

## Список литературы

1. Библиотека Международной Спортивной Информации. Футбэг – историческая справка. – URL: <http://bmsi.ru/doc/187c94f4-ea8b-4aaf-924f-15488d809602>
2. Википедия – Свободная Энциклопедия. Футбэг. – URL:<https://ru.wikipedia.org/wiki/>
3. Международный Информационный Футбэг Сервис. – URL:<http://www.footbag.org/>
4. Мужской Журнал Mport. Футбэг: жонглирование мячиком и тренировка для ног. –URL:<http://mport.ua/body/1570638-Fytbeg-jonglirovanie-myachikom-i-trenirovka-dlya-nog>

## **САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК СРЕДСТВО ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА**

**Николаева Е.А., Веденина О.А.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

В системе обеспечения здоровья студентов выделяют два элемента времени: учебное время студента и внеучебное время студента.

Учебное время регламентируется расписанием занятий. Важное место в нем занимают учебные нагрузки, гигиенические условия проведения занятий и питания, физкультурно-спортивные тренировки. В внеучебное время студенты самостоятельно «заполняют» свой распорядок дня, это может быть дополнительные занятия по учебным дисциплинам, занятия в физкультурно-спортивных секциях, выполнение домашних заданий и др.

Досуг – это свободное время, время выбора. Оно может быть использовано различными способами, причем время может быть использовано для деятельности, связанной с работой или не связанной с ней. Досуг рассматривается

как промежуток времени, когда человек занимается тем, что не является его обязанностью[3; с. 18].

В своей работе Александра Андреева понятие «досуг» подразделяет на 2 вида: реальный досуг (общественно полезный) и мнимый (асоциальный, лично значимый) досуг.

Реальный досуг никогда не находится в разрыве как с самой личностью, так и с обществом. Наоборот, это состояние деятельности, творческая свобода внеобходимых повседневных делах, ежедневное время для отдыха, самоактуализации, развлечения.

Мнимый досуг – это вид досуга, который характеризуется, прежде всего, насилием над самим собой и обществом, и как следствие разрушение собственной личности и общества. Мнимый досуг, обусловлен неумением проводить свое время, это бесцельное времяпрепровождение, приводящее к асоциальным поступкам [1; с. 1-3].

Плодотворное использование досуга студентом – одна из важных задач, так как, когда он осуществляет процесс своего досугового общения с природой, спортом, техникой, искусством, а так же с другими людьми, важно, чтобы он делал это эффективно, продуктивно и творчески [2; с. 50].

Главным аспектом в формировании здорового образа жизни значится приобщение студентов к занятиям физической культурой и спортом. Наиболее доступными формами занятий являются утренняя гимнастика, самостоятельные физические упражнения, самостоятельные тренировочные занятия, имеющие спортивную направленность, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

От физкультурно-спортивной деятельности, в которую включаются студенты, реализуются биологические потребности молодежи в организованной двигательной активности, укреплении здоровья, получении удовлетворения социально-значимых потребностей личности в общении, стремлении к познанию, самореализации и самоубеждению. Они очевидно влияют на иные стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность,

на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентации.

Виленский М.Я. и Беляева В.А. отмечают, что единство интеллектуального и физического развития прослеживается на всем жизненном пути человека. Если оно оптимально, то индивид достигает ощутимых высот в своем усовершенствовании. Если же этого не наблюдается и развитие умственных способностей отстает от совершенствования физических способностей либо физическое развитие намного опережает умственное, то общество несет издержки, поскольку всестороннего развития человека не происходит. Поэтому выбор молодежи спортивно-оздоровительной деятельности можно рассматривать как попытку внутренней самоорганизации и накопления качественного здоровьесберегающего потенциала для активной жизни в нынешних условиях [2; с. 50].

Однако по статистике двигательная активность среди студенческой молодежи недостаточно популярна. Анализ первичных данных показывает, что таким видом досуга, как «занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом» предпочитают заниматься всего 15% среди российских студентов [4; с. 278-283].

Для того чтобы занятия физическими упражнениями стали образом жизни молодого поколения, требуется повысить интерес к спортивной и физкультурной деятельности, изменить способ проведения досуга молодежи, повысить ценность свободного времени, то есть изменить само отношение студента к занятиям физической культурой и спортом.

Досуг – одна из важных составляющих жизни современного молодого человека. Физкультурно-спортивная деятельность должна стать обязательной составной частью здорового образа жизни студентов высших учебных заведений. Самостоятельные занятия физическими упражнениями дополняют недостаток двигательной активности, способствуют более результативному восстановлению организма после усталости, повышению физической и умственной работоспособности, формированию лидерских качеств.

## Список литературы

1. *Андреева А.А.* Особенности организации досуговой деятельности подростков // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VI междунар. науч. конф. (г. Пермь, апрель 2015 г.).– Пермь: Меркурий, 2015. – С. 1-3.
2. *Баранов В.В.* Физическая культура в сфере досуга студентов // методические рекомендации / В.В. Баранов, Г.В. Боброва – Оренбург: Оренбургский гос. университет, 2010. – 50 с.
3. *Гридчин М.М.* Проблемы влияния информационных технологий на молодёжь / М. М. Гридчин // Власть. –2012. – № 9.– 18 с.].
4. *Панфилова Е.В.* Ценности культуры досуга студенческой молодёжи: результаты исследования // Молодой ученый. – 2012. – №8. – С. 278-283.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ЗНАНИЯ И НАВЫКИ МОЛОДЕЖИ**

**Новикова А.В.**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный экономический университет», г. Екатеринбург, Россия

Здоровье – величайшая ценность. «*Valetudobonumoptimum*» (лат.), «здоровье – наивысшее благо» – говорили древние. Согласно данным ВОЗ состояние здоровья человека на 50-52% определяется образом жизни человека. В связи с этим высокой актуальностью обладают исследования в области здорового образа жизни (ЗОЖ).

Рассмотрим, что же вкладывается в понятие здорового образа жизни. Существует множество определений ЗОЖ. Наиболее полным представляется определение, данное Артюниной Г.П.: ЗОЖ – это способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на