Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
Южно-Уральский государственный университет
(национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра туризма и социально-культурного сервиса

РАБОТА ПРОВЕРЕНА
Рецензент, доцент кафедры туризма
и сервиса ФГБОУ ВО УралГУФК
_____/Л.Ф. Артемьева/
«___»_____2020 г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой,
д.п.н., профессор
_____/Т.Н. Третьякова/
«___»_____2020 г.

Разработка комплекса рекреационно-оздоровительных занятий для спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–43.03.02.2020.290.ПЗ ВКР

Руководитель ВКР, к.п.н., доцент
_____/И.А. Фрейнкина/
«___»_____2020 г.

Автор ВКР, студент группы СТЗ-357
_____/В.А. Погорелов/
«___»_____2020 г.

Нормоконтролер, ст. преподаватель
_____/М.Н. Малыженко/
«___»_____2020 г.

Челябинск 2020

АННОТАЦИЯ

Погорелов В.А. Разработка комплекса рекреационно-оздоровительных ранятий для спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами. – Челябинск: ЮУрГУ, СТЗ–357, 2020. – 76ºс., 6 илл., 3 табл, библиогр. список – 83 наим., 2 презентации – диск CD-RW.

Выпускная квалификационная работа выполнена с целью разработки комплекса рекреационно-оздоровительных занятий для спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами.

В выпускной квалификационной занятие туризма представлен как рекреационный вид спорта, охарактеризованы рекреационные занятия в контексте туристской и спортивной деятельности, разработана модель рекреационно-оздоровительных занятий.

Во второй главе охарактеризована организация исследования, охарактеризован комплекс разработанных рекреационно-оздоровительных занятий, представлены результаты влияния рекреационно-оздоровительных занятий на психическое и физическое самочувствие спортсменов.

В качестве иллюстративного материала представлена презентация с результатами эксперимента.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ…… 7

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОЕКТИРОВАНИЯ РЕКРЕАЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

1.1 Туризм как рекреационный вид спорта…….…….. 12

1.2 Рекреационно-оздоровительные занятия в контексте туристской и спортивной деятельности…….……..... 18

1.3 Технология разработки рекреационно-оздоровительных занятий……..... 26

2 РЕКРЕАЦИОННАЯ АКТИВНОСТЬ И ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СМЕШЕННЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ

2.1 Организация исследования……..…..... 41

2.2 Характеристика комплекса рекреационно-оздоровительных занятий средствами туризма……..…... 46

2.3 Влияние рекреационно-оздоровительных занятий на психоэмоциональное состояние спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами……...……..…… 50

ЗАКЛЮЧЕНИЕ……..... 58

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК…….. 60

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А. Электронная версия ВКР на CD

ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Презентация по теме ВКР на CD

ВВЕДЕНИЕ

Последние годы особо возрастает роль физической культуры и спорта в жизни общества, поскольку характер их воздействия на современного человека выходит далеко за рамки функции развития физических качеств, а физическое совершенствование индивида влечет за собой важные последствия для самых различных сфер его жизнедеятельности:

– производственной деятельности человека как главной производительной силы общества, повышение его работоспособности;

– оздоровительной, рекреативной, (сохранение и укрепление здоровья, удлинение активного периода жизнедеятельности человека);

– эстетической, досуговой (рациональная организация свободного времени с использованием активных форм отдыха).

В нынешних условиях правомерно взглянуть на услуги туристической отрасли с позиции физической рекреации. Приоритетность рекреационного туризма зафиксирована в Федеральном законе «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации». Затрагивая проблемы оздоровительно-рекреационного направления туризма, следовало бы подчеркнуть расширение взаимосвязи с областью физической культуры и спорта.

В настоящее время общеизвестно, что спортивный результат успешного выступления спортсмена на соревнованиях зависит от множества факторов (Н.Н. Сентябрев, Н.В. Полева др.).

В условиях жесткой конкуренции успешность выступления зависит от психологической подготовленности спортсмена (Ма Шуин, Ю.П. Денисенко и др.).

На уровне интегральной системы воспитания ребенка огромное внимание должно уделяться именно психологической подготовке, которая в своей сущности

детерминирует становление сильной и подготовленной к жизненным испытаниям личности.

Одним из таких жизненных этапов, который требует стойкой психологической основы, является спорт, ставящий человеку ультиматум. Для его выполнения нужно иметь целенаправленную психологическую подготовку; ведь без нее даже феноменальные физические и умственные способности спортсмена для достижения результата бессильны (Ю.В. Высочин и др.).

Когда-то в психологии спорта центральной проблемой была проблема мастерства. В 80-х и начале 90-х годов проблема волевой подготовки спортсменов вышла на первый план (К.В.Судаков).

Однако современный спорт, особенно спорт высших достижений, − это не только большие физические нагрузки на организм в ходе тренировочного процесса и во время соревнований, но и высокая психическая напряженность.

Спортсмен часто оказывается в экстремальных ситуациях, к которым необходимо адаптироваться и научиться их преодолевать. В противном случае успех в соревновании будет для него недосягаем. В связи с этим возникает необходимость изучения влияния рекреационных мероприятий на самочувствие спортсменов.

Актуальность рассмотрения и изучения данной тематики обусловливается необходимостью выяснения влияния рекреационно-оздоровительных занятий на обучающихся, занимающихся смешанными единоборствами, так как в научных исследованиях нет комплексного исследования, позволяющего ответить на этот вопрос.

Теоретической основой выпускной квалификационной работы проблемы физической подготовки послужили фундаментальные труды по теории и методике физической культуры и спорта (Ю.Ф. Курамшин, 2010; Л.П. Матвеев, 2010), исследования, посвященные процессу специальной физической подготовки в спорте (Ю.В. Верхошанский, 1985, 1988: Н.Г Озолин 2004), исследования, посвященные проблеме специальной физической подготовки в единоборствах

(С.А. Астахов, 2002; В.В. Гаврилов, 2003; А.Г. Левицкий, 2002; Б.И. Тараканов, 2000; В.Н. Селуянов, 2001, 2005; Шиян В.В., 1991, 1997, 2000, 2005)

Цель выпускной квалификационной работы – разработать модель рекреационно-оздоровительных занятий для спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами.

Объект выпускной квалификационной работы – теоретические основы проектирования рекреационно-оздоровительных занятий.

Предмет выпускной квалификационной работы – исследование психофизического состояния спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами, использующими средства туризма в системе тренировки.

Гипотеза исследования – использование в системе тренировки спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами, комплекса рекреационно-оздоровительных занятий, позволит улучшить психофизическое состояние спортсменов.

Задачи выпускной квалификационной работы:

1) охарактеризовать туризм как рекреационный вид спорта;

2) охарактеризовать рекреационно-оздоровительные занятия в контексте туристской и спортивной деятельности;

3) разработать модель рекреационно-оздоровительных занятий для спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами;

4) исследовать психофизическое состояние спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами во время применения разработанного комплекса рекреационно-оздоровительных занятий.

Для решения этих проблем использовался комплекс взаимодополняющих методов исследования: теоретический анализ и обобщение научной литературы: монографии, диссертационные исследования, статьи и другие научные публикации, отражающие состояние знаний по проблеме специальной физической подготовки; эмпирические – методы количественных оценок,

эксперимента и интерпретации результатов исследования. Исследование проходило в три этапа с 2018 по 2020 гг.

На первом этапе (октябрь 2015 г. – июль 2019 г.) осуществлялась деятельность по включенности автора в определение проблемы и темы исследования, изучение научно-методической базы исследования, изучение и подбор методик оценки самочувствия спортсменов.

На втором этапе (сентябрь 2019 г. – декабрь 2019 г.) – организация опытно-экспериментальной работы по проверке результатов внедрения комплекса рекреационно-оздоровительных занятий.

На третьем этапе (декабрь 2019 г. – январь 2020 г.) – завершение выпускной квалификационной работы, анализ результатов и оформление.

Новизна результатов выпускной квалификационной работы:

1) разработана модель рекреационно-оздоровительных занятий для спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами, включающая в себя целевой, содержательный, критериально-оценочный, результативный блоки.

2) практическая значимость заключается в том, что модель, разработанная и обоснованная автором, позволяет быстрее и более качественно увеличить показатели специальной физической подготовленности и повысить эффективность учебно-тренировочного процесса спортсменов.

3) пробация и внедрение результатов исследования осуществлялась на теоретических и практических занятиях спортивного клуба «Гром» для усовершенствования тренировочного процесса у юных спортсменов по профилю смешанные единоборства. В планах расширение программы для спортсменов других дисциплин.

База исследования – Федерация Панкратиона клуб смешанных единоборств «Гром» дети 7−12 лет. Выявление положительной динамики при рекреационных-оздоровительных занятиях у детей, занимающихся смешенными единоборствами. Путём специально разработанных тренировочных и восстанавливающих процессов.

Положения, выносимые на защиту.

Туризм как рекреационный вид спорта проявляет себя в следующих аспектах: 1) удовлетворение биологических потребностей людей в двигательной активности; 2) удовлетворение потребности в развлечении, получение удовольствия, наслаждения; 3) переключение с одного вида деятельности на другой; 4) активизация деятельности организма с помощью физических упражнений; 5) профилактика неблагоприятных воздействий; 6) восстановление сниженных или временно утраченных функций организма.

Рекреационно-оздоровительные занятия в контексте туристской деятельности выступают как средство оздоровления и физической рекреации, которые можно включать в программы туров; в контексте спортивной деятельности – выступают как средство восстановления для спортсменов.

Модель рекреационно-рекреационных мероприятий для спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами, состоит из целевых, значимых (физическая подготовка, психологическая подготовка, восстановление, познавательный отдых), критериально-оценочных, эффективных блоков.

Психофизическое состояние спортсменов после применения комплекса рекреационно-оздоровительных занятий изменилось по следующим параметрам: результаты сдачи нормативов улучшились по всем видам, значительно улучшились в категории отжимания и подтягивания. Результаты опроса по методике САН показывают, что самочувствие спортсменов улучшилось после прохождения спортивных сборов. Исследуя уровень тревожности спортсменов по методике Спилбергера, мы выявили, что спортсмены 2-го года обучения имеют более низкий уровень тревожности. Результаты исследования психоэмоционального состояния спортсменов до и после похода показывают, что участие в походе положительно влияет на самочувствие спортсменов и уровень тревожности.

Структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, двух глав, заключения и библиографического списка, включающего 83 источника.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОЕКТИРОВАНИЯ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

1.1 Туризм как рекреационный вид спорта

В данном параграфе будут рассмотрены термины, связанные со спортивным туризмом и физической рекреацией, так как они являются основой для определения туризма как рекреационного вида спорта.

Туризм является самостоятельной и социально ориентированной сферой общества. Это эффективное средство всестороннего развития личности, воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимного уважения между народами и народами, форма «народной дипломатии», основанная на реальном знакомстве с жизнью, историей, культурой и обычаи народов.

Спортивный туризм преследует несколько целей на уровне страны и на уровне человека. При его правильной организации достижение поставленных целей будет выполнено и принесет пользу обоим уровням.

Рекреация – это деятельность, направленная на получение удовольствия.

Существует два типа отдыха: физический (или моторный), который связан с выполнением физических упражнений или других двигательных действий, и интеллектуальный, включающий определенные психические развлечения.

Физическая рекреация – это двигательная деятельность, направленная на получение удовольствия. Например, купание, пешеходные прогулки, подвижные игры и т.п.

По мнению авторов К.Н. Пружинина, М.В. Пружининой [69] выделяются различные формы физической рекреации: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, оздоровительная физическая рекреация и др.

Одним из видов физической рекреации является активный отдых. Эта задача может решаться как потребность в кратковременной реализации отдыха в течение

5–15 мин в процессе труда (физкультпаузы, физкультминутки, активный отдых в обеденный перерыв). Это относится и к занятиям после окончания рабочего дня. В этом случае продолжительность занятий будет больше. Наконец занятия в конце недели, в выходные и праздничные дни могут продолжаться несколько часов.

Перемена вида и характера деятельности. Например, с отдыха на деятельность, с умственной на двигательную или с одной двигательной на двигательную деятельность другого характера. В первом случае это может быть смена работы за письменным столом на физические упражнения, в другом – смена упражнений одного вида спорта на упражнения другого (боксер плавает, штангист играет в теннис, лыжник – в баскетбол или наоборот и т.п.). Активный отдых и перемена видов деятельности способствуют более быстрому восстановлению организма после утомления.

Основными формами занятий физическими упражнениями взрослых в рекреации являются: гигиеническая гимнастика, шейпинг, аэробика, прогулки (на лыжах, велосипедах, пешком), туризм, учебные занятия в группах здоровья и спортивных секциях, производственная гимнастика, плавание, катание на коньках, различные игры с мячами (футбол, волейбол, теннис), воланами (бадминтон), шарами (биллиард) и т.п.Интеллектуальная рекреация – это умственная деятельность, направленная на получение удовольствия. Например, игры в шашки, в шахматы, разгадывание кроссвордов и т.д.

Остановимся далее более подробно на понятии рекреационного туризма как одного из видов физической рекреации.

С развитием научно-технического прогресса у человека появляется больше свободного времени на отдых, который раньше ассоциировался с лежанием на диване в выходные дни или на пляже во время отпуска.

Сегодня популярен активный отдых, благотворно влияющий на организм, целью которого все чаще выступает рекреация.

Рекреационный туризм призван восстановить физический и духовный потенциал человека в естественных условиях.

Этот вид отдыха подразумевает наличие определенных природных ресурсов, которые характеризуются:

- красотой ландшафта;
- лечебными свойствами;
- исторической ценностью;
- географической доступностью.

