

В.С. Макеева, В.В. Бойко

Теория и методика  
**ФИЗИЧЕСКОЙ  
РЕКРЕАЦИИ**

**Учебное пособие**



Москва 2014

УДК 796/799(075)

ББК 75.110я73

М15

**Рецензенты:**

*И. М. Туревский, доктор педагогических наук, профессор кафедры «Теория, методика физической культуры и спортивных дисциплин» Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»;*

*А. Ф. Калашиков, доктор педагогических наук, профессор кафедры «Социология, культурология и политология» Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Государственный университет – учебно-научно-производственный комплекс».*

**Макеева В. С.**

М15 Теория и методика физической рекреации : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. С. Макеева, В. В. Бойко. – М. : Советский спорт, 2014. – 152 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0710-0

В учебном пособии авторы приводят теоретические и методические аспекты физической рекреации, дают описание организации, подготовки и проведения занятий рекреационного характера, раскрывают особенности процесса планирования туристских и других мероприятий.

Предназначено для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки 034600.62 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» при изучении дисциплины «Теория и методика физической рекреации».

Материалы учебного пособия можно использовать в профессиональной подготовке инструкторов по туризму, учителей физической культуры, аниматоров и организаторов спортивно-массовых мероприятий и всем заинтересованным лицам.

**УДК 796/799(075)**

**ББК 75.110я73**

ISBN 978-5-9718-0710-0

© Макеева В. С., Бойко В. В., 2014

© Оформление. ОАО «Издательство «Советский спорт»», 2014

## Введение

Современные тенденции ускорения темпов общественного развития и увеличения объемов информации приводят к интеллектуализации труда и повышению умственной нагрузки. Однако чем могущественнее становится интеллект, тем ощутимее виден разрыв между активно работающим мозгом и малоактивным телом. Мозг как бы пребывает в ситуации постоянной готовности к действию, которое не выполняется – и в результате происходит нарушение системы равновесия в человеческом организме.

Малоподвижный образ жизни становится причиной гиподинамии, когда ослабевают все функции организма, что провоцирует развитие большинства заболеваний, отставание в физическом развитии, гипозволюцию всех органов и систем (сердца, печени и др.). При гиподинамии происходят отрицательные изменения в следующих направлениях:

- отставание полового созревания, физического и интеллектуального развития;
- снижение общих адаптационных свойств организма, высокая предрасположенность к заболеваниям, главным образом к простудным, обострение хронических болезней;
- недостаточное развитие двигательных качеств;
- ослабление общей работоспособности;
- нарушение функциональных свойств организма и его систем, носящих общий характер. Ослабление функционального состояния центральной нервной системы проявляется в ее возбудимости, утомляемости, снижении способности регулировать вегетативные функции. Нарушение регуляции вегетативных функций является источником повышенной реакции всех функциональных систем организма на физические нагрузки и в первую очередь – на сердечно-сосудистую систему;
- неблагоприятное состояние опорно-двигательного аппарата. Общая мышечная слабость, гипотония и гипотрофия приводят к нарушению осанки, уменьшенной или чрезмерной подвижности суставов, деформации стоп;

- неблагоприятные особенности развития личности, например: необщительность, скрытность характера, агрессивность, неуверенность в себе, боязливость или, наоборот, капризность, требование повышенного внимания к себе, чрезмерная эмоциональность;
- появление вредных привычек: курения, употребления алкогольных напитков, наркотиков.

Особенно отрицательно низкая двигательная активность сказывается на растущем организме.

Тесную связь состояния здоровья с образом жизни, объемом и характером повседневной двигательной активности подтверждает высказывание врача Г. Сигериста: «Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней – это нечто положительное, жизнерадостное и охотное выполнение обязательств, которые жизнь возлагает на человека».

