

## РЕАЛИЗАЦИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ МОЛОДЕЖИ В РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

© 2023 И. В. Григорьева<sup>1</sup>, А. А. Плотников<sup>2</sup>, Е. Г. Волкова<sup>1</sup>

*Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова  
(Воронеж, Россия)<sup>1</sup>*

*Воронежский институт высоких технологий (Воронеж, Россия)<sup>2</sup>*

*В статье рассматривается важность рекреационных мероприятий для жизни человека, в частности, в трех аспектах: физическое здоровье, психическое здоровье и улучшение качества жизни. Физическая активность, отдых и время, проведенное на свежем воздухе, являются жизненно важными частями здорового образа жизни. Все это помогает справиться со стрессом, уменьшает тревогу и депрессию, повышает мышечную силу, гибкость и сердечно-сосудистую выносливость.*

*Ключевые слова: рекреационная деятельность, физическое здоровье, психическое здоровье, физическая активность, здоровый образ жизни.*

Рекреация состоит из деятельности или опыта, проводимых в рамках досуга, обычно выбираемых добровольно участником, либо из-за удовольствия или творческого обогащения, либо потому, что он воспринимает определенные личные или социальные ценности, которые будут получены от них. Это также может восприниматься как процесс участия или как эмоциональное состояние, возникающее в результате участия.

Студенты, особенно в высших учебных заведениях, теперь проводят большую часть своего времени с друзьями по колледжу и вне дома для различных целей и работы. Следовательно, в текущем сценарии лучшее место для включения рекреационных мероприятий в жизнь - это место обучения. Это не только дает возможность включить отдых в свою жизнь, но и помогает студентам социализироваться и стать менее зависимыми от родителей.

Прежде чем анализировать влияние рекреаций в образовательной программе, важно знать влияние и необходимость рекреаций в жизни в целом. Из-за сложностей в современном обществе и образа жизни, студенты в настоящее время слабее, чем старшее поколение, как физически, так и эмоционально. Это отражается на их физическом, эмоциональном и психическом здоровье, а также на их поведении и развитии. Различ-

ные исследования показали важность рекреационных мероприятий для жизни человека, в частности, в трех аспектах: физическое здоровье, психическое здоровье и улучшение качества жизни.

*Физическое здоровье.* Рекреационные мероприятия, особенно на открытом воздухе, улучшают здоровье, поддерживают более низкий процент жира в организме, снижают уровень холестерина, повышают мышечную силу, гибкость, мышечную выносливость и сердечно-сосудистую выносливость. В целом это повышает уровень выносливости и энергии, что приводит к большему вниманию к академической деятельности, а также влияет на посещаемость, что приводит к лучшему обучению. И, как мы все знаем, “здоровье-это богатство”.

*Психическое здоровье.* Психическое здоровье имеет важное значение для общего физического здоровья. Рекреационные мероприятия помогают справиться со стрессом. Это дает возможность воспитывать себя и обеспечивает чувство равновесия и самоуважения, что может непосредственно уменьшить тревогу и депрессию. Существует также повышенная мотивация к обучению. Это обеспечивает снятия напряжения и тревоги, тем самым способствуя эмоциональной стабильности и устойчивости. Такие мероприятия помогают студентам стать более самостоятельными, решительными и самодисциплинированными.

*Улучшение качества жизни.* Люди, которые делают отдых приоритетом, с большей вероятностью чувствуют себя удовлетворенными своей жизнью в целом. Рекреационные мероприятия помогают создать

---

Григорьева Ия Викторовна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, доцент, e-mail: [griiya@mail.ru](mailto:griiya@mail.ru).

Плотников Александр Алексеевич – Воронежский институт высоких технологий, канд. техн. наук, доцент.

Волкова Елена Григорьевна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, старший преподаватель.

баланс между академическим давлением, физическим и психическим благополучием. Последствия рекреации многообразны. Она обогащает самовыражение, способность к самореализации, навыки межличностного общения, методы использования досуга, физическую силу, творческое самовыражение и эстетическое чувство. Такие атрибуты оказывают благоприятное влияние на людей, которые имеют ограничения в повседневной жизни. Поэтому рекреацию разрешено использовать в качестве инструмента терапии. Отдых, основанный на физической активности, помогает участникам восстановиться после уменьшения физической силы, вызванного отсутствием физических упражнений, и развивает скрытую способность к самореализации. Это также помогает людям более эффективно справляться с обычными повседневными проблемами, поскольку это делает людей более оптимистичными и с позитивным взглядом на жизнь.

Подходя к вопросу о включении рекреационной деятельности в образовательную программу, можно сказать, что нынешнее поколение проводит меньше времени в естественной среде, что ослабляет чувства как физиологически, так и психологически. Академические учреждения, а также правительство должны найти все возможности для включения отдыха в жизнь студента с целью общего целостного развития ума и тела. Если такие возможности уменьшаются в домашней обстановке, то это должно быть частью образовательной программы, где студент проводит большую часть своего времени. Фактически, рекреационная деятельность в образовательной среде, будет академически более обогащающей для студента во многих отношениях.

Студенты с большим энтузиазмом участвуют в спортивных мероприятиях на открытом воздухе по сравнению с традиционными занятиями в помещении, а также более мотивированы. Это помогает:

- в развитии навыков общения, поскольку студенты должны работать в группах для решения проблем;

- в улучшении памяти, поскольку есть больше практического опыта, и информация может быть полностью поглощена мозгом;

- в моральном развитии, поскольку студенты получают возможность брать на себя руководство, подвергать сомнению действия

и правила, а, следовательно, брать на себя ответственность за свое поведение.