Рекреационный отдых имеет условное деление в зависимости от вида природных ресурсов. Для туристско-оздоровительного типа необходимо сочетание:

− определенных климатических факторов, благоприятных для оздоровления человеческого организма;

− минеральных или термальных источников;

− наличие поблизости лечебных грязей.

На их основе строятся центры рекреационного туризма – курортные комплексы с набором лечебных процедур. Программа познавательно-туристского отдыха не предъявляет жестких требований к климатическим условиям. Она включает:

- повышенную двигательную активность – пешие или велопрогулки, разные виды спортивных игр, плавание;
- мероприятия культурно-развлекательного характера;
- общеукрепляющие процедуры, стимулирующие повышение сопротивляемости организма к внешним воздействиям.

Задачи рекреационного туризма:

- укрепление физического и духовного здоровья человека;
- профилактика заболеваний и укрепление иммунитета;
- обеспечение полноценного отдыха;
- достижение высокой творческой активности;

- поддержание дальнейшей работоспособности;
- формирование устойчивости к стрессовым нагрузкам.

Каждая страна располагает разнообразными природными объектами или историческими достопримечательностями, на которые ориентируется рекреационный туризм.

Их ценность определяется востребованностью среди туристов. Особенно это касается территорий, где естественные ресурсы дополняются культурно-историческим потенциалом.

Наибольшей привлекательностью пользуются европейские страны, где отмечается самая высокая интенсивность туристских потоков – больше половины от общего количества.

Этот регион отличается также высокой эффективностью использования своих ресурсов и ярко выраженным внутри европейским характером туристского обмена.

Этому способствует:

- прекрасно развитая инфраструктура рекреационного туризма;
- хорошо оборудованные транспортные коммуникации;
- укрепление экономических и культурных связей между государствами;
- высокий уровень доходов населения;
- разнообразие рекреационных ресурсов;
- отсутствие сложностей при оформлении поездки.

Рекреационный туризм в значительной степени связан со спортивным туризмом, который в мире преследовал не рекреационную, а практическую цель - географы и исследователи изучали горные ландшафты, растительность, скрытые от человеческих глаз воды озер. Перспективы развития спортивного туризма в то время были уже очень значительными, и за годы Советской власти влияние этого направления только усилилось.

В СССР придавали особое значение спортивному туризму, он был ориентирован на молодежь. Отдых совмещали с работой, активными играми – чаще командными соревнованиями.

Спорт не был связан с экстримом, его главная задача – сплотить народ, улучшить его физическую подготовку.

И тогда, и сегодня функции спортивного туризма включают:

- оздоровление – восстановление духовных и физических сил, улучшение самочувствие, зарядка энергией. Человек, который занимается спортом, болеет реже, ему не страшны многие патологии;
- совершенствование тела – конечно, можно улучшить формы и в спортзале, но на природе, свежем воздухе это удастся сделать значительно быстрее, а польза будет выше;
- общественное воспитание – актуальность спортивного туризма в том, чтобы сформировать личностные качества человека. Привлекая ребенка к такому виду деятельности, можно воспитать самодостаточного и активного гражданина.

Существует общепринятая классификация спортивного туризма на несколько видов:

- пешеходный – им можно заниматься в любом месте, передвижение по маршруту осуществляется без использования техники. Отправиться на прогулку можно в парк, лес, к водоему;
- лыжный – организация такого спортивного туризма возможна только в зимний период, когда есть снег;
- горный – пеший поход, осложненный высокогорьем, требует выносливости, подготовки, сноровки;
- водный – сплав по рекам, прогулки на яхтах и другой отдых на воде, сюда же входит и плавание;
- спелеотуризм – маршрут проходит в подземельях, пещерах, образованных природой или в ходе строительных, добывающих работ;

– наземный – характеристика спортивного туризма этого вида включает передвижение на велосипедах, мотоциклах, автомобилях и другой технике. Такой отдых доступен каждому человек.

Российский спортивный туризм имеет некоторые особенности. Наши соотечественники отличаются тягой к риску, любят экстремальные виды спорта.

По мнению Г.П. Виноградов, любой вид спорта может быть использован для физического отдыха, и, следовательно, вы можете использовать все упражнения, составляющие его содержание, то есть соревновательные, специально-подготовительные и обще-подготовительные. Универсальным критерием выбора средств отдыха может быть фактор удовольствия, которое человек испытывает от физических упражнений [17].

В числе классических развлечений активного населения – пеший отдых, рыбная ловля, путешествия за грибами, вылазки на природу. Люди хотят не тратить много денег на спорт, поэтому выбирают бюджетные развлечения.

Если рассматривать туризм как рекреационный вид спорта, то с точки зрения структуры рекреационных видов спорта он отнесен в группу активного отдыха, связанного с природой. В эту группу были включены пять видов двигательной деятельности: охота, рыбалка, пешие и горные прогулки, альпинизм [18]. По результатам исследований Т.И. Власовой подавляющее большинство политиков (80 %) отдали предпочтение рыбной ловле и охоте. Однако из этих двух занятий рыбалке посвящают свой досуг более 57% респондентов (политиков), а охоте только 23 %. Достаточно экзотический для политических лидеров вид спорта альпинизм по степени привлекательности соседствует с безобидными пешими прогулками (удельный вес по 7,7 %).

Туризм как рекреационный вид спорта проявляет себя в следующих аспектах: 1) удовлетворение биологических потребностей людей в двигательной активности; 2) удовлетворение потребности в развлечении, получение удовольствия, наслаждения; 3) переключение с одного вида деятельности на другой; 4) активизация деятельности организма с помощью физических

упражнений; 5) профилактика неблагоприятных воздействий; 6) восстановление сниженных или временно утраченных функций организма.

Таким образом, под туризмом, как рекреационным видом спорта, мы понимаем деятельность по восстановлению душевных и физических сил человека посредством рекреационного туризма.

1.2 Рекреационно-оздоровительные занятия в контексте туристской и спортивной деятельности

Рекреационно-оздоровительные занятия должны быть спланированы с учетом рекреационных потребностей. Потребность определяется как требующая удовлетворения нужда человека в том или ином объекте. Существуют общественные, групповые и личные рекреационные потребности. Остановимся на последних.

Личные рекреационные потребности имеют широкий диапазон. Среди них выделяются следующие: потребности в благоприятной природной среде, здоровье, общении с другими людьми, развлечениях, снятия утомления, творческой деятельности, смене видов деятельности и месте ее проявления, в познании мира, что тесно связано с потребностью в удовлетворении любознательности и первооткрывательстве, в преодолении препятствий, удовлетворении эстетических потребностей. Потребности человека удовлетворяются через его практическую деятельность. В ходе ее у людей вырабатываются определенные стереотипы поведения. Это относится и к рекреационной деятельности. Каждой рекреационной потребности соответствует определенное множество рекреационных занятий. При этом одно занятие может быть связано с необходимостью удовлетворения нескольких потребностей. Так, катание на лыжах скрывает в себе потребность в снятии утомления после однообразной работы, в физическом развитии, в общении с природой.

Рекреационные потребности реализуются в определенных видах рекреационной деятельности, а структура человеческой деятельности в свободное от работы время не менее сложна, чем в рабочее время. Различают две основные функции свободного времени: функция восстановления человеческих сил, поглощенных миром труда и другими повседневными делами; функция духовного (культурного, идеологического, эстетического) и физического развития. Восстановительные функции (психофизиологические) включают: питание, сон, движение. Они выполняют функции простого восстановления психофизиологических параметров. Функция развития (духовно-интеллектуальные) включают: оздоровление, познание, общение. Виды рекреационной деятельности имеют определенное количество способов реализации, называемыми рекреационными занятиями.

Среди множества видов деятельности, выполняемых в процессе рекреационных мероприятий, выделяются собственно рекреационные мероприятия (купание, прогулки, осмотр памятников и музеев и т. Д.) И повседневные физиологически необходимые потребности (сон, питание). В свою очередь, в собственно развлекательных классах есть две группы, которые объединены в четыре основных типа классов:

1) группа восстановления:

а) рекреационно-лечебные занятия;

б) рекреационно-оздоровительные занятия

2) группа развития:

а) рекреационно-спортивные занятия;

б) рекреационно-познавательные занятия.

Рекреационно-лечебные занятия представляют собой систему занятий, жестко определяемых методами санаторно-курортного лечения: климатолечения, бальнеолечения, грязелечения.

Тип рекреационно-оздоровительных занятий более разнообразен – прогулки, купание, солнечные и воздушные ванны, игры, пассивный отдых и т.д.

Рекреационно-спортивные занятия направлены преимущественно на развитие физических сил человека. Сюда входят спортивные игры, парусный и моторный водный спорт, лыжный спорт, длительные пешие переходы, восхождение на горные вершины. Рекреационно-познавательные занятия призваны духовно развивать человека. В эту группу входят, например, осмотр памятников культуры, ознакомление с природными достопримечательностями. Многие виды рекреационных занятий в реальной ситуации комбинируются. Очевидно, что чем больше совмещений, тем эффективнее протекает рекреационная деятельность, так как в единицу времени больше удовлетворяется рекреационных потребностей. Устойчивая комбинация повторяющихся рекреационных занятий за определенный отрезок времени называется циклом рекреационной деятельности. Одним из условий существования живых систем является ритм биологических процессов. Круглосуточные (циркадные) ритмы являются основным биологическим ритмом живых организмов и составляют основу их жизни.

Суточный цикл рекреационной деятельности − это определенное сочетание комплексов одновременных занятий или занятий, совершаемых в течение небольших отрезков времени. Суточные циклы могут многократно повторяться в течение определенного продолжительного отрезка времени. Выделяют циклы отпуска, жизненный цикл, цикл определенной возрастной градации (детство, юность). Отпускной цикл складывается из суточных циклов, но не представляет собой повторения одинаковых суточных циклов (санаторно-курортное лечение, например, подразделяется на неравные периоды: адаптационный, лечебный, экскурсионный). Жесткие суточные циклы, называемые режимом дня, имеют санаторно-курортное лечение, квалификационный туризм, менее жесткие − самоорганизованные формы отдыха.

Жизненные циклы рекреационной деятельности проявляются в чередовании видов и форм отдыха, географических зон. Циклы рекреационной деятельности можно отличить по их социальной функции и технологии: терапевтическая, оздоровительная, спортивная и познавательная. Разнообразие, комбинирование и

цикличность рекреационных занятий непосредственно связаны со свойствами рекреационных территорий. Разнообразию занятий должно соответствовать разнообразие рекреационных ресурсов как природных, так и культурно-исторических. Комбинирование и цикличность также возможны при наличии разнообразных ресурсов на определенной территории. В настоящее время отмечаются две тенденции в эволюции рекреационной деятельности, отражающие изменения в структуре рекреационных потребностей. Первая тенденция проявляется в возрастании относительного значения рекреационных оздоровительных, спортивных и познавательных занятий. Вторая − в относительном снижении лечебных при абсолютном росте всех видов занятий. Особенно заметна тенденция роста популярности видов рекреации, связанных с использованием естественных (не преобразованных или слабо преобразованных) ландшафтов. Еще одна тенденция связана с возникновением новых, ранее не практиковавшихся рекреационных занятий.

Рекреационные занятия могут быть объединены по типу рекреационной деятельности. Тип рекреационной деятельности – однородная группировка элементарных рекреационных занятий, каждое из которых взаимозаменяемо и альтернативно для всех других элементарных рекреационных занятий данной группы. Иначе говоря, к одному типу рекреационной деятельности относятся взаимозаменяемые элементарные рекреационные занятия. Это условие окажется очень важным в практике конкретного туроперейтинга, когда возможностей для осуществления какого-либо элементарного рекреационного занятия может и не быть, но необходимо компенсировать этот недостаток предложением туристу других ЭРЗ. Например, в негрибной период можно предложить туристам собирать ягоды, травы, орехи и т. п.

Главным обоснованием типизации рекреационной деятельности выступает ее функциональная ориентация. Выделяют рекреационные функции:

− лечебная – направленная на восстановление здоровья человека;

− познавательная – направленная на развитие духовного потенциала личности;

− спортивная – направленная на развитие физических сил человека.

Каждое из элементарных рекреационных занятий (ЭРЗ) может быть отнесено к классу лидирующих или «ведомых», в зависимости от того, является ли оно целевым занятием с позиции рекреационных функций.

По этому основанию выделяются:

− целевые ЭРЗ, явившиеся главным мотивом рекреационной деятельности;

− дополнительные ЭРЗ, не реализующие основную цель рекреации, но разнообразящие цикл рекреационных занятий, оживляющие его;

− сопутствующие ЭРЗ, не дающие специфического рекреационного эффекта, но необходимые по физиологическим и технологическим ограничениям.

ЭРЗ находятся в определенной взаимозависимости в рамках одного цикла. С этих позиций их характеризуют:

− взаимозаменяемость (альтернативность) – возможность без видимого ущерба для целей рекреации заменить одно ЭРЗ на другое;

− взаимообусловленность – отношение, приводящее к понятию «режим рекреационной деятельности», к построению циклов, рекреационный режим – это последовательность ЭРЗ с фиксацией их продолжительности и интенсивности в цикле рекреационных занятий;

− противопоказанность – несовместимость некоторых ЭРЗ между собой в данный отрезок времени.

Важнейшей характеристикой ЭРЗ является аттрактивность рекреационной деятельности – индивидуальная или групповая привлекательность занятий рекреационной деятельности и их сочетаний.