Практика показала, что многогранные задачи поддержания должной физической активности людей невозможно решить только посредством медицины и обязательных занятий физической культурой – нужны внеучебные формы физкультурно-оздоровительной и рекреационной работы (гимнастика, игры, туризм, соревнования и т.д.) Решение этих задач связано с обеспечением теоретико-практическими знаниями основ организации и проведения активных форм отдыха в общеобразовательных школах, колледжах, вузах, базах отдыха, санаторно-курортных зонах, оздоровительных комплексах, развлекательных центрах и т.п. Контролировать здоровье людей должны подготовленные специалисты в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.

## Основные понятия рекреации

---

Современная наука об отдыхе и восстановлении приобретает все более универсальные способы адаптации человека к постоянно изменяющимся условиям природной и социальной среды.

**Рекреация** – это специфический вид биологической, социальной и физической активности в сфере отдыха и досуга, для которого характерен рекреационный эффект. В концепциях многих зарубежных ученых понятия «свободное время», «досуг» и «рекреация» практически отождествляются.

В переводе с латинского *rekreatio* означает «возвращать здоровье, силу»; *rekgeage* – воссоздавать, излечивать; *rekreo* – восстанавливать, освежать, подкреплять. Англо-русский словарь предлагает перевод слова *рекреация* как: 1) восстановление сил, освежение; 2) развлечение, отдых; 3) перемена; а словарь *The English Dictionary* как: 1) приятное времяпрепровождение, хобби, развлечение, увеселение, забава, веселье; 2) результат, выражающийся в расслаблении и освежении после приятного времяпрепровождения. В экономическом словаре *рекреация* – это восстановление сил, отдых, проведение людьми своего свободного от работы времени, и т.д.

Так, рекреацию рассматривают и как досуг, выделяя основным признаком свободу выбора видов деятельности, в том числе и труда. В ее основе лежит мотивация человека к поддержанию жизни, удовольствие и радость, отсутствие дискомфорта, возможность использовать свой потенциал и реализовывать свои способности.

Атрибуты рекреации – время и деятельность (проявление социальной активности по отношению к окружающему миру и к самому себе). Отсюда рекреация – это деятельность, направленная на расширенное воспроизводство сил человека (физических, интеллектуальных и эмоциональных).

Каждому типу рекреационного поведения соответствует несколько устоявшихся поведенческих моделей отдыха, которые учитывают: интенсивность, временную смену, степень взаимодействия с природными факторами, изменение условий образа и качества жизни.

Важнейший методологический принцип рекреации – это принцип гармонического единства телесных, биологических, социальных и духовных составляющих организма и личности.

*Рекреация и досуг как биоэнергетические процессы.* Проводя эксперименты над утомлением нервной системы, Н.Е. Введенский и И.М. Сеченов разработали модель деятельности, основанную на концепции жизненного энергообмена (энергозатрат и энергонакоплений) в трех сферах: энергетической, биологической, социальной, и в их взаимодействии (Орлов А.С., 1996).

К энергоемкой рекреации относятся все виды спорта, в том числе экстремальный туризм и спортивно-игровая деятельность, а к энерго-накопительной рекреации принято относить развлекательные, зрелищные мероприятия.

Одновременно может осуществляться как репродуктивная, так и продуктивная деятельность, но репродуктивная деятельность характеризуется сбалансированными процессами энергообмена, а продуктивная – несбалансированными. При этом следует учитывать, что труд бывает достаточно энергосберегающим, а отдых чрезмерно активным и энергозатратным (любительская игра в футбол, репетиция в хореографическом коллективе).

Рекреация рассматривается с позиций периодичности биологических процессов, которые соответствуют естественным интервалам в человеческой деятельности и возрастам: периоды труда закономерно сменяются периодами отдыха, но в каждом возрасте по-разному. Молодой организм быстро восстанавливает силы, у него формы отдыха энергозатратны, а период восстановления короче. У пожилых людей сокращаются рекреационные интервалы, а периоды труда удлиняются. Этим объясняется появление терапевтической досуговой модели, применяемой как средство лечения в геронтологии, психиатрии.

