

поощрительные программы для сотрудников, программы для борьбы с детским ожирением и избыточным весом, тренировки баланса, тренировки BootCamp, сайклинг в закрытых помещениях, пилатес, клубы любителей бега, водные тренировки, Groupop, занятия с мячом фитболом для фитнеса, зумба). Персональные тренеры требуются во всех областях фитнес-индустрии и здравоохранения: в коммерческих и общественных учреждениях, корпоративных фитнес-программах, для проведения тренировок в соответствии с медицинскими программами. Также некоторые тренеры открывают собственные компании и работают независимо. Ищите гармонию и выбирайте подходящий именно для вас вид спорта. Ведь самое главное, чтобы любые тренировки приносили не только желаемый результат, но и сумасшедшее удовольствие.

**Антохин А.С.**

*Москва, Финансовый университет при Правительстве РФ,  
[alex-peace@list.ru](mailto:alex-peace@list.ru)*

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕКРЕАЦИИ ВО ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ**

Аннотация. Рекреация – активный отдых, совершаемый вне учебной, научной и спортивной деятельности. Под рекреацией понимается восстановление сил, времяпрепровождение, позволяющее человеку отвлечься от повседневных забот, расслабиться.

Ключевые слова: рекреация, здоровье, физические упражнения.

Целью работы является ознакомление с теоретическими основами использования рекреации студентов в период обучения в ВУЗе.

Для достижения цели, были поставлены следующие задачи:

- Изучить основные проблемы здоровья человека, обосновывающие необходимость проведения рекреационных мероприятий.
- Определить основы физической рекреации, выявить её принципы и аспекты.
- Доказать необходимость проведения мероприятий физической рекреации для оздоровления студентов.

Проблема восстановления здоровья после болезней является актуальной и обоснована тем, что в настоящее время среди большей части населения отслеживается высокая заболеваемость и снижение трудоспособности, в том числе и среди студентов.

Занятия физической рекреацией подразумевают под собой преимущественно оздоровительный характер, поэтому существуют различные формы её проведения, допускающие изменения в содержании

физических упражнений, исходя из потребностей и мотивов студентов. Но, несмотря на относительную свободу выбора составляющей части упражнений, положительного эффекта можно достичь только при умелой организации рекреационных мероприятий.

Рекреация не является видом спорта, но имеет прямое отношение к физической культуре и формирует у человека привычку к двигательной активности [1, 50]. Можно выделить несколько основных причин её применения:

- В первую очередь, использование средств физической культуры для восстановления и укрепления здоровья после болезни.
- Использование средств физической культуры вне трудовой деятельности (т.е. по окончании рабочего дня, в выходные дни) для общей профилактики физического здоровья и восстановления работоспособности.
- Использование физических упражнений в лечебных целях, проведение гигиенических или закаливающих процедур для восстановления здоровья.
- Использование общей физической подготовки и её поддержание.

Важной частью восстановления физического здоровья является воспитание в себе и дальнейшее поддержание здорового образа жизни [2, 11].

Для того чтобы позволить сохранять здоровье в любой период жизни человека (с учетом его уровней физической подготовки и других характеристик), необходимо сформировать общую комплексную программу физической рекреации. Необходимо разработать рекреационные мероприятия для студентов, направленные на восстановление их здоровья.

В процессе мероприятий по рекреации студентов необходимо учитывать поэтапный подход, адекватный для физического состояния каждого студента, а также их социальную направленность.

К применяемым средствам физической рекреации могут относиться как физические упражнения, так и массаж, диеты, двигательные режимы и даже медикаментозные методы, утренняя гигиеническая и лечебная гимнастика, лечебная и тренировочная ходьба, оздоровительный бег, плавание, езда на велосипеде, прогулки, туризм и т.д. [3]

Вышеупомянутые формы физических занятий можно проводить как индивидуально, так и в группах, а для успешного выполнения этих мероприятий необходимо соблюдать педагогические принципы, а именно индивидуальный подход, сознательность и умеренность в выполнении упражнений.

Необходимо грамотно планировать и рационально организовывать

сеансы физических занятий, а также соблюдать их режим. Также важно правильно питаться и заботиться о полноценности сна.

Таким образом, одно из важнейших условий, обеспечивающих физическое здоровье – это рациональная активность с учетом адекватного самоконтроля. Любые двигательные действия расширяют физические возможности организма, его функционал. Физическая рекреация в первую очередь направлена на восстановление, укрепление и сохранение здоровья, и она должна быть внедрена в практику учебного процесса всех высших учебных заведений для поддержания здорового образа жизни среди студентов.

Список литературы.

1. И.В. Манжелей. Педагогические модели физического воспитания. Москва: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2015 – 185 с.

2. В.Н. Зайченко., Е. В. Тяглова. Воспитание в спортивной деятельности / Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – 147 с.

3. Ю.Е. Рыжкин. Физическая рекреация в физкультурном образовании человека / Назрань: Пилигрим, 2009. – 153 с.

**Арпентьева М.Р.**

*Калуга, Калужский государственный университет  
им. К.Э. Циолковского [mariam\\_rav@mail.ru](mailto:mariam_rav@mail.ru)*

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫХ И ПРОБЛЕМЫ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ**

Аннотация: Нарушения репродуктивного здоровья – одна из ведущих групп социально значимых болезней современности: рост количества бесплодных пар и бездетных браков, генные и иные врожденные аномалии родов и при родах, детоцид и промискуитет, иные формы нарушений репродуктивного поведения настолько распространены, что чаще вызывает удивление их отсутствие, чем наличие. Весьма распространенными, местами типичными, стали и заболевания венерические, заболевания, передающиеся половым путём, не удивляют и инфицирования ВИЧ и их последствия. В процессе психологического сопровождения лиц, имеющих иные иммунодефицитные нарушения и /или венерические болезни, необходима не только комплексная помощь организму: фармакологическая, физиотерапевтическая и т.д., но и направленная на трансформацию отношений личности к себе и миру поддержка, ведущими модусами которой являются принятие себя и мира,