Наиболее предпочтительными для ежедневного отдыха являются следующие типы рекреационной деятельности: прогулочный отдых, любительские занятия на открытом воздухе, спортивные игры и упражнения, водные процедуры, игры в помещении и т. д.; для еженедельного отдыха – подвижные занятия на воде,

спортивный туризм, спортивные игры и упражнения, экскурсионный, рыболовно-охотничий туризм, любительские занятия на открытом воздухе и т. д.; для отпуска – климатический, спортивный, рыболовно-охотничий, бальнеологический, экскурсионный туризм, занятия на воде.

Конкретные действия в свободное время, выполняющие функции восстановления силы человека, в своей последовательности образуют комбинации ежедневных, еженедельных, годовых и жизненных циклов развлекательных мероприятий. Они различаются по своей способности удовлетворять определенным рекреационным мероприятиям в единицу времени, что определяет их интенсивность. Под интенсивностью рекреационной деятельности понимают оценку уровня удовлетворения рекреационных потребностей. Туризм является наиболее интенсивным видом рекреационной деятельности, поскольку единица времени способна удовлетворить максимальные рекреационные потребности человека.

Интеграция различных видов спорта и оздоровительного туризма охватывает широкий круг вопросов, начиная от обучения и воспитания в образовательном процессе, раскрывая структуру образования и понимая основы здоровья, сохраняя в качестве органической части развития личности в постоянно меняющихся отношение общества к физической культуре личности.

Осуществление спортивно-оздоровительного направления в сфере туризма должно отвечать требованиям, которые предъявляются к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, оказываемых организациями и индивидуальными предпринимателям и на территории РФ и этому способствует Государственный стандарт Р 52024–2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные». Спортивно-оздоровительный туризм объединяет в себе возможность реализовывать установленные в данном государственном документе виды услуг.

При этом в связи с тем, что люди отличаются друг от друга, как своими потребностями, так и уровнем дохода, на практике рынок услуг в сфере

спортивно-оздоровительного туризма представляет собой сложную мозаику – от оздоровительно-рекреативных услуг до использования в процессе досуга экстремальных видов спорта [6].

Несмотря на сложнейшую социально-экономическую ситуацию, которая складывается в стране, спорт для многих людей остается любимым развлечением, формой проведения досуга, поддержания работоспособности и сохранения здоровья [7].

Спортивный туризм можно разделить на возрастные категории. Есть детский, юношеский, взрослый и семейный спортивный туризм.

Понятно, что в зависимости от состава группы, возраста и подготовки, маршрут выбирается для прохождения.

В семейном туризме, который, кстати, можно отнести к рекреации и спортивно-оздоровительному туризму, естественно выбирают такой маршрут, который оказался бы под силу всем членам семьи, участвующим в походе.

В настоящее время понятие «здоровье» не имеет общепринятого унифицированного толкования [8].

В спортивно-оздоровительном туризме достаточно эффективно реализуются не только специфические функции физической культуры: образовательные, прикладные, спортивные, рекреативные и оздоровительно-реабилитационные.

Спортивно-оздоровительный туризм имеет большое воспитательное значение, он используется как средство физического, эстетического, трудового, нравственного, патриотического воспитания подрастающего поколения, как средство понимания окружающей среды и человека в естественных условиях.

Условиями развития туристских регионов являются: природные ресурсы, сеть транспортных и информационных коммуникаций, развитая сеть сервисного обслуживания в широком смысле слова, дружелюбное население, безопасность жизнедеятельности и конкурентоспособные цены туристских услуг.

На современном этапе сфера спортивно-оздоровительного туризма остро нуждается в высококвалифицированных специалистах, осуществляющих

профилактическое оздоровление населения средствами и методами туризма и физической рекреации в следующих двух направлениях: ежедневном и еженедельном компенсаторном восстановлении психофизических сил человека и расширенном – в процессе отпускного периода [9].

Если говорить о рекреационных занятиях в спортивной деятельности, то автор В.М.Выдрин говорит о рекреационном эффекте.

Рекреационный эффект – это следующая основная категория физической рекреации. Относительно понимания рекреационного эффекта имеется множество точек зрения. Обобщение точек зрения о рекреационном эффекте позволяет выделить следующие его аспекты:

− оздоровительный эффект, проявляющийся в оптимизации функций организма человека и состоянии его физического здоровья;

− образовательный эффект, связанный с расширением двигательных и познавательных способностей человека, актуализацией его резервных возможностей;

− воспитательный эффект, обеспечивающий формирование положительного отношения человека к необходимости ведения здорового образа жизни.

Рекреационный эффект, в свою очередь:

− содействует рациональной организации досуга, самопознанию, самореализации потенциальных способностей, проявлению индивидуальности и самобытности человека;

− обусловливает приобретение и обогащение социального опыта, формирует чувство принадлежности к определенной социальной группе и умение создавать собственный имидж, повышает социальный статус в обществе;

− расширяет возможность неформального общения, формирует социально-психологическую компетентность, оптимизирует эмоциональное состояние человека;

− выражает в проявлениях физической культуры личности, в качественном освоении её ценности и способности к преобразовательной и созидательной деятельности в сфере физической культуры («физкультурный» эффект);

− совершенствует трудовые навыки, подготовку к проявлению профессиональной и оборонной деятельности (социально-экономический эффект).

1.3 Технология разработки рекреационно-оздоровительных занятий

Для решения проблемы организации досуга и развлекательных мероприятий для молодежи необходимо, среди прочего, определить потребности молодежи и их ориентацию в отношении досуга и рекреационных мероприятий, бюджет отдыха и факторы, препятствующие проведению досуга и рекреационных мероприятий.

Мы провели небольшое исследование путем анкетирования спортсменов в возрасте от 17 до 21 года на предмет имеющихся у них представлений о здоровом образе жизни.

На вопрос «От чего в первую очередь зависит здоровье человека?» 68% детей ответили, что от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. 21% опрошенных на первое место поставили наследственные факторы, 11% – условия внешней окружающей среды. Чем больше удобств предоставляют нам современные гаджеты, тем меньше мы двигаемся.

Из современных оздоровительных методик 93% опрошенных спортсменов знают только аэробику, йогу и фитнес.

Большинство отмечает, что их знания о научных принципах оздоровления находятся на уровне первоначальных представлений, хорошо было бы их пополнить и систематизировать для выбора подходящей методики. Поэтому мы провели небольшой обзор как традиционных, но очень актуальных сегодня, так и

новомодных оздоровительных систем (см. таблицу 1). Человек любого возраста может выбрать ту методику оздоровления, которая ему нравится и соответствует состоянию здоровья.

Таблица 1 − Краткий обзор некоторых современных оздоровительных систем

Оздоровительная система	История возникновения	Характеристика
Атлетическая гимнастика	Основателем атлетической гимнастики считается русский врач Владислав Францевич Краевский. Он основал первый в России «Кружок любителей атлетики В. Ф. Краевского». По его системе занимались знаменитые русские атлеты И.Лебедев, И.Заикин.	Это специальная система упражнений с отягощениями для развития силы, выносливости, ловкости, гибкости. Методической основой занятий атлетической гимнастики с оздоровительной целью является многократное повторение упражнений с малым весом.
Аэробика	Основателем аэробики является американский врач Кеннет Купер. Он разработал систему оздоровительных упражнений, при выполнении которых в организме человека происходят аэробные процессы, т.е. поступление большого количества кислорода [1].	Это система упражнений для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем с помощью циклических видов спорта: ходьбы, бега, плавания, гребли, велосипеда. Показатель эффективности занятий аэробикой – способность человека усваивать определенное количество кислорода в единицу времени.
Аквааэробика	Данная оздоровительная система стала популярной 30 лет назад. Формированию и возникновению аквааэробики способствовало большое желание людей заниматься фитнесом в водной среде, но не все желающие умеют плавать и хотят заниматься классическим плаванием. Ответом на этом вызов явилось предложение заниматься упражнениями в воде [2].	Это система физических упражнений под музыку, выполняемых в воде. Она сочетает элементы плавания, гимнастики, силовые упражнения. При регулярных занятиях происходит укрепление и развитие дыхательной мускулатуры, увеличение грудной клетки и жизненной емкости легких. При этом вода действует на организм как массажер.

Продолжение таблицы 1

Оздоровительная система	История возникновения	Характеристика
Калланетика	Оздоровительная система возникла в начале 60-х годов XX века. Родоначальницей ее является американка Каллан Пинкни. Экспериментируя с различными балетными упражнениями, она предложила проводить занятия без музыки в тишине, что дает возможность сосредоточиться на движениях.	Калланетика – это программа для женщин из 30 упражнений, которые выполняются в изометрическом режиме и вызывают активность глубоко расположенных мышечных групп. Считается, что калланетика – это коммерческий продукт, который представляет собой переработанную йогу.
Изотон	Это система оздоровительной тренировки, созданная в России в 1992 году в научной лаборатории института физической культуры под руководством В.Н.Селуянова. Система направлена на решение 2 задач: улучшение работоспособности и поддержание физического состояния [9].	Изотон – это система упражнений, в основе которых лежит стато-динамический режим их выполнения. Упражнения выполняются медленно и плавно, мышцы осознанно удерживаются в напряжении до неспособности преодолеть сопротивление.
Фитнес	Первые программы фитнеса сформировались в период Второй мировой войны в США, когда солдаты в свободное время проводили спортивные тренировки, подтягиваясь на перекладине и укрепляя мышцы пресса.	Фитнес – это система занятий, направленная на совершенствование общей физической подготовленности, равномерную коррекцию фигуры через различного рода нагрузки на мышцы.
Акваджоггинг	Данная методика возникла в 70-е годы XX века в Америке в помощь спортсменам, получившим небольшие травмы, при восстановлении физической формы.	Акваджоггинг – это бег в воде в специальном жилете. Упражнения направлены на тренировку координации движений, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой системы.
Велоаэробика	История данного направления начинается с 90-х годов XX века, когда американский спортсмен Джон Голдберг изобрел велотренажер для занятий в домашних условиях. Он создал программу тренировок: сайклинг – гонки на выживание и спиннинг – "спокойная" езда.	Велоаэробика – это занятия на велотренажерах, которые проходят в группах, под аккомпанемент энергичной музыки и под руководством тренера. Данный вид нагрузки способствует развитию выносливости, тренирует сердце и сосуды, формирует и укрепляет мышцы ног, сжигает жир.

Окончание таблицы 1

Оздоровительная система	История возникновения	Характеристика
Пилатес	Система создана немецким врачом Йозефом Пилатесом в первой половине XX века. В детстве Йозеф был хилым и болезненным ребенком. Повзрослев, он решил бросить вызов своему физическому состоянию и разработал индивидуальную программу телесных упражнений.	Это система упражнений, развивающих каждый аспект физической формы: силу, выносливость, гибкость, ловкость, быстроту. Она уникальна в том плане, что очень мягко воздействует на тело и при этом дает сильный укрепляющий эффект. Упражнения выполняются легко, свободно и пластично. Пилатес относится к категории тренировок с низкой степенью опасности.
Пеший туризм	Как социальное явление нового времени туризм является детищем промышленной революции, когда крушение феодализма в Западной Европе породило новые требования к воспитанию подрастающего поколения. В конце XVII-начало XVIII в. в школах Англии, Франции, Германии, Австрии и других стран при изучении отдельных предметов учителя стали проводить с учащимися пешеходные прогулки и поездки по окрестностям.	Вид спортивного туризма. Основной целью является пешее преодоление группой маршрута по слабопересечённой местности. Туристское многоборье — наиболее популярная разновидность спортивного пешеходного туризма в России не только среди взрослых, но и детей. Включает в себя преодоление препятствий с использованием приобретённых навыков как на искусственном, так и на естественном рельефе.

В современном мире проблема сохранения здоровья детей, внедряемого через интернет в сидячий образ жизни, становится одной из самых актуальных не только в нашей стране, но и во всем мире. Большинство ученых описывают здоровье как одну из важнейших составляющих человеческого счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одну из предпосылок успешного социально-экономического развития общества.

Технологии досуга и отдыха включают организацию досуга, игр, развлечений, спортивных и развлекательных мероприятий; Сосредоточьтесь на улучшении образа жизни и культуры, активно используя последние достижения в области биологии, физиологии, психологии и медицины.

Различают несколько уровней рекреационно-оздоровительной деятельности:

Первый уровень – «пассивная рекреация» – предполагает простое расслабление, снятие эмоционального напряжения.

Второй уровень – «активный» – направлен на затрату физических и интеллектуальных сил, волевых усилий, обеспечение быстрой эмоциональной и физической разрядки. Данный уровень включает разнообразные развлекательные мероприятия – игры, танцы, праздники и т.д.

Третий уровень рекреации связан со значительной активизацией духовных интересов, предпочтений и возможностей человека. Этот уровень побуждает человека к расширению духовного мира и овладению культурными потребностями.

Четвертый уровень рекреации ориентирован на производство определенного вида культурных ценностей, развитие творческого начала. Именно этот уровень позволяет человеку совершенствовать различные стороны личности человека и удовлетворять многообразные запросы и интересы человека в сфере свободного времени.

Сущность рекреационно-оздоровительных технологий состоит в ориентации на оздоровление образа жизни и повышение культуры быта, удовлетворении разнообразных рекреационных потребностей (потребностей в физической реабилитации, в укреплении и улучшении здоровья, интересном содержательном досуге, насыщенной коммуникативной деятельности, психической релаксации и многом др.) личности.

Среди основных аспектов рекреативно-оздоровительной деятельности можно выделить следующие [2]:

1) удовлетворение физиологических потребностей в двигательной активности;

2) потребность в развлечении, получении удовольствия от физической активности;

3) чередование видов деятельности;

4) оздоровление организма посредством двигательной активности;

5) удовлетворение коммуникативных потребностей.