Вне зависимости от характера труда процессы утомления распространяются на мышечную и нервную систему. В наибольшей степени процессы утомления затрагивают отдел головного мозга – кору больших полушарий, вследствие чего снижается работоспособность ее отдельных участков. Кроме того, труд не всегда дает достаточную нагрузку органам чувств (так называемый «сенсорный голод»).

Исходя из этих предпосылок, профилактикой утомления можно считать не просто временный покой отдельных участков мозга, а отдых, связанный с работой других органов. Развлечения помогают компенсировать потребность в эмоционально насыщенных впечатлениях, дефицит которых переживается человеком как эмоциональная неудовлетворенность. Поэтому очень важную роль играет насыщение досуга яркими зрелищами, юмором, шутками, играми и т.д.

Теория отдыха основывается на периодичности чередования видов деятельности. Когда одни нервные клетки находятся в сильном возбуждении, другие, наоборот, затормаживаются. Таким образом периодическая смена процессов возбуждения и торможения защищает организм от перенапряжения нервной системы. Переход от одного вида занятий к другому способствует оптимальному чередованию процессов возбуждения и торможения и обеспечивает разрядку утратившим работоспособность нервным центрам.

*Отдых* не должен сводиться исключительно к физическому восстановлению сил уставшего человека. В первую очередь это метод нейтрализации и компенсации негативных аспектов повседневного образа жизни, элементов монотонности и жестких стереотипов.

В большинстве случаев современные исследователи разграничивают понятия «*отдых*» и «*развлечения*». Вместе с тем встречается и такая трактовка, когда развлечения рассматриваются как фактор и средство отдыха. Здесь нет противоречия. В реальной практике отдых и развлечения находятся в столь сложном функциональном сочетании, что отношение их друг к другу может принимать самую разнообразную форму. В традиционном словоупотреблении «*развлечениями*» называют такие виды деятельности, которые дают возможность повеселиться, приятно провести время, отвлекают от повседневных дел, доставляют удовольствие. В отличие от «*отдыха*», который может быть пассивным и полупассивным, развлечения всегда требуют активности, предполагают определенную подготовку и организацию. Отдых необходим, обязателен для человека, развлечения не столь непреложно: оно может быть отодвинуто, перенесено на другое время без существенного ущерба для здоровья. Если в процессе отдыха удовлетворяются в основном физиологические потребности, то развлекательные занятия, которые отличаются особенно высоким уровнем эмоциональной насыщенности, связаны главным образом с реализацией потребностей психологического плана.

Понятие «досуг» рассматривается как включение человека в отдых, развлечение, возможность переключиться на другой вид деятельности, отличающийся от профессионального. Во время досуга люди находят такие занятия, которые компенсируют то, чего они «недополучают» в течение рабочего дня, то есть происходит психологический отрыв от обычной обстановки.

Одна из задач рекреационно-развлекательной деятельности – повышение общего психического тонуса личности, формирование хорошего, жизнерадостного настроения.

### **?** *Контрольные вопросы*

1. Раскройте содержание понятия «рекреация».
2. В чем заключается сущность биоэнергетических ресурсов рекреации?
3. Дайте определение «отдыху», «досугу», «развлечению».



## Исторические аспекты физической рекреации

---

### 2.1. Становление организации физической рекреации как образовательного процесса

В истории можно найти много примеров использования элементов рекреации. Сократом, Платоном, Гиппократом, Галеном были заложены основы учения о физической рекреации, которые затем были развиты гуманистами Рабле, Мором, Кампанеллой. В XIX в. получила широкое распространение скаутская система, а также системы Оуэна, Яна, Шписса, Нахтигалья, Тырша, Обера; в XX в. стали известны системы Бука, Гаульгофера и др.

В эпоху доклассовых (первобытных) обществ физическая рекреация была органически связана со всеми социальными процессами, вплеталась в общественное воспроизводство материальных и духовных ценностей. Миграционные процессы человека связывались в основном с объективными климатогеографическими, экономическими и социально-демографическими причинами.