Все это улучшает отношения со сверстниками и навыки межличностного общения. Студенты также могут преуспеть в областях, отличных от академических, где у них есть интерес. Рекреационная деятельность может дать шанс обнаружить таланты, отличные от академического, которые впоследствии могут помочь в карьере и жизни в целом.

В целом, можно сказать, что рекреационные мероприятия помогают в общем развитии физического, умственного и эмоционального состояния студента. Это не только помогает собирать знания, но и использовать их этично, чтобы вести здоровую и лучшую жизнь. Учит думать разумно и жить с более практическим подходом к жизни, способствует всестороннему развитию, тем самым помогая достичь успеха в своих начинаниях.

Физическая активность, отдых и время, проведенное на свежем воздухе, являются жизненно важными частями здорового образа жизни. Мало того, что рекреационные мероприятия обеспечивают отличные физические упражнения, но они также могут быть интересными мероприятиями, которые могут помочь вам сосредоточиться, очистить свой разум или сблизиться с друзьями и семьей. Время, проведенное на улице, всегда хорошо сказывается на здоровье: от физических преимуществ до повышения настроения. Это все причины, по которым рекреационные мероприятия отлично подходят для ума, тела и души.

Когда вы думаете о физических упражнениях, вы, вероятно, представляете себе поднятие тяжестей в тренажерном зале. Однако многие рекреационные мероприятия также являются отличными формами физических упражнений. По сути, рекреационная деятельность – это времяпрепровождение на свежем воздухе, которым вы занимаетесь в основном для собственного удовольствия или в качестве личного занятия, чтобы расслабиться, подышать свежим воздухом, заняться спортом и жить настоящим моментом.

Пешие прогулки, катание на лыжах, например, являются приятными видами деятельности, и они также имеют много преимуществ для сердечно-сосудистой системы. Важно не игнорировать физические преимущества отдыха на свежем воздухе, получение достаточной физической активности жизненно важно для вашего здоровья и может фактически предотвратить преждевременную

смерть, согласно центрам по контролю и профилактике заболеваний. Регулярные физические упражнения также поддерживают вашу гибкость, мышечный тонус и силу.

Даже малозатратная деятельность, такая как наблюдение за птицами, имеет некоторые физические преимущества: прогулка заставляет ваше тело двигаться, а свежий воздух может улучшить ваше здоровье во многих отношениях.

В дополнение к физическим преимуществам, рекреационные мероприятия также могут творить чудеса для вашего психического здоровья. Было показано, что время, проведенное на открытом воздухе, снижает уровень стресса и тревоги. Мероприятия на свежем воздухе также могут повысить настроение. Катание на лыжах, рыбалка или бег трусцой, эти мероприятия, которые позволяют расслабиться.

Солнечный свет, витамин D и свежий воздух на самом деле рекомендуются как часть здорового образа жизни. Когда дело доходит до городского планирования, города уделяют пристальное внимание количеству деревьев, которые они сажают. Существует прямая связь между пребыванием на открытом воздухе и депрессией, и тревогой. Некоторые другие психические преимущества рекреационной деятельности включают:

- улучшение настроения;
- лучшее качество сна;
- помощь при депрессии;
- снижение тревоги и стресса;
- возможности для общения.

Еще одним удивительным преимуществом рекреационных мероприятий является социальное взаимодействие, которое часто сопровождается участием в них.

К развлекательным мероприятиям с друзьями или с семьей можно отнести:

- бег трусцой;
- ходьба и разговоры;

- пешие прогулки;
- наблюдение за звездами;
- катание на лодках;
- катание на лыжах;
- охота за ракушками;
- совместное занятие командными видами спорта;
- верховая езда;
- боулинг;
- игра в теннис;
- альпинизм.

С возрастом мобильность и гибкость становятся все труднее поддерживать. Важно оставаться активным как можно больше, чтобы сохранить наши силы и поддерживать равновесие. Это два фактора, которые могут помочь нам оставаться независимыми, когда мы становимся старше. Даже если у человека есть некоторые ограничения, это не значит, что он не может выйти на улицу и насладиться свежим воздухом и природой; даже сидение на скамейке в парке творит чудеса для души.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Волкова Е. Г. Рекреационная деятельность студенческой молодежи / Е. Г. Волкова, Д. С. Григорьев, И. В. Григорьева // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2018. – № 2 (25). – С. 154-156.
2. Гетт. Е. А. Определение динамики физической подготовленности студентов вуза на занятиях по физической культуре / Е. А. Гетт // Обучение и воспитание: методика и практика. – 2013. – № 10. – С. 127-128.
3. Григорьева И. В. Влияние уровня двигательной активности на показатели функциональных систем организма / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, О. В. АLEXина // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2022. – № 2 (41). – С. 227-229.

## IMPLEMENTATION OF YOUTH NEEDS IN RECREATION ACTIVITIES

© 2023 I. V. Grigoreva<sup>1</sup>, A. A. Plotnikov<sup>2</sup>, E. G. Volkova<sup>1</sup>

Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)<sup>1</sup>

Voronezh Institute of High Technologies (Voronezh, Russia)<sup>2</sup>

*The article discusses the importance of recreational activities for human life, in particular, in three aspects: physical health, mental health and improving the quality of life. Physical activity, rest and time spent outdoors are vital parts of a healthy lifestyle. All this helps to cope with stress, reduces anxiety and depression, increases muscle strength, flexibility and cardiovascular endurance.*

*Keywords: recreational activities, physical health, mental health, physical activity, healthy lifestyle.*