Особенности досуга и оздоровительных мероприятий определяются направленностью на физическую и психическую реабилитацию подростков, усилением и формированием сознания и поведения. Свобода выбора в отношении вида и формы досуга, а также степени досуга и деятельности по укреплению здоровья; формирование ценностных ориентаций молодежи, самовыражение, самоутверждение и саморазвитие человека посредством досуга [6].

К основным методам формирования рекреативно-оздоровительной деятельности молодежи можно отнести [4]:

− метод вовлечения в то или иное рекреативно-оздоровительное мероприятие;

− методы формирования сознания и поведения личности, ориентированные на здоровый образ жизни и социально значимую деятельность;

− методы познавательной и самообразовательной деятельности;

− методы стимулирования рекреативно-оздоровительной активности личности.

На основе анализа современной педагогической и психологической литературы можно выделить следующие принципы:

I. Принцип насыщения содержания рекреативно-оздоровительной деятельност и культурными ценностями.

Здесь предполагается создание врамках воспитательного пространствао собой рек реативно-оздоровительной атмосферы для молодежи, способной поддерживать ку льтуру досуга, ценности уважения субъективных началв отдельной личности и ин ыевиды досуговых форм.

II. Принцип индивидуального подхода в создании условий для отдыха и оздоровления молодежи. Он реализуется в следующих моментах:

− в созданиивариативныхоздоровительно-досуговых программ, соответствую щих разнообразным рекреационным потребностям молодежи;

− в направленности досугового-оздоровительной деятельности на обогащение, внутреннего мира (субъективности) личности;

− в нацеленности рекреационной деятельности на укрепление и формирование самосохранительного сознания и поведения;

− в разработке специальных мероприятий, ускоряющих процессы адаптации (редезадаптации) студентов новичков к нормам поведения в рекреационном микросоциуме;

− в использовании форм и методов непрямого (ненасильственного) социально-педагогического воздействия на молодежь.

III. Принцип коллективности в формировании здорового образа жизни и организации активного, духовно-обогащающего отдыха.

Это один из ведущих принципов организации социопедагогической деятельно сти. Основная цель коллективообразования связывается с созданием временного сообщества дружелюбно настроенных по отношению к друг другу людей на основе общности интересов и деятельности, связанных с намерением самореализоваться.

IV. Принцип технологического подхода к управлению оздоровительно-досуговым процессом.

Следуя данному принципу, важно составить правильное представление о технологическом процессе организации рекреативно-оздоровительной деятельности, включающей оздоровление, физическую и психофизическую активность молодежи пр.

Разработка рекреационно-оздоровительных занятий для спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами может быть представлена в виде следующего алгоритма:

1) прежде чем приступать к занятиям, необходимо иметь умозрительную модель объекта, на который должна быть ориентирована разрабатываемый комплекс занятий.

Для этого необходимо получить информацию об объекте, на который будет ориентирован разрабатываемый комплекс, а именно: информация об уровне функциональной и физической подготовленности объекта и т.д.

2) необходимо провести детальный анализ полученной информации. В ходе анализа полученной информации определяется реальная цель, которую планируют достигнуть за время пребывания в условиях тренировочного процесса.

3) в соответствии с поставленной целью, подбираются или разрабатываются методики занятий физической культурой, что предполагает выбор наиболее эффективных средств физической культуры, методов и режимов выполнения упражнений, использование методических приемов, способствующих достижению поставленной цели.

4) осуществляется планирование парциальных объемов нагрузки по дням недели, последовательность использования того или иного средства физической культуры и т.д. Реализуется намеченная программа занятий.

5) комплекс рекреационно-оздоровительных занятий предполагает наличие контроля за выполнением намеченной программы и, прежде всего, за величиной тренировочной нагрузки.

Контроль за величиной нагрузки со стороны занимающихся, осуществляется индивидуально, путем записи параметров упражнения (длительность выполнения, величина сопротивления, количество подходов и т.д.).

Анализ величины тренировочной нагрузки (запланированной и реальной) позволяет сделать процесс занятий управляемым.

Рассмотрим пример разработки рекреационно-оздоровительной технологии.

Анализ этой информации, позволяет сформулировать основную цель занятий укрепить здоровье, улучшить показатели физической и функциональной подготовленности.

Представляется, что достижение поставленной цели возможно на основе комплексного использования упражнений, оказывающих влияние на основные системы организма человека [4].

В результате тщательного анализа научно-методической литературы и результатов наших собственных исследований были отобраны следующие продукты физической культуры:

– спортивные и подвижные игры, в частности, пеший туризм. Особенности оздоровительного воздействия пешего туризма на организм человека в значительной степени зависят от длительности игры, количества игроков на площадке и индивидуального уровня подготовленности игроков [1];

– пешие восхождения, дозированные по расстоянию, времени и углу наклона (терренкур) и ходьба с палками – Nordic walking. Воздействие «Nordic walking» и терренкура на организм характеризуется выраженными реакциями со стороны сердечнососудистой системы [5, 6];

– силовые упражнения на основные мышечные группы, которые выполняются с весом собственного тела и с использованием силовых тренажеров в квазиизотоническом режиме со значительным мышечным напряжением методом круговой тренировки.

Силовые упражнения, способствуют укреплению «мышечного корсета», оказывают тренировочное воздействие на мышечную и эндокринную систему человека [2, 3].

Величина нагрузки подбирается для каждого занимающегося индивидуально, в соответствии с уровнем подготовленности.

Вы можете оптимизировать нагрузку, используя методологические приемы (изменение количества игроков на сайте, визуальные рекомендации для определения амплитуды каждого упражнения и т. д.).

Начинать занятие необходимо с выполнения аэробных циклических упражнений и игры в пеший туризм, а заканчивать выполнением силовых упражнений. В начале, необходимо увеличивать длительность выполнения каждого упражнения, затем, увеличивать интенсивность нагрузки.

Контроль за величиной нагрузки (пройденная дистанция, время выполнения каждого упражнения, количество «кругов», динамика времени между подходами и т.д.) осуществлялся индивидуально с последующим анализом и внесением коррективов.

Нами разработана модель комплекса рекреационно-оздоровительных занятий для спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами.

Анализ учебно-методической литературы по использованию средств и методов формирования физического развития людей, легли в основу разработанного комплекса рекреационно-оздоровительных занятий. Эффективность программы была исследована в ходе эксперимента.

Нами предлагается включить в комплекс рекреационно-оздоровительных занятийчетыре компонента:

1) физическая подготовка;

2) психологическая подготовка;

3) оздоровление – направленный на оздоровление спортсменов;

4) познавательная рекреация – восстановление сил человека с помощью средств туризма.

Разработанный комплекс рассчитан 3 месяца, включающий в себя 36 практических занятий, включающих в себя: физическая подготовка (силовая тренировка в зале; техническая подготовка и тактическая подготовка), спортивные сборы; оздоровление (массаж); познавательная рекреация (организация туров выходного дня на особо охраняемые природные территории Челябинской области для восстановления духовных сил человека); психологическая подготовка (организация мастер-классов и мотивационных бесед со спортсменами, имеющими высокие спортивные результаты).

При планировании распределения тренировочного времени и нагрузок занятий строго учитывалось: возраст занимающихся; состояние здоровья и общая физическая подготовленность; стаж занятий физической культурой; условия для занятий (наличие свободного времени); характер занимающихся, заинтересованность, целеустремленность и другие индивидуальные особенности. Таким образом, тренировочное время и нагрузка распределилась следующим образом: компонент по физической подготовке включает в себя, 3 занятия в неделю, протяженностью 1 час 30 минут; компонент оздоровления – 5 сеансов

массажа; психологический компонент – 3 встречи со спортсменами, имеющими высокие спортивные результаты; познавательная рекреация проходила в рамках 2 походов выходного дня в особо охраняемые природные территории Челябинской области.

Для реализации комплекса рекреационно-оздоровительных занятий, директором спортивного клуба «Гром» г. Челябинск, был предоставлен тренажёрные зал, услуги массажиста для реализации применения экспериментальной программы в любое удобное для нас время.

Реализация комплекса была проведена в период с 01.09.2019 по 01.12.2019.

Физическая подготовка включала в себя силовую подготовку:

- подтягивание 3х10;
- жим штанги лёжа 3х10;
- отжимание на брусьях 3х10;
- приседание со штангой 4х20;
- выпады со штангой 3х15;
- запрыгивание на тумбу 3х20;
- становая тяга 5х10.

Техническая подготовка включает в себя: «теневой бокс» 3 раунда по 3 минуты каждый; практиковать удары; работая на груше 5 раундов по 3 минуты; Спарринг. Тактическая тренировка: анализ противника перед боем, выбор тактики (индивидуально для каждого спортсмена), поиск сил противника.

Общий оздоровительный массаж применяется в качестве оздоровительной процедуры, направленный на активизацию обменных процессов в организме, для улучшения общего состояния организма, внутренних органов и систем жизнеобеспечения, для улучшения состояния кожи, для стимуляции работы кровеносной и лимфатической систем.

При проведении массажа организм активно реагирует на механические раздражения – растирания, поглаживания, разминания, вибрации. Ответная

реакция кожных рецепторов, рецепторов нервной, кровеносной и лимфатической систем приводит в действие все силы организма, активизируя их работу. В связи с эти общий оздоровительный массаж тела рекомендован при хроническом переутомлении, головных болях и головокружении, он помогает снять напряжение в мышцах при физических нагрузках.

Были разработаны различные техники для выполнения общего массажа тела, но все они основаны на чередовании определенных движений. Последовательное использование различных движений, мягких и плавных, более сильных и интенсивных, способствует циркуляции крови, снимает отеки, расслабляет порабощенные мышцы, снимает нервное напряжение и нормализует работу нервной системы.

Познавательная рекреация, направленная на развитие духовного потенциала, включает в себя, пешие прогулки по особо охраняемым природным территориям Челябинской области.

Духовное развитие личности всегда оказывает положительное влияние. Что бы это ни казалось на первый взгляд второстепенным, в конце концов его плоды ощутимы в жизни. Постоянное совершенствование внутреннего мира дает людям возможность не бояться трудностей и достижения целей независимо от препятствий.

Психологическая подготовка спортсменов в смешанных единоборствах является одним из значимых направлений комплексной тренировочной деятельности, наряду с технической, физической и тактической. Актуальность изучаемого модуля подготовки заключается в необходимости решения задач развития психологических компетенций спортсменов, с помощью которых достигается оптимизация психоэмоциональных состояний и высокая результативность в спорте. Психологическая подготовка помогает решать следующие задачи: формирование навыков вхождения в «оптимальное состояние боевой готовности»; обучение навыкам психорегуляции эмоциональных состояний с целью восстановления работоспособности и успешного овладения

техническими приемами единоборств; коррекция отношения к соревновательному процессу: отказ от его восприятия как стресс-фактора, развитие позитивной позиции; повышение стрессоустойчивости, развитие психологических качеств борца, нацеленного на победу, имеющего рациональные установки и способного к самомобилизации; формирования этико-психологических основ поведения в коллективе, на тренировочных площадках, «уважения к старшим и к друг другу».

Мы, вслед за Д.С. Савельевым считаем, что психологическая подготовка актуальна для спортсменов на всех стадиях тренировочного процесса. Это обусловлено постоянным «повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок», сложностью комплексных задач, усилением психологической нагрузки на все системы организма. Особенно это значимо для юниоров, не имеющих развитых морально-психических качеств, не владеющих приемами саморегуляции, так необходимыми в смешанных единоборствах. Для того, чтобы эффективно справляться с такими проблемами, необходимо помочь спортсменам в актуализации скрытых психологических резервов, научить использовать их для оптимизации тренировочной и соревновательной деятельности [1].

Схематично модель рекреационно-оздоровительных занятий можно представить следующим образом (см. рисунок 1).

Спортивный туризм является самостоятельной и социально ориентированной областью общества. Это эффективное средство всестороннего индивидуального развития, способствующее заботе о природе, взаимопониманию и взаимоуважению между народами и народами, форма «народной дипломатии», основанная на реальных знаниях жизни, истории, культуры. и обычаи народов.

Рисунок 1 – Модель рекреационно-оздоровительных занятий для спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами

Выводы по главе один

Таким образом, спортивный туризм преследует несколько целей на уровне страны и на индивидуальном уровне. При правильной организации достижение поставленных целей будет выполнено и принесет пользу обоим уровням.

Существует два типа отдыха: физический (или моторный), связанный с выполнением физических упражнений или других двигательных действий, и интеллектуальный, включающий определенные психические развлечения.

Физическая рекреация − это двигательная деятельность, направленная на получение удовольствия. Например, купание, пешеходные прогулки, подвижные игры и т.п.

Интеллектуальная рекреация − это умственная деятельность, направленная на получение удовольствия. Например, игры в шашки, в шахматы, разгадывание кроссвордов и т.д.

Тип рекреационной деятельности представляет собой однородную группу элементарных рекреационных мероприятий, каждая из которых является взаимозаменяемой и альтернативной всем другим элементарным рекреационным мероприятиям в этой группе. Другими словами, тип рекреационной деятельности включает в себя сменные элементарные рекреационные мероприятия.

Это условие окажется очень важным в практике конкретного туроперейтинга, когда возможностей для осуществления какого-либо ЭРЗ может и не быть, но необходимо компенсировать этот недостаток предложением туристу других ЭРЗ. Например, в негрибной период можно предложить туристам собирать ягоды, травы, орехи и т. п.

Главным обоснованием типизации рекреационной деятельности выступает ее функциональная ориентация. Выделяют рекреационные функции: лечебная – направленная на восстановление здоровья человека; познавательная – направленная на развитие духовного потенциала личности; спортивная – направленная на развитие физических сил человека.