Появление частной собственности привело к изменению положения личности в обществе и пониманию себя в мире других людей. Возникло самосознание как осознание своей непохожести. На этой основе строится сложная система социальных различий, индивиды дифференцируются имущественно, по социальному происхождению и положению, характеру деятельности, духовным интересам. Передвижения за пределы мест проживания стали носить познавательный характер, связанный с развитием коммуникационных связей, первых попыток организации отдыха. Древневосточные цивилизации положили начало туризму культурно-познавательному, религиозному, научному и лечебному.

В античном мире появляется физическая рекреация как осознанный, управляемый процесс на основе упражнений (повторяемости действий), как необходимая потребность готовить человека

к охоте, добыче пищи, защите очага, труду, владению орудиями труда и их изготовлению. Возникло подготовительное (или оздоровительное, общеразвивающее) направление физической рекреации, которое обеспечивало поддержку и развитие природных свойств человека, его здоровья и индивидуальных способностей.

Древние греки, возвеличивая человека и стремясь достичь нравственного благородства и физической красоты, создали многогранную и демократическую систему воспитания, основанную на органичном взаимодействии различных видов деятельности. Выдающийся политический деятель Афин Перикл отмечал: «Все наше государство – это школа Эллады, и каждый гражданин у нас может быть способен к самым разнообразным видам деятельности, обладая изящным и легким телом». Так, в физической подготовке детей Спарты (IX–V вв. до н.э.) применялись различные формы физического воспитания, которые, пользуясь современными критериями, можно отнести к элементам физической рекреации. Это сферистика (игры и развлечения), архестрика (танцевальные движения под музыку) и палестрика (пентатлон: бег, прыжки в длину, борьба, метание диска и копья), соревнования – агонистика.

Высокий уровень развития государственности в Древней Греции способствовал появлению спортивного (Олимпийские, Истмийские, Немейские, Пифийские игры) и лечебно-оздоровительного туризма в Фермопилах, Элиде, Ионии.

В Древнем Риме на первом месте было патрицианское физическое воспитание, служившее развлечением членов состоятельных римских родов, но также существовали и традиционные народные упражнения: игрища и обрядовые испытания (Э. Фукс). Спорт постепенно утратил свой мистериальный характер и стал обычным «зрелищем».

В период средневекового доминирования религиозной идеологии главенствующие позиции занял аскетизм, в котором тело только оболочка для души и некое вместилище греховности, «недостойная плоть», которую еще при жизни пытались умертвить и тем самым «возвысить душу».

Под влиянием идей эпохи Возрождения, великих географических открытий и новых реформаторских представлений вновь появилось стремление к античному идеалу разносторонне развитой личности. Провозглашалась вера в безграничные возможности человека, его воли и разума, отрицалась схоластика и аскетизм. Общество повернулось к гармоничной, раскрепощенной творче-

ской личности, к человеку как высшему началу бытия. В эпоху Ренессанса тело, здоровье и физическая красота были возведены на пьедестал. За городами сооружались площадки и поля для бега, спортивных игр, оборудовались места для гребли.

В учебных заведениях различного типа каждую неделю в расписании занятий выделялся день для подвижных игр или пеших прогулок по местности. В дворянских академиях вводились физические упражнения, танцы, верховая езда, фехтование.

У скифов, славянских, армянских, грузинских и других народностей физические упражнения были неотъемлемой частью развлечений и служили в качестве военной подготовки молодых людей. Одним из древнейших развлечений у восточных славян были игрища, массовые народные празднества. В ранние периоды игрища были связаны с языческими обрядами («Купальские игрища», «Туровы игрища» и др.) Проводились игрища и после принятия христианства (X в.), но приурочивались уже к христианским церковным праздникам. Составными элементами игрищ были песни, пляски, хороводы, бег, прыжки, борьба, кулачные бои, различные игры – горелки, лапта, городки, клюшковое, и другие физические упражнения и развлечения.

