ACTIVE LEISURE OF STUDENTS OF THE FACULTY OF MANAGEMENT  
AS A PART OF A HEALTHY LIFESTYLE**

**М. М. Осипова**, студент

**А. А. Штерман**, старший преподаватель,

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

*Рецензент:* О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

**Аннотация**

В статье анализируется польза занятия спортом во время учебы в университете. Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

**Ключевые слова:** анализ, оздоровительная гимнастика, студенты, польза, здоровье.

**Summary**

The article analyzes the benefits of playing sports while studying in university. Physical culture in a higher educational institution is an integral part of the formation of the general and professional culture of the personality of a modern specialist, the system of humanistic education of students.

**Keywords:** analysis, health-improving gymnastics, students, benefits, health.

Физкультура является неотъемлемой частью культуры всех мировых сообществ и её особенной, самостоятельной областью, обязательной частью всестороннего человеческого развития.

Важно понять, что физкультура не только связана с физической подготовкой человека, но также напрямую связана с его личностными качествами: она участвует в социализации человека и оказывает влияние на его отношение к обществу, помогает различать понятия «отдых» и «труд», включаться в труд в нужный момент и достичь внутреннего психологического гармония.

Важно понимать, что физическая подготовка человека не только относится к физической подготовке человека, но и напрямую относится к его личностным качествам: она влияет на социализацию человека и влияет на отношение к обществу, помогает отличать понятия «отдых» и «труд», включать труд в нужный момент и добиться внутренней психологической гармонии.

Рекреационная нагрузка является важной частью программы физического воспитания, которую проводит любой учебный заведение. Само проведение физических занятий ставит перед собой главную задачу привлечения студентов, прежде всего, активного и здорового образа жизни, систематического занятия спортом, второе – участие в массовом спортивном мероприятии, организованном самостоятельно в университете или регионе всем учебным заведением.

Организация активной прогулки в студенческих условиях является обязательной задачей

Студенческий комитет, а также кафедра физико-математического воспитания отвечает за методическое управление. Вариантов активного отдыха сегодня достаточно, но остановимся на одном:

- оздоровительный отдых;
- массовое спортивное мероприятие соревновательной формы;
- группы спортивных мероприятий;
- культурное и познавательное отдых

Туристический туризм представляет собой явление относительно новое направление медицины, курортологии, основой которого стало изучение воздействия природы, природных феноменов на организм человека. Лечебно-оздоровительный тур предполагает путешествие группой людей в целях отдыха и оздоровления, а перемещение может быть осуществлено в границах государства и за границей, но не более 20 часов, а не более 6 месяцев.

К формам оздоровительных туризмов, которые могут проводиться в студенческой среде, относится всевозможная прогулка, пешие, лыжные, велосипедная и конная прогулка, бег, купание, экотуризм, т.е. посещение не туристических мест, не подверженных влиянию людской деятельности.

Массовые соревнования соревновательной формы, которые являются соревновательной формой.

Организация учебного заведения, конечно же, не связана с профессиональным спортом, но схожая по содержанию. «предусматривается регулярная учебная и тренировочная работа, достижение результатов. Спортивные результаты, учитывая спортивные интересы спортсменов».

Массовое спортивное соревнование благоприятно влияет на участников спортивного соревнования: в первую очередь, это не просто интенсивные физические нагрузки, а повышение эмоциональности спортивного мероприятия. Спортивное занятие позволяет людям пережить спортивные возбуждения, то есть появление желаний достичь определенных результатов, воодушевления, то есть резкого эмоционального подъема, азарта и гордости за достигнутые результаты. Таким образом, у студента своеобразная эмоциональная разрядка, а также повышение уровня его психологической стабильности. Группы спортивных мероприятий проводятся в составе спортивных и кружковых секций, организованных в учебном центре.

Ознакомившись с предоставленными на сайтах программами ряда российских университетов а именно МГУ имени М.В. Ломоносова, Казанского федерального университета, Санкт-Петербургского Горного университета, Саратовского национального исследовательского университета имени Н.Г. Чернышевского, Алтайского государственного университета, Уральский государственный аграрный университет, можно выделить следующие самые распространенные спортивные секции: акробатика, бадминтон, баскетбол (женский и мужской), волейбол (женский и мужской), легкая атлетика, лыжный спорт, мини-футбол (женский и мужской), настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, черлидинг, шахматы.

Также организуются секции по разным направлениям танца: бальный, современный, народный. Проведение занятий может проводить преподаватель кафедры физкультуры образовательного учреждения, приглашенных спортсменов и участников различных спортивных курсов, но по крайней мере, занятие должно быть бесплатным и свободным для проведения.

Студенты с высокими результатами в различных дисциплинах могут получить возможность получить возможность получить возможность получить возможность получить воз-

возможность получить возможность получить возможность получить возможность получить. Вступать в команды университета по разным видам спортивных дисциплин.

Культурный и познавательный отдых представляет собой сочетание физической и познавательной активности. Это познавательная деятельность, а цель таких мероприятий – изучение. Какой-либо объект или объект, посетить достопримечательности и памятники природы. Культурно-познавательные экскурсии относятся к учебным, историко-краеведческим экскурсиям, этнографическим туризму и экскурсиям. Целевая функция для проведения любого спортивного мероприятия и проявлений. Физическая активность является физическим и психологическим оздоровлением, формирование единого коллектива труда и профессионального роста. Практика прикладной подготовки.

Профессиональное прикладное физическое образование является «специально направленным и выборным использованием физических средств и средств спорта, направленных на подготовку человека к определенным профессиональным занятиям». В каждой профессии есть определенные требования к психологической подготовке специалиста любого направления, а именно нагрузка на физическую нагрузку помогает развитию прикладных специальных качеств и приобретению необходимых для продолжительной работы знаний и умений.

Впрочем, сегодня в сфере физкультуры вузов возникает немало проблем. Например, нехватка финансирования, дефицит профессиональных кадров на мероприятия и занятия, недостаточная материальная база, недостаток определенных методов, оборудования, недостаток поддержки СМИ, способствующих привлечению студентов, пропаганде здорового образа жизни, освещению различных мероприятий в новостях, анонсированию проведения конкурсов и так далее. Активный отдых в период подготовки в высшем образовании положительно сказывается на физическом и психоэмоциональном состоянии студентов и значит повышает их эффективность, развивает их эмоциональную стабильность, поэтому я думаю, что каждый университет в процессе подготовки учебной программы должен учитывать рекреационную физическую культуру, и правительственные структуры должны уделять внимание этой области, которая требует дополнительного финансирования.

### **Библиографический список**

1. *Биржаков М. Б.* Введение в туризм. СПб.: Герда» 2000. 192 с.
2. *Бишаева А. А.* Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования. 4-е изд., стер. М.: Академия, 2012. 304 с.
3. *Борисов А. Н.* Комментарий к Федеральному закону от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ.
4. *Бочкарева С. И.* Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С. И. Бочкарева, О. П. Кокоулина, Н. Е. Копылова, Н. Ф. Митина, А. Г. Ростеванов. М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. 344с.
5. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. 448 с.