2 РЕКРЕАЦИОННАЯ АКТИВНОСТЬ И ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СМЕШАННЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ

2.1 Организация исследования

Целью исследования было выявить влияние рекреационных мероприятий на состояние спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами.

В связи с этим, были поставлены следующие задачи:

1) изучить степень разработанности данного вопроса в литературных источниках;

2) выявить уровень физического развития спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами, разработать и апробировать комплекс рекреационно-оздоровительных занятий с использованием средств туризма.

3) определить динамику физической подготовленности спортсменов при реализации комплекса рекреационно-оздоровительных программ;

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследований: анализ научно-методической литературы; опросные методы (беседа, анкетирование), педагогический эксперимент; контрольные испытания.

Анализ научно-методической литературы.

Этот метод использовался для изучения теоретических основ формирования здорового образа жизни, для обоснования актуальности выбранной темы, для определения целей исследования и определения путей их решения.

При анализе литературных источников (учебников, пособий, журналов, программ и т. д.), основное внимание уделялось работам, в которых рассматривались вопросы, в большей мере относящиеся к теме исследования:

– физиологические и психологические особенности людей, комплексы физических упражнений, направленные на оздоровление, положительный рекреационно-оздоровительных занятий с использованием средств туризма.

Опросные методы (беседа, анкетирование).

Беседа дает возможность получить информацию о статусе учащихся на основе их собственных показателей благосостояния до, вовремя и после занятий, об их стремлениях и желаниях. Субъективные ощущения – это результат физиологических процессов в организме. С ними нужно считаться и в тоже время помнить, что они не всегда отражают истинные возможности занимающихся. Анкетирование наиболее распространенная форма, проведение которого предусматривало получение информации путем письменного ответа на систему стандартизованных вопросов и заблаговременно подготовленных анкет. Данный метод обладает следующими достоинствами: высокой оперативностью получения информации, сравнительно малой трудоемкостью процедур подготовки и проведения исследований, обработки их результатов. Анкета была проведена для изучения физической подготовленности, духовного потенциала человека, задействованного в начале эксперимента, а также для определения динамики влияния рекреационно-рекреационной деятельности с использованием туристических инструментов на физическое развитие.

Цель беседы: знакомство с занимающимися; выявление личностных особенностей, повышение уровня информативности о рекреационно-оздоровительных занятиях с использованием средств туризма; сбор необходимого материла, характеризующего индивидуально-личностные особенности занимающихся.

В ходе исследования, на базе спортивного клуба «Гром», было проведено анкетирование, с целью изучения антропометрических данных определения уровня здоровья и физической активности.

Педагогический эксперимент.

Проводился с целью выявления эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки. Сутью педагогического эксперимента в нашем исследовании явилась разработка экспериментальной программы по выявлению влияния рекреационно-

оздоровительных занятий с использованием средств туризма на физическое развитие спортсменов.

Контрольные испытания

Контрольные испытания помогают: выявить уровень развития отдельных двигательных качеств; оценить степень технической и тактической подготовленности; сравнить подготовленность как отдельных занимающихся, так и целых групп; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий; составлять наиболее обоснованные индивидуальные и групповые планы занятий.

Контрольные испытания проводятся с помощью контрольных упражнений, или тестов. Контрольные упражнения − это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия, применяемые с целью определения физического состояния занимающихся на данный период обучения.

В качестве контрольных испытаний нами были использованы следующие функциональные тесты:

− опросник по методике САН;

− опросник «уровень тревожности Спилберга»

− сдача нормативов (бег на 60 м; прыжок в длину с места; отжимание, подтягивание)

Для того, чтобы оперативно оценить самочувствие и активность, а также настроение, можно пройти опросник САН. Это тест, где респондент, отвечая на вопросы, соотносит показатели своего состояния с некоторыми признаками по шкале, в которой довольно много вопросов. В этой шкале присутствуют индексы от тройки до единицы и наоборот. Методика включает в себя тридцать пар слов, которые имеют противоположное значение. Эти слова отражают действие, ритм, силу и здоровье, а также самочувствие. Помните, что высшая степень утомления может привести к печальным последствиям.

Описание методики САН

Эта разновидность опросников состояния и настроения была разработана еще в 1973 году. Разрабатывая эту методику, авторы исходили из того факта, что тремя основными составляющими функционального и психоэмоционального состояния являются самочувствие, активность личности и настроение. И именно они могут быть охарактеризованы оценками, между которыми есть континуальная последовательность промежуточных значений.

Целью данной методики является экспресс-оценка состояния человека в момент прохождения теста.

В опроснике тридцать пар противоположных характеристик. По этим вопросам нужно оценить, как вы себя чувствуете в момент прохождения теста. Каждая пара – это шкала, где нужно отметить степень выраженности определенной характеристики своего состояния.

Нужно выбрать в каждой паре ту характеристику, которая оптимально точно описывает ваше состояние и отмечайте соответствующую цифру.

Человек, проходящий тест, должен поставить тот балл, который максимально точно выразит его состояние на момент прохождения теста (см. таблицу 1).

Вопросы на самочувствие находятся под номерами 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26; на активность – под номерами 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28. Что касается вопросов на настроение, то они находятся под номерами 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Опросник «Уровень тревожности Спилберга». Является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработана Спилбергером Ч.Д.и адаптирована Ханиным Ю.Л.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это

состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по этой шкале позволяет нам оценить не только уровень текущей тревожности субъекта, но и определить, находится ли он под влиянием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на нее.

Личная тревога является конституциональной характеристикой, определяющей склонность воспринимать угрозу в самых разных ситуациях. При высокой личной тревоге каждая из этих ситуаций будет оказывать стрессовое воздействие на объект и вызывать у него тревогу. Очень высокая личная тревога напрямую связана с наличием невротического конфликта, эмоциональных и невротических расстройств и психосоматических заболеваний.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

Реализация комплекса была проведена в период с 01.09.2019 по 01.12.2019.

Исследование проводилось в три этапа:

1) выявление нормального состояния во время тренировок, теоретических часов и т.д. и состояний на соревнованиях.

2) коррекционная работа.

3) выявление состояний на соревнованиях после проведения коррекционной работы.

Исследование было проведено на группе учащихся детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) по смешанным единоборствам (учебно-тренировочная группа 1 года обучения).

2.2. Характеристика комплекса рекреационно-оздоровительных занятий с использованием средств туризма

Согласно модели, разработанной в п 1.3 нами предлагается следующий комплекс рекреационно-оздоровительных занятий:

− физическая подготовка;

− психологическая подготовка;

− оздоровление – направленный на оздоровление спортсменов;

− познавательная рекреация – восстановление сил человека с помощью средств туризма.

В рекреационно-спортивных походах активный отдых участников реализуется в преодолении сложного маршрута, содержащего естественные препятствия (спортивный компонент). При этом участники похода не ставят для себя далеко идущих спортивных целей, не стремятся получить спортивное звание, участвовать в соревнованиях. Их цель – «впрыснуть» в кровь адреналин средствами спортивного туризма, «круто» изменить на время размеренное течение жизни. В учебно-рекреационных походах главной целью является обучение участников необходимой туристской технике и тактике проведения походов, а также овладение участниками методикой проведения рекреационных походов (подготовка будущих туристских специалистов в походных условиях). Доминирующей целью спортивных походов является совершенствование возможностей участников в преодолении классифицированных маршрутов и повышение их спортивного мастерства, квалификации. В учебно-спортивных походах, кроме того, преследуется цель обучения участников разнообразной туристской технике (технике преодоления естественных препятствий) и методике проведения спортивных походов (подготовка инструкторов спортивного туризма в походных условиях). Спортивные походы дополнительно классифицируются по их категории сложности, о чем мы будем говорить ниже. На основании способа передвижения любые походы (рекреационные и спортивные) подразделяются на

четыре вида: пешеходные (в горах – горно-пешеходные), лыжные, водные и велосипедные.

В нашем случае в комплекс рекреационно-оздоровительных занятий было включено восхождение на хребет Зюраткуль в национальном парке Зюраткуль 02.01.2020 года.

Физическая подготовка включала в себя: силовая тренировка в зале; техническая подготовка и тактическая подготовка), спортивные сборы.

Силовая тренировка включает в себя

Кардиоразминка.

1) Скакалка

Подходы: 3. Время: 3 минуты. Отдых: 60 секунд

Прыгать с ноги на ногу, меняя ногу каждый раз, когда скакалка задевает пол. Скорость наращивать постепенно

2) Бой с тенью

Подходы: 3. Время: 3 минуты. Отдых: 60 секунд

3) Бёрпи

Подходы: 3. Повторы: 10. Отдых: 60 секунд

Опускаясь в упор лежа, нужно прикоснуться грудью к полу, после чего задействовать мышцы ног по полной, чтобы выпрыгнуть. При отжимании обязательно делать плавные движения, а не падать лицом в пол. Ноги — обязательно на ширине плеч.

Силовые упражнения

4) Становая тяга в стиле сумо

Подходы: 3. Повторы: 5. Отдых: 60 секунд

Чтобы выполнить этот вариант становой тяги, нужно поставить ноги на две ширины плеч. Взять штангу за центр грифа узким хватом и согнуться в бедрах так же, как во время выполнения классической становой тяги. Затем, взрывным, но не резким движением разгибая колени, поднять корпус вместе со штангой.

5) Приседания со штангой

Подходы: 3. Повторы: 5. Отдых: 60 секунд

Нужно напрячь мышцы поясничного отдела (те, что разгибают позвоночник), свести лопатки, опустить плечи, подать грудь вперед. Не помешает также слегка втянуть живот, если приседания без ремня, чтобы еще лучше зафиксировать поясницу в безопасном положении. Приседать так глубоко, как только можешь. Ставить ноги на ширину плеч или чуть уже. Мыски слегка развернуть наружу.

6) Подтягивания

Подходы: 3. Повторы: 5. Отдых: 60 секунд

Взяться за перекладину хватом, равным ширине плеч. Повиснуть, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягиваться, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. В нижней точке для лучшей растяжки мышц спины полностью выпрямить руки.

Упражнения на выносливость

7) Махи гирей

Подходы: 1. Повторы: 30. Отдых: 60 секунд

Поставить гирю перед собой в 10–15 сантиметрах. Твои ноги должны быть расставлены чуть больше чем на ширину плеч. Слегка согнуть колени, наклониться вперед и хватать гирю обеими руками. Когда поднимаешь вес, спина должна быть абсолютно прямой. Задействуя бедра и широчайшую мышцы спины, толкнуть гирю назад, между ног. Потом, выталкивая бедра и сжимая ягодичные мышцы, взрывным движением выбрасывать гирю прямо перед собой (главное, держи ее крепче). Вернуться в исходное положение и повторить упражнение без паузы.

8) Отжимания

Подходы: 1. Повторы: 30. Отдых: 60 секунд

Упражнения на развитие взрывной силы. Выполнять их как суперсет

9) Отжимания с хлопками

Подходы: 3. Повторы: 10. Отдых: 0

Принять упор лежа, поставив ноги шире плеч. В нижней точке отжимания взрывным движением вытолкни тело вверх и сделай хлопок ладонями в воздухе.

10) Прыжки на ящик

Подходы: 1. Повторы: 10. Отдых: 60 секунд

Медленно опуститься в присед до уровня, немного не доходящего до параллельного, и завести руки за бедра, чтобы помочь себе выпрыгнуть. Выпрыгнуть взрывным усилием и с сильным махом рук, сгибать колени только после полного выпрямления ног. Мягко приземлиться на ящик, уйти в присед такой же глубины, как тот, из которого выпрыгивал. Завершить упражнение, полностью выпрямившись.

Оздоровление проводилось путем получения сеансов массажа в количество 10 сеансов раз в полгода. Массаж помогает восстановить организм. Так же массаж полезен для здоровья. Массажем проходит восстановление забитых мышц спортсменов, после курса массажа, спортсмены чувствуют себя лучше.

Психологическая подготовка включала участие в мастер-классах со спортсменами, которые имели высокие оценки в соревнованиях по смешанным единоборствам (приложение). Спортсмены с высокими спортивными результатами делятся своим опытом соревнований с детьми. Они получают мотивацию, как физическую, так и духовную, чтобы у мальчиков была цель. Мастер-классы успешных спортсменов положительно повлияли на психическое состояние детей. Они задавали вопросы, активно участвовали в изучении новых приемов борьбы, улучшали свое настроение и самооценку. Дети стали вести себя более уверенно в дальнейшей учебе.

2.3 Влияние рекреационно-оздоровительных занятий на психоэмоциональное состояние спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами

Для определения эмоционально нейтрального (фонового) состояния мы провели тестирование подростков перед тренировками, на семинарах, на теоретических занятиях, т.е. когда дети находились в уравновешенном состоянии.

Были проведены замеры нормативных показателей для проверки физического роста спортсменов, которые представлены в таблицах 2 и 3. Показатели сдачи нормативов до начала исследования и после исследования представлены на рисунке 2. В исследовании принимали участие 10 детей.