В Древней Руси к числу упражнений, игравших большую роль в физическом развитии людей, относилась ходьба на лыжах. Сохранились высказывания иностранцев о том, что «...русские быстро бегают по снегу на лыжах или деревянных подошвах, упираясь палками в снег». При раскопках в Новгороде в 1953 г. был обнаружен древнейший экземпляр скоростной лыжи, относящейся к XII–XIII вв. Найденная лыжа имеет длину 192 см, средняя ее ширина 8 см, толщина 1 см. Кривизна всех линий строго продумана и выверена. В лыжах новгородцев имелись сквозные отверстия для ремня. Кроме ходьбы на лыжах, в зимнее время развлекались катанием на коньках и салазках, палочными боями на льду, взятием снежных крепостей и т.п.

Начиная со второй половины XIX в. содержание физической рекреации стало определяться разнородными сведениями по истории физической культуры, что происходило в значительной мере благодаря работам П.Ф. Лесгафта, который дал обоснование эволюции «физического образования».

Известно, что в странах Западной Европы термин «физическая культура» использовался очень ограниченно, а в России он понимался как «гимнастика из-за границы» (немецкая, шведская, французская и др.)

В ряде регионов России в конце XIX – начале XX в. возросла роль физической культуры как социального фактора, который символизировал для учащейся молодежи воспитательно-образовательные традиции, прославляя вечность жизни, чистоту помыслов, нетленность и святость таких понятий, как честь и совесть. Так, в «Вестнике воспитания» (1890–1917) было опубликовано около 80 работ врачей-гуманистов Е.А. Покровского (1834–1895) и Е.М. Дементьева (1850–1918) по проблемам развития народных и подвижных игр.

В двухтомнике «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» и других работах П.Ф. Лесгафта отражены мотивационно-ценностная сфера физкультурного образования и рекреационные способы поведения в профессиональной деятельности.

После русско-шведской выставки в 1909 г. под девизом «Здоровый дух в здоровом теле» в зарубежной прессе были опубликованы отрицательные рецензии на экспонаты (стенды с наглядными пособиями, книгами «Русское потешное войско», «Русский скаутизм», «Скаутизм в России» и др.). Это привело к тому, что после 1912 г. перестали проводить смотры в «потешных» дружинах.

В годы Первой мировой и гражданской войн «уровень физического воспитания подрастающего поколения» был критически низок. В исторической литературе недостаточно представлены проблемы развития физического воспитания учащейся молодежи и в первые годы советской власти. После Октября 1917 г. изданиями популяризировались основы этногенеза, а после окончания гражданской войны публиковались труды специалистов в области этнопедагогики. В годы гражданской войны и некоторое время после нее уровень физической подготовленности учащейся молодежи и качество знаний о физкультуре в образовательных учреждениях также были невысоки. В программах всеобщего военного обучения и программах физического воспитания общеобразовательных школ по инициативе А.В. Луначарского, Н.И. Подвойского и Н.А. Семашко учебный материал практических занятий был дополнен основами теоретических знаний.

В период 1929–1951 гг. были созданы программно-нормативные основы физического воспитания: Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО и Единая Всесоюзная спортивная классификация.

С середины 1920-х гг. начался этап, когда физическую рекреацию стали рассматривать как необходимую часть всей системы

народного образования. Были даны указания о проведении внеклассных занятий с учащимися на летних спортивных площадках, в детских лагерях и клубах.

В 1960-е гг. начало функционировать большинство отечественных физкультурно-образовательных учреждений.

В советской России появился самостоятельный спортивный туризм – массовое явление, элементы которого стали развиваться и в западных странах. В США развивался отдых в клубах и национальных парках.