Таблица 2 – Результаты сдачи нормативов до эксперимента

№ п/п	Бег на 60 м(с)	Прыжок в длину с места	Отжимание	Подтягивание
1	18	102	2	1
2	19	157	11	10
3	10,0	221	33	11
4	10,3	123	20	11
5	10,9	130	41	9
6	12.0	215	21	12
7	9,5	231	26	2
8	10,6	258	30	5
9	11,0	177	33	7
10	10,4	152	11	9

Таблица 3 – Результаты сдачи нормативов после эксперимента

№ п/п	Бег на 60 м(с)	Прыжок в длину с места	Отжимание	Подтягивание
1	15	104	5	3
2	16	161	14	14
3	11,1	232	39	15
4	11,5	134	25	16
5	12,1	135	49	12
6	13,3	219	27	17
7	10,0	239	31	5
8	10,9	261	37	9
9	11,7	182	39	11
10	11,2	162	15	14

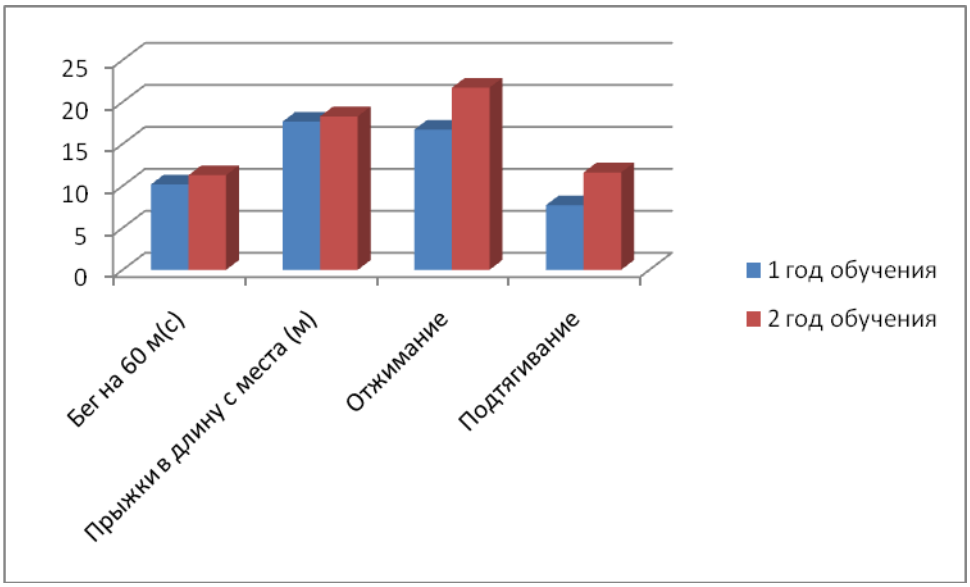


Рисунок 2 – Результаты сдачи нормативов первого и второго года обучения

Таким образом, мы видим, что у детей улучшились физические качества.

Для определения самочувствия спортсменов нами были опрошены 10 обучающихся по опроснику САН до спортивных сборов и после спортивных сборов. Результаты представлены на рисунке 3. По результатам опроса мы видим, что самочувствие опрошенных улучшилось после спортивных сборов, проведенных на природной территории.

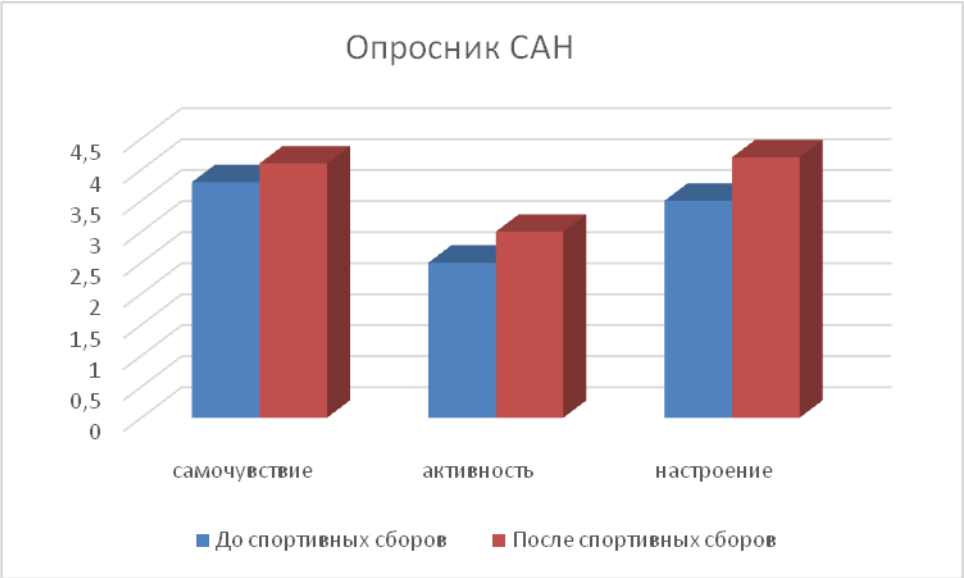


Рисунок 3 – Результаты опроса обучающихся по методике САН

Нами были проведены опросы по методике Спилбергера среди групп учеников 7−12 лет, занимавшихся смешанными единоборствами.

Цель работы:

− исследование уровня тревожности.

Задачи:

− определение уровня реактивной тревожности у спортсменов;

− изучить уровень личностной тревожности тренирующихся;

− сформировать представления о самооценке уровня тревожности у спортсменов.

Были опрошены 10 тренировавшихся, в первый год тренировок уровень тревожности у них составил: слабая – 14, %, умеренная - 62%, высокая – 51%. В конце второго года тренировок уровень тревожности показал: слабая – 9%, умеренная – 49%, высокая – 41%. По данным диагностического обследования было выявлено, что у 62,5 % тренирующихся уровень личностной тревожности (устойчивой характеристики человека) находится в пределах нормы. У 30% спортсменов выявлен высокий уровень личностной тревожности. Результаты представлены на рисунке 4.

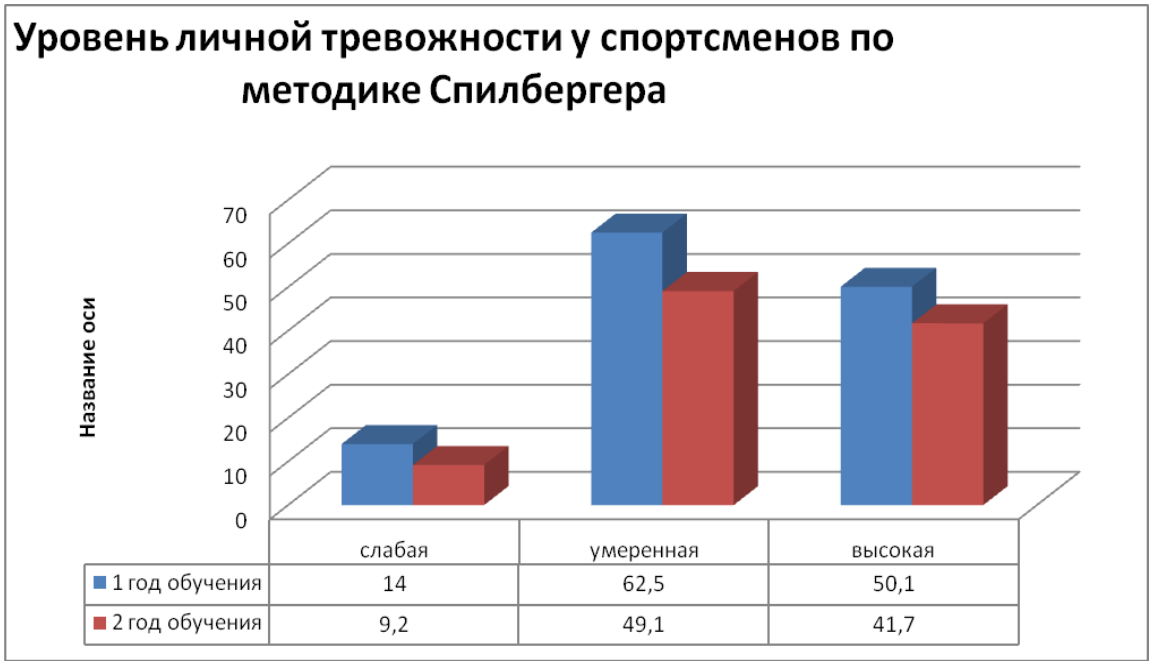


Рисунок 4 – Результаты опроса по методики Спилбергера

Кроме того, мы сравнили следующие нормативы групп учеников 7−12 лет, занимавшихся смешанными единоборствами: бег на 60 м(с), прыжки в длину с места (м), отжимание, подтягивание − в первый и второй годы тренировок.

Материалы обследования физической подготовленности спортсменов в процессе занятий по смешанным единоборствам по бегу, прыжкам в длину,

подтягиванию и другим тестам указывают на неравномерность роста достижений в этих видах движений по возрастным группам и по классам.

1) Сопоставление показателей физического развития свидетельствует об общей тенденции к более высоким морфологическим и функциональным признакам, что находит свое объяснение в биологии растущего организма в связи с акселерацией. Под физическим развитием человека обычно понимают комплекс морфофункциональных свойств организма, который определяет запас его физических сил. В таком понимании физическое развитие становится мерилом физической дееспособности организма. При оценке физического развития принято уделять особое внимание на данные по удельному весу и составу тела человека – таким морфологическим признакам, которые более тесно связаны с функциональными характеристиками человеческого организма. Например, для хороших результатов в единоборствах влияние оказывают продольные размеры тела, а именно: длина конечностей и длина их звеньев (плеча, бедра и голени). Эти показатели очень важны для технических приёмов каждого тренирующегося спортсмена. Важно не забывать так же о поперечных размерах тела (ширина плеч и ширина таза) и периметры плеча и бедра, которые обусловливают большую устойчивость борца.

2) В беге на скорость закономерность развития достижений имеет свою особенность. Чем большее отличие в уровне подготовки у юношей, тем больше разрыв результатов.

3) В подтягивании наблюдается закономерный рост силы мышц плечевого пояса, как у мальчиков. У детей в 7−9 лет средний показатель подтягивания равен 10-11 раз, то в 12 лет он равен 12−13 раз.

4) Лучшие результаты наблюдаются у мальчиков в прыжках в длину с места. По среднему показателю по прыжкам в длину с места можно сделать вывод, что в 9 лет у спортсменов наблюдаются незаметные отличия в результатах. Так, у детей средний результат равен 2,40 м. Начиная с 10 лет, юноши заметно отрываются. Средний показатель у юношей 2,37 м.

5) Сравнительный анализ физической подготовки показывает, что уровень физической подготовленности, у юношей повышается по каждому виду испытаний. Рост достижений имеет свои особенности. В одном случае идет неуклонное и почти равномерное нарастание достижений. В других рост достижений едет в виде «ножниц»: чем старше возраст, тем больше разница в результатах у спортсменов.

Так же был проведен анализ похода, где больших изменений не было выявлено.

В восхождении участвовало 10 человек. До восхождения психоэмоциональное сос тояние детей было удовлетворительным. Было проведено анкетирование, которое оценивалось по бальной системе, результаты у всех юных спортсменов были на среднем уровне. Общее состояние перед восхождением: у некоторых детей чувствовался страх непреодолимого препятствия, боялись, что не смогут подняться на хребет. Перед началом пути, с детьми была проведена беседа, с целью замотивировать их подняться на гору. В ходе подъема, большинство детей устали, и было принято решение не проходить полностью дистанцию, чтобы не переутомлять детей. В процессе спуска и подъема, на личных примерах успехов в области единоборств, я показал детям, как тяжело достигать цели и как приятно получать заслуженные награды. Истории сопровождались и шутками, и мотивационными примерами жизни многих успешных спортсменов. Всё было сделано для того чтобы улучшить физическое и психоэмоциональное настроение юных спортсменов. После спуска, когда дети отдохнули, мы собрались обсудить наш поход. Так же, как и до восхождения детям была дана та же анкета. Состояние детей улучшилось, результаты анкетирования, сделанные в один и тот же день, значительно разняться. Присутствует приятная усталость, но все остальные показатели стали выше (см. диаграмму ниже). Приятный восторг вызвало то, что несмотря на непокорённую вершину, дети совсем не были расстроены, наоборот они были замотивированы набраться сил и в следующем году покорить эту вершину, во что бы то ни стало. «Для достижения высоких

результатов, нужен огромный труд и терпение, так поступают настоящие чемпионы», – сказали они. Результаты опроса представлены на рисунке 5.

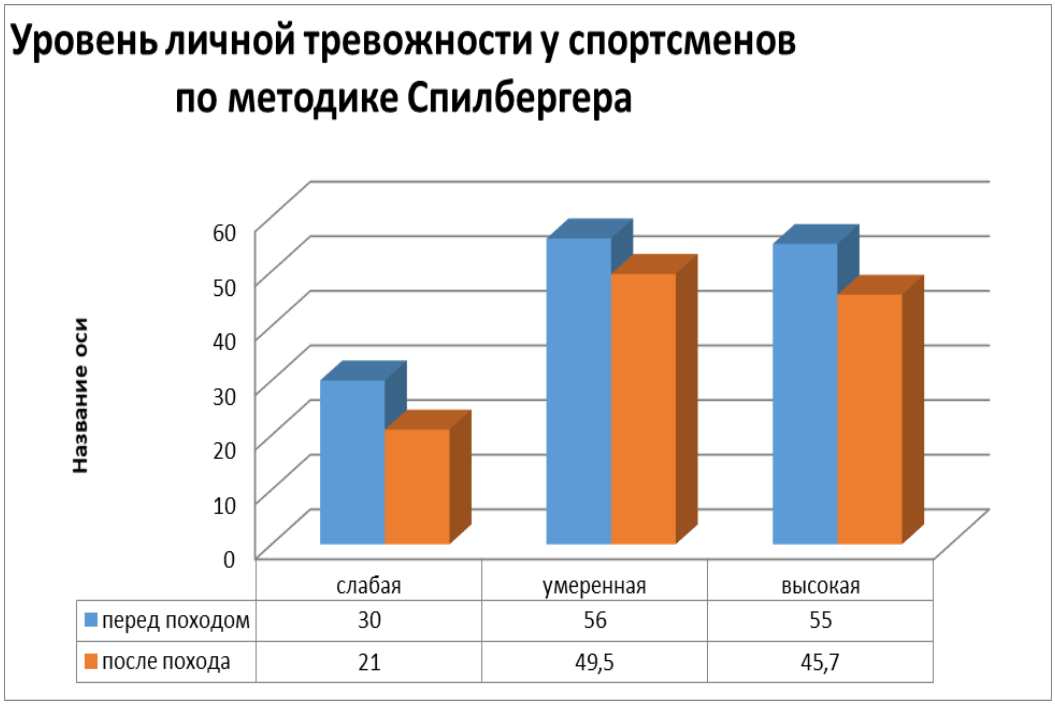
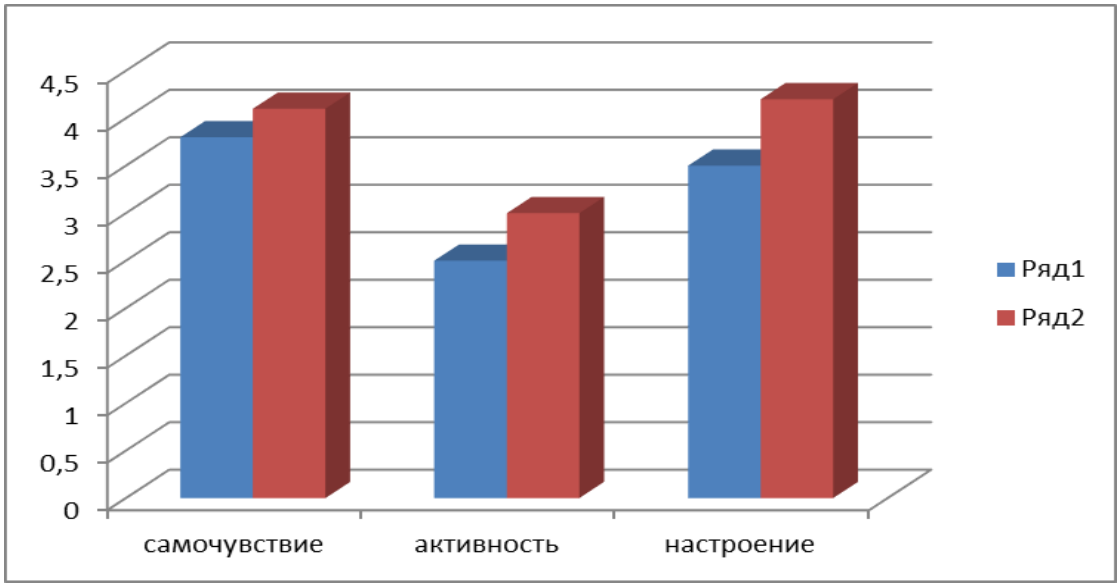


Рисунок 5 – Результаты опроса обучающихся по результатам Спилбергера

На рисунке 6 представлены результаты опроса обучающихся по методике САН



Ряд 1 – перед походом. Ряд 2 – после похода

Рисунок 6 – Результаты опроса обучающихся по методике САН

Выводы по главе два

Изучив физиологические и психологические особенности спортсменов, комплексы физических упражнений, направленных на улучшение их здоровья, положительный рекреационный и рекреационный опыт со спортсменами, занимающимися смешанными единоборствами, они разработали для них комплекс оздоровительных и рекреационных мероприятий.

Определив уровень физического развития спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами, мы определили влияние рекреационно-оздоровительных мероприятий на состояние спортсменов. Был разработан и апробирован комплекс рекреационных и рекреационных мероприятий с использованием туристических ресурсов. Определена динамика физической подготовленности спортсменов при реализации комплекса оздоровительных и оздоровительных программ.

Также показана база эксперимента, обработаны все полученные данные и представлены в виде таблиц и диаграмм.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мои исследования позволили мне, наконец, разработать модель развлекательных и рекреационных мероприятий для спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами, поскольку это не только постоянное развитие техники, но и всестороннее гармоничное развитие личности. Благодаря обучению студенты реабилитируются, их физическая форма улучшается, их темперамент становится темпераментом, а навыки приобретаются для защиты себя и своих близких в будущем.

При решении проблем была изучена необходимая литература и показаны последствия смешанных единоборств для здоровья. Описывает, как боевые искусства способствуют развитию физических характеристик. Рекреационные и рекреационные мероприятия были охарактеризованы в контексте туристической и спортивной деятельности. Также было рассмотрено психофизическое состояние спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами, во время использования разработанного комплекса оздоровительных и рекреационных мероприятий.

В главе один была поставлена задача рассказать о том, что представляет собой рекреационная деятельность в спортивном туризме.

Здесь нами рассмотрено два вида рекреации: физическая (или двигательная), которая связана с выполнением физических упражнений или иных двигательных действий, и интеллектуальная, предполагающая определённые умственные развлечения.

Тип рекреационной деятельности – однородная группировка элементарных рекреационных занятий, каждое из которых взаимозаменяемо и альтернативно для всех других элементарных рекреационных занятий данной группы. Иначе говоря, к одному типу рекреационной деятельности относятся взаимозаменяемые элементарные рекреационные занятия. Главным обоснованием типизации рекреационной деятельности выступает ее функциональная ориентация.

Выделяют рекреационные функции: лечебная – направленная на восстановление здоровья человека; познавательная – направленная на развитие духовного потенциала личности; спортивная – направленная на развитие физических сил человека.

Во второй главе мы обосновали, как проводилось исследование влияния рекреационных и рекреационных мероприятий на состояние спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами. Был определен уровень физического развития спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами, разработан и апробирован комплекс рекреационных и развлекательных мероприятий с использованием туристических ресурсов. Определена динамика физической подготовленности спортсменов при реализации комплекса оздоровительных и оздоровительных программ. Также показана экспериментальная база, все полученные данные обработаны и представлены в виде таблиц и диаграмм.

Современный человек, благодаря новейшим технологиям, имеет большие возможности для познания, саморазвития и новых открытий.

В условиях изменений, затрагивающих все стороны жизни человека, растет интерес к проблемам культуры здоровья и образа жизни в профессиональной деятельности человека, что обусловлено как социально-практическими, так и научно-теоретическими факторами развития общества.

Изучаемая проблема психологической подготовки спортсменов различной квалификации в современном спортивном движении, особенно в российских условиях, по мнению ряда авторов, является чрезвычайно актуальной как с точки зрения науки, так и с позиции социальной практики.

Современные спортивные мероприятия, направленные на достижение самых высоких результатов в различных видах спорта, характеризуются постоянным и значительным увеличением спортивных показателей, значительным расходом участников спортивных соревнований, обладающих не только физической, но и умственной энергией.

По мнению ряда исследователей, занимающихся данной проблематикой, даже очень хорошо физически и технически подготовленный спортсмен не может одержать победу (к которой он потенциально вполне подготовлен), если у него недостаточно развиты необходимые для этого психические качества и психологические черты личности.

Спортивный туризм это один из видов туризма, в котором участники преодолевают различные труднопроходимые участки пути во время длительного похода.

Походы могут быть не обязательно пешие, а, например, конные или водные. Различные трудности в виде ущелий, гор, болот и других природных препятствий насыщают путешествие адреналином и придают ему изюминку.

Спортивный туризм не только полезен для здоровья, но и несет духовное обогащение. Путешествуя по нетронутым участкам планеты, проникаешься любовью и уважением к окружающей природе, чувствуешь принадлежность к ней.

Длительные экстремальные путешествия духовно развивают личность, пробуждая древние инстинкты и чувства. Зачастую именно бывшие спортсмены становятся поклонниками спортивного туризма.

Привыкнув к активному образу жизни, их не настолько захватывает отдых на пляже, и они ищут активных и даже экстремальных впечатлений.

Тем более, некоторые виды спортивного туризма, такие конный туризм, сплавы по рекам и альпинизм предполагают наличие хорошей физической формы.

1) Туризм как рекреационный вид спорта проявляет себя в следующих аспектах: 1) удовлетворение биологических потребностей людей в двигательной активности; 2) удовлетворение потребности в развлечении, получение удовольств ия, наслаждения; 3) переключение с одного вида деятельности на другой; 4) актив изациядеятельностиорганизмаспомощьюфизическихупражнений;5) профилактика неблагоприятных воздействий; 6) восстановление сниженных или временно утрач енных функций организма.

2) Рекреационно-оздоровительные занятия в контексте туристской деятельности выступают как средство оздоровления и физической рекреации, которые можно включать в программы туров; в контексте спортивной деятельности – выступают как средство восстановления для спортсменов.

3) Модель рекреационно-оздоровительных занятий для спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами состоит целевого, содержательного (физическая подготовка, психологическая подготовка, оздоровление, познавательная рекреация), критерально-оценочного, результативного блоков.

4) Психофизическое состояние спортсменов после применения комплекса рекреационно-оздоровительных занятий изменилось по следующим параметрам: результаты сдачи нормативов улучшились по всем видам, значительно улучшились в категории отжимания и подтягивания. Результаты опроса по методике САН показывают, что самочувствие спортсменов улучшилось после прохождения спортивных сборов. Исследуя уровень тревожности спортсменов по методике Спилбергера, мы выявили, что спортсмены 2-го года обучения имеют более низкий уровень тревожности. Результаты исследования психоэмоционально го состояния спортсменов до и после похода показывают, что участие в походе положительно влияет на самочувствие спортсменов и уровень тревожности.

Новизна результатов выпускной квалификационной работы:

1) разработана модель рекреационно-оздоровительных занятий для спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами, включающая в себя целевой, содержательный, критериально-оценочный, результативный блоки.

Практическая значимость заключается в том, что модель, разработанная и обоснованная автором, позволяет быстрее и более качественно увеличить показатели специальной физической подготовленности и повысить эффективность учебно-тренировочного процесса спортсменов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1 Абалаков, А.Д. Особые экономические зоны туристско-рекреационного типа России: современный этап развития / А.Д. Абалаков, Н.С Панкеева // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Науки о Земле. – 2010. – Т.2. – С. 3–18.

2 Альмухамедова, О.А. Роль экотуризма в устойчивом развитии рекреации/ О.А.Альмухамедова// Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2013. – №. 6 (143). – С. 233–248.

3 Акимова, М.А. Экстремальный туризм: совершенствование классификации / М.А. Акимова, Д.А. Рубан // Географический вестник. – 2016. – №. 1 (36).

4 Ахматов, С.В. Геоэкологическая оценка рекреационного потенциала озер бассейна реки Чуя (Горный Алтай): автореферат дисс. …канд. геогр. наук / С. В. Ахматов. – Горно-Алтайск – 2012. – С. 203.

5 Бахвалов, Ф.В. Методика туристско-рекреационного районирования Карельского перешейка / Ф.В. Бахвалов // Вестник Санкт-Петербургского университета. Науки о Земле. – 2009. – №. 2. – С. 74–82.

6 Булеев, А.И. Классификация видов рекреационной деятельности / А.И. Булеев, А. А. Фролов // Российский экономический интернет-журнал. – 2010. – №. 4. – С. 158.

7 Бушев, В.В. О дефиниции «индустрия туризма» / В.В Бушев // Культура народов Причерноморья. – 2001. – № 25. – С. 179–182.

8 Богинский, К.А. Развитие подходов к определению спортивного туризма / К.А Богинский // Известия Санкт-Петербургского государственного экономического университета. – 2010. – №. 6. – С. 82–84.

9 Бликова, Е.В. Открытие направления подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» в спортивном вузе как фактор развития

региона / Е.В.Беликова, В.М. Степанян // Вестник Волгоградского института бизнеса. – 2015. – С. 55.

10 Барлыбаев, А.А. Современное состояние и направления развития рекреационной сферы Республики Башкортостан / А.А. Барлабаев, Н.Х. Фатхуллина, Г.М. Насыров // Экономический анализ: теория и практика. – 2013. – №. 43 (346). – С. 48–52.

11 Белушенко, В.С. Развитие регионального туризма в Каневском районе Краснодарского края на основе природно-рекреационного потенциала / В.С. Белушко, М.А. Дьяконова, А.А. Юрченко // Молодежь в науке VII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса. – 2016. – С. 123–125.

12 Богомолова, Е.С. Теоретико-методологические основы управления развитием туристско-рекреационного комплекса региона / Е.С. Богомолова. – СПб. – 2008. – Т. 2. – №. 9. – С. 334.

13 Вишняков, Н.В. Геоморфологические предпосылки развития рекреации туризма в бассейне реки Большая Голубая / Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 11: Естественные науки. – 2014. – №. 4. – С. 57–61.

14 Ветитнев, А.М. Особенности организации центров оценки сертификации квалификаций в области рекреации и спортивно-оздоровительного туризма / А.М Вентитнев, Н.А. Савельев // Известия Сочинского государственного университета. – 2014. – №. 1. – С. 41−47.

15 Виноградов, Г.П. Теория и методика рекреационных занятий физическими упражнениями. – СПб: СПБГАФК, 2008. – С. 47.

16 Власова, Т.И. Спортивно-оздоровительный туризм в России: основные понятия и проблемы развития / Т.И. Власова // Вестник Национальной академии туризма. – 2007. – №. 4. – С. 62–64.

17 Выдрин, В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин // Культура физическая и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 18–21.

18 Войнова, Я.А. Стратегическое планирование развития рекреационного туризма в регионе: автореф. дисс. канд. экон. наук / Я.А. Войнова. – М.: МГУ. – 2009. – С. 211.

19 Завадская, З.Л. Экономика физической культуры и спорта / З.Л Завадская, В.В. Кузин, С.Н. Зозуля и др. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

20 Стратегические тенденции формирования развития рекреационного туризма в системе туристского бизнеса в Российской Федерации: монография / Н. И. Гаврильчак, В.И. Алексеева; под ред. д.э.н., проф. Е.Е. Шарафановой. – СПб.: Изд-во СПбГУСЭ, 2007. – С. 179.