С внедрением в практику физкультурно-спортивного движения комплекса ГТО были переосмыслены теоретические основы физического воспитания для нефизкультурных учебных и внешкольных учреждений, преодолено предубеждение к спорту как к «буржуазному феномену». Положительные тенденции в развитии физического воспитания в период 1950–90 гг. получили большое теоретическое обоснование: было определено содержание программного материала в физкультурных и нефизкультурных вузах с ориентацией личности на спортивно-педагогическую деятельность; установлены периоды (этапы) и закономерности физкультурного движения, место и роль физической культуры в экономической и общекультурной жизни; сформированы ценности олимпийского образования в аспекте аксиологического (ценностного) подхода.

Развитие производства и профессий способствовало увеличению доли умственного труда, понижению среднего уровня двигательной активности и потенциала физического здоровья людей.

К концу 90-х гг. XX столетия в России сформировалась новая модель организации и проведения досуга. Определились тенденции и особенности социокультурного развития рекреативно-оздоровительной активности. С 1991 г. возросла роль образовательного туризма.

Как самостоятельная система «рекреация», или «рекреационная деятельность», была терминологически определена в монографии «Теоретические основы рекреационной географии», написанной в 1963–1975 гг. коллективом специалистов Института географии АН СССР (В.С. Преображенским, Ю.А. Ведениным, И.В. Зориным, Б.Н. Лихановым, Л.И. Мухиной, Л.С. Филипповичем и др.)

В 1986 г. в порядке экспериментального внедрения и реализации рекреационного подхода в отдельных городах предусматривалась организация оздоровительных кабинетов в системе

Минбыта РСФСР. В системе оздоровительных услуг на предприятиях Минбыта было предусмотрено использование тренажеров и устройств: велоэргометров, велотренажеров, тренажеров «Гребля», «Беговая дорожка», гимнастических стенок, гимнастических ковров и скамеек, кушеток и др., а также оказание услуг по общему и частичному лечебному, гигиеническому, тонизирующему, банному и другим видам массажа тела, в том числе с использованием вибрационных аппаратов «Чини», «Тонус», услуг по оздоровительной гимнастике, искусственному загару, разнообразных парикмахерских, косметических и других сопровождающих услуг (баня-сауна, элементы физиотерапевтических процедур, атлетическая и художественная гимнастика и др.). Данные рекомендации были использованы при создании комплекса бытовых услуг «Грация» в Рязани (тренажеры, сауна, парикмахерская, косметика, маникюр и др.).

В 1985 г. Спорткомитет СССР определил, что платные занятия можно проводить в группах лечебной гимнастики, женской реабилитационной (восстановительной) гимнастики, в группах здоровья, общей и специальной физической подготовки, атлетической и ритмической гимнастики, закаливания, оздоровительного и зимнего плавания, оздоровительного бега и ходьбы, а также в группах спортивного совершенствования. В планах Советского государства и его решениях 1982, 1985, 1986 гг. предполагалась следующая реализация подхода к рекреационно-оздоровительной деятельности:

- формирование здоровья, то есть нравственного, социально-психического, физического, интеллектуального благополучия, соответствующего высоким целевым общественным установкам гармоничного развития и самосовершенствования личности и общества;

- справедливая оценка общественного труда и вклада личности; устремленность личности к служению и отдаче своего труда и умений обществу, стране, цивилизации, природе; способность личности без отрицательных последствий взаимодействовать с окружающим миром, воспроизводить свои лучшие черты, качества, возможности в потомках; сохранять и улучшать окружающую среду; сберегать и умножать высокие достижения цивилизации; беречь и приумножать продукты труда, потребления и другие общественные богатства.

Кроме того, к платным услугам были отнесены занятия в любительских объединениях и клубах по спортивным интересам

на основе индивидуального членства с уплатой взносов, а также проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий с использованием индивидуальных взносов. Эти группы имели различные формы и типы организации: секции, школы и курсы обучения, клубы и т.п. Спортивные сооружения могли организовывать платные разовые посещения.