21 Голлерова, О. Оценка рекреационных ресурсов территорий / О. Голлерова // Астраханский вестник экологического образования – 2012. – №. 1. – С. 21.

22 Гаврильчак, Н.И. Методические основы управления развитием рекреационного туризма в системе туристского бизнеса: брошюра / Н.И. Гаврильчак, В.И. Алексеева. – СПб.: СПбГУСЭ, 2007. – С. 170.

23 Григорьева, И.Л. Влияние рекреационного водопользования на качество воды Иваньковского водохранилища / И.Л. Григорьева, Е.А. Чекмарева // Известия Российской академии наук. Серия географическая. – 2015. – №. 3. – С. 63−70.

24 Глущенко, В.В. Модели концепций рекреации, ее фундамента и функций, сущность и соотношение рекреационного и туристского пространств, курорта, дестинации и кластера / В.В Глущенко // Управление экономическими системами: электроннный научный журнал. – 2014. – №. 3 (63). – С. 170.

25 Гудковских, М.В. Методика комплексной оценки туристско-рекреационного потенциала / М.В. Гудковских // Географический вестник. – 2017. – №. 1 (40). – С. 200.

26 Герчикова, Е.З. Социологические аспекты трансформации сферы рекреации и туризма в условиях цифровой экономики / Е.А. Герчикова, Е.П. Спиридонова // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. – 2018. – №. 3. – С. 3–6.

27 Галачиева, Л.А. Формирование и развитие территориально-рекреационного комплекса Кабардино-Балкарии: автореферат дисс. канд. геогр. наук / Л.А. Галачиева. – Ставрополь. – 2005. – С. 158.

28 Деньга, Е.А, Туристско-рекреационный потенциал Ханты-Мансийского Автономного округа / Е.А Деньга, Б.М. Эйдельман // Современные проблемы социально-гуманитарных наук. – 2017. – №. 2. – С. 96−101.

29 Галачиева, Л.А. Формирование и развитие территориально−рекреационно го комплекса Кабардино-Балкарии: автореферат дисс. канд. геогр. Наук / Л.А Галачиева. – Ставрополь. – 2005. – С. 158.

30 Демешко, В.Н. Рекреационные ресурсы и проблемы туризма Омской области / Демешко В.Н. –2004. – С. 264.

31 Кайсарова, В.П. Экономическая институциональная среда общественного сектора услуг крупного города как фактор трансформации рекреации и туризма / В.П. Кайсарова // Печатается по постановлению Учёного совета Института туризма и сервиса Санкт-Петербургского государственного экономического. – 2015. – С. 119.

32 Казьмина, Е.Б. Развитие услуг сельского туризма в российских регионах: автореф. дисс. канд. эконом. наук. / Е.Б. Казьмина. – М: – 2012. – С. 163.

33 Каменских, Э.А. Принципы управления кластерами туристско-рекреационных услуг / Э.А. Каменских // Управление экономическими системами: электронный научный журнал. – 2014. – №. 4. – С. 26.

34 Кирилина, В.М. Санаторно-курортный и туристско-рекреационный комплексы региона методологические аспекты эволюции / В.М. Кирилина, Н.В. Колесникова, Н.Г. Колесников // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2016. – Т. 93. – №. 3. – С. 62–65.

35 Куклина, Е.А. О государственной политике в сфере туризма и рекреации / Е.А. Куклина, Д.Ю. Десятниченко // Управленческое консультирование. – 2017. – №. 10 (106). – С. 64–74.

36 Кусков, А.С. Рекреационная география / А.С. Кусков, В.Л. Голубева, Т.Н. Одинцова. – М.: Флинта – 2005. – С. 494.

37 Казакова, Е.А. Приключенческий туризм как одно из проявлений современных тенденций в рекреации / Е.А. Казакова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации. – 2017. – С. 297–299.

38 Кружалин, В.И. Теоретические и практические аспекты развития туризма и рекреации в России / В.И. Кружалин // Туризм и рекреация: фундаментальные и прикладные исследования. – 2011. – С. 16.

39 Кружалин, В.И., Научное обоснование создания единой туристско-рекреационной системы России Туризм и рекреация: фундаментальные и прикладные исследования / В.И. Кружалин. – 2008. – С. 13−17.

40 Кабачкова, А.В. Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации Материалы IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов / А.В. Кабачков. – Томск: STT Publishing, 2016. – С. 540.

41 Ланцова, И.В. Геоэкологическая оценка и рациональное использование рекреационного потенциала береговых зон водохранилищ / И.В. Ланцова. – 2009. –С. 4–8.

42 Лунева, Е.В. и др. Государственно-частное партнерство в сфере развития рекреации. Туризма и спорта на земельных участках в особо охраняемых природных территориях / Е.В. Лунева. – 2014. – С. 159.

43 Мищенко, Т.А. Влияние туристских ресурсов на развитие регионального туризма и проблема их рекреационной оценки / Т.А. Мищенко // Географические исследования Краснодарского края. – 2009. – С. 237−241.

44 Мавропуло, О.С. Здоровье как составляющая профессионального образования / О.С. Мавропуло, Д.Н. Архипова, Е.С. Планидин // Особенности государственного регулирования внешнеторговой деятельности в современных условиях: Материалы III всероссийской научно -практической конференции: в 2

частях / Российская таможенная академия, Ростовский филиал. 2016. – С. 288–292.

45 Мавропуло, О.С. Социально-правовое регулирование адаптивной физической культуры / О.С. Мавропуло, Д.Н. Архипова, Е.С. Планидин; О.С. Мавропуло, Д.Н. Архипова, Е.С. Планидин // Конституционализация современной России: проблемы и тенденции: Сборник научных статей. – Белгород, 2015. – С. 171.

46 Мельников, Д.А. Топографическая подготовка один из важных компонентов подготовки юных спасателей в условиях специализированного класса / Д.А. Мельников // Материалы Международной научно-практической конференции. – М.: ФЦДЮТиК, 2003. – С. 124.

47 Москалец, Т.В. Туризм, как рекреационный потенциал страны / Москалец, Т.В // Вестник Черниговского педагогического университета им. Т.Г. Шевченка. – Вип. – 2012. – Т. 98. – С. 262−266.

48 Мельников, Д.А. Всесторонняя подготовка учащихся профильного класса туристской направленности / Д.А. Мельников // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта: материалы научно-практической конференции. − Ижевск: УДГУ, − 2004. – С. 160–162.

49 Мельников, Д.А. Безопасный отдых и туризм: учебное пособие для студентов вузов / Д.А. Мельников, А.В. Умеров, С.В. Шалаев // – Ижевск: Удмуртский государственный университет, – 2006. – С. 120.

50 Мельников, Д.А. Содержание занятий в туристском многоборье: учебное пособие / Д.А. Мельников, В.Е. Усатых // – Чайковский: ЧГИФК, 2007. – 113 с.

51 Мельников, Д.А. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся старших классов на основе туристского многоборья / Д.А. Мельников // Спортивно-ориентированная система физического воспитания – новая педагогическая технология 21–23 века: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Пермь, 2007. – С. 183−185.

52 Мельников, Д.А. Содержание программы повышения квалификации учителей физической культуры по туристскому многоборью в рамках СОФВ / Д.А. Мельников // Физическая культура и спорт в образовательных учреждениях: проблемы и пути их решения: материалы Всероссийской научно-практической конференции. − Чайковский, 2007. − С. 123−124.

53 Матюхин, А.А. Рекреационный бизнес Крыма / А.А. Матюхин // Культура народов Причерноморья. – 2012. – С. 45–48.

54 Новикова, В.И. Составляющие территориальной рекреационной системы: определение, классификация / В.И. Новикова // Псковский регионологический журнал. – 2013. – №. 16. – С. 170.

55 Оборин, М.С. Теоретические основы изучения рекреации и туризма на различных иерархических уровнях / М.С. Оборин // Вестник Нижневартовского государственного университета. – 2012. – №. 1. –С. 69–73.

56 Полянский, А.Г. Природно-рекреационное районирование пригородной зоны большого города (например нижнего Новгорода) / А.Г. Полянский // Проблемы региональной экологии. – 2007. – №. 3-2007. – С. 109–115.

57 Палий, В.Л. Туристско-рекреационный потенциал Приднестровья и перспективы его использования / В.Л. Палий // Вестник Санкт-Петербургского университета. Науки о Земле. – 2016. – №. 2. – С. 200.

58 Питка, Я.А. Социально-рекреационные возможности конного туризма / Я.А. Питка // Научный результат. Технологии бизнеса и сервиса. – 2015. – №. 2. – С. 2–8.

59 Павличенко, А.В. Упражнения силовой направленности в образовательном процессе студентов: автореф. дис.. канд. пед. наук / А.В.Павличенко // Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2007. − 23 с.

60 Панов, В.Г. О понятии «физическое здоровье» / В.Г. Панов // Физическая культура студентов: Материалы 53-й межвузовской науч.-метод. конф., по

физическому воспитанию студентов высших учебных заведений СПбГМТУ. СПб., 2004. − С. 8−9.

61 Перов, П.В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом: автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.В.Перов // Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2005. − 24 с.

62 Пиотровски, Л.М. Физическая рекреация как часть физической культуры (Сравнительный анализ теории и опыта работы в странах социалистического содружества и некоторых капиталистических странах): дисс. … канд. пед.наук / Л.М. Пиотровки. – Л., 1980. – С. 167.

63 Пружинин, К.Н. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования: учебно-методическое пособие / К.Н. Пружинин. – 2011. – С. 120.

64 Павлов, Е.А., Подготовка кадров для сферы рекреации и спортивно−оздоровительного туризма в рамках федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования третьего поколения / Е.А. Павлов, С.А. Гониянц // Вестник ассоциации вузов туризма и сервиса. – 2014. – №. 1 – С. 256.

65 Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое применение / В.Н.Платонов // Советский спорт, 2005. –С. 820.

66 Погодина, В.Л. Актуальные аспекты организации рекреационного туризма в регионах России / В.Л Погодина, Т.С. Тараканова, В.В. Евсеев // Технологии PR и рекламы в современном обществе. – 2018. – С. 84−89.

67 Рыжкин, Ю.Е. К вопросу о понятии феномена «Физическая рекреация» / Ю.Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. 2011. – № 4.– С. 55–57.

68 Сафранов, Т.А. Природный рекреационный потенциал горных регионов Украины / Т.А. Сафранов // Устойчивое развитие горных территорий. – 2010. – №. 3. – С. 63–68.

69 Санжеев, Э.Д. Рекреационный потенциал трансграничных речных бассейнов в контексте международного туризма: проблемы сохранения и использования / Э.Д Санжаева, А.Т Соловова // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Науки о Земле. – 2014. – Т. 8. – С 10–13.

70 Солодовников, Д.А. Формы рекреационного природопользования на территории Волго-Ахтубинской поймы / Д.А Солодовников // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 11: Естественные науки. – 2013. – №. 2 (6). – С. 53–61.

71 Симонов, Б.С. Основные направления развития индустрии рекреации в России / Б.С. Симонов // Экономика и управление. – 2006. – №. 2. – С. 65–69.

72 Сафронов, Р.А. Спортивный туризм как специфический вид туризма / Р.А Сафронов, Г.К. Авагян // Инновационная экономика и современный менеджмент. – 2015. – №. 3. – С. 44–48.

73 Селуянов, В.Н. Биологические основы оздоровительного туризма / В.Н. Селуянов, А.А. Федякин // – СпортАкадемПресс, 2000. – 123 с.

74 Скачков, Ю.А. Обоснование профессиональной направленности процесса подготовки специалистов (бакалавров, магистров) физической культуры, обучающихся по профилю «Спортивно-оздоровительный туризм» / Ю.А. Скачков, В.К. Шеманаев, Ю.В. Шулико // Ученые записки университета Лесгафта. – 2014. – № 3. –С. 144−148.

75 Смородинов, А.С. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья спортсменов / А.С. Смородинов, В.И. Смородинова // Культура физическая и здоровье. 2004. – № 1. – С. 30−32.

76 Тхагапсов, А.В. Туристско-рекреационная система республики кабардино-балкария: проектные решения по привлечению «Новых» туристов / А.В. Тхагапсов // Сервис в России и за рубежом. – 2015. – Т. 9. – №. 3. – С. 206.

77 Тадеуш, С. Задачи и обусловленности подвижной рекреации в современной польской семье / С. Тадеуш // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – №5. – С. 94–98.

78 Уловистова, Н.В. Нормативно-правовое регулирование в сфере физическо й культуры и спорта / Н.В. Уловистова // Советский спорт, 2003. – С. 34.

79 Федякин, А.А. Эффективность комплексного использования средств физической культуры в условиях спортивного клуба / А.А. Федякин, Ж.Г. Кортава, Л.К. Федякина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 6 (64). – С. 96−99.

80 Чайковская, А.В. Требования к повышению качества образовательных услуг по направлению «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» / А.В. Чайковская // Современная педагогика. – 2016. – № 2. – 110 с.

81 Шибко, Ю.А. Спортивно-оздоровительный туризм в системе рекреации человека и общества / Ю.А. Шибко, Е.С. Планидин [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.scienceforum.ru/2015/1071/9150 (дата обращения: 17.02.2019).

82 Шаруненко, Ю.М Рекреационный туризм: учебно-методическое пособие / Ю.М. Шаруненко. – Орел: МАБИВ, 2017. – 250 с.

83 Экономика и управление туристской деятельностью: учебное пособие: в 2-х частях под общ. ред. / Г.А. Карповой, Л.В. Хоревой. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2011. – Ч. 1. – 268 с.