Наряду с организациями Спорткомитета СССР свои услуги в части рекреационно-оздоровительной деятельности должны были оказывать также:

- учреждения Министерства культуры (дворцы культуры, кинотеатры и др.);
- учреждения Всесоюзного совета по туризму и экскурсиям;
- сеть санаториев, домов отдыха, турбаз, система туристских поездов, теплоходов, самолетных и комбинированных экскурсий, баз ВЦСПС, министерств, ведомств;
- предприятия автосервиса;
- предприятия бытового обслуживания;
- школы и детские учреждения;
- министерства, школы высшего, среднего и специального образования;
- оздоровительные учреждения и площадки, трассы здоровья и т.п. местных советов, комитетов физкультуры и спорта, производственных и научно-производственных комплексов, отдельных организаций, парков, садов отдыха и др.;
- учреждения медицинского обеспечения населения и др.;
- учреждения Министерства жилищного и коммунального хозяйства (спорткомплексы гостиниц, ДЭЗ, ЖЭК, МЖК и др.);
- учреждения и предприятия Министерства пищевой промышленности, общественного питания и др.;
- кабинеты, комнаты, залы отдыха эмоционально-волевой разгрузки, активного отдыха, социально-психологического тренинга, профессиональной реабилитации, многоцелевых тренажерных комплексов, детских спортивно-оздоровительных комплексов, реабилитационно-восстановительных комплексов, нестандартного спортивного оборудования, тренажеров, аутотренинга, измерительно-тренажерных комплексов и т.п.;
- радио, телевидение.

По действующим положениям и разработкам предприятия Минбыта РСФСР и союзных республик осуществляли рекреационно-оздоровительные услуги лишь выборочно, в основном в экспериментальном порядке. Расширение услуг в рекреационно-

оздоровительной деятельности (РОД) со стороны предприятий Минбыта требовало введения новых видов услуг и форм обслуживания.

При этом основные усилия общества по РОД формировались и осуществлялись главным образом в свободное время, которое становилось пространством всестороннего развития личности и укрепления профессионального здоровья и выступало в роли важнейшего фактора роста эффективности труда (рис. 1).



*Рис. 1. Структура свободного времени*

В целом структура свободного времени отражает общий характер компенсации материальных и духовных затрат в связи с работой и проживанием в определенных условиях. Сокращение свободного времени – один из основных факторов, ограничивающих возможность занятий физической культурой, рекреацией.

Развитие сферы материального производства в свою очередь создает необходимый материальный базис для более эффективного использования свободного времени. Это способствует не только развитию личности, использованию собственных усилий каждого по восстановлению и укреплению здоровья, но и развитию организованных форм гармоничного саморазвития и самовоспитания в клубах, группах здоровья, самосовершенствованию, рекреации на базе культурно-спортивно-бытовых и других частных или государственных комплексов.

Большое значение приобрело создание предприятий, хозяйственно-общественных организаций, объединений и комплексов,



формирование принципиально новых видов услуг, непосредственно связанных с РОД в свободное личное время, создание научно обоснованных, комфортных, удобных для всех граждан условий для наиболее эффективной рекреации и развития личности каждого в интересах общества. В центры РОД были включены: эффективные безопасные тренажеры, сети фитнес-центров, саун, бассейнов, кабинетов рекреации по месту жительства, пунктов проката тренажеров для домашнего использования, необходимых консультационных пунктов, системы работы дежурных на детских спортивных площадках, трассах здоровья и т.д.

Особую роль в обеспечении эффективной рекреации заняли:

- всесторонняя информация и неформальное обучение населения приемам РОД;
- подготовка общественных инструкторов, обучение и воспитание работников сферы соответствующих услуг, создание и внедрение единой, обязательной для всех министерств и ведомств генеральной схемы управления отраслями сферы рекреационно-оздоровительных и связанных с ними услуг;
- внедрение современных эффективных методик рекреации во всех формах санаторно-курортного лечения, отдыха в системе оздоровительных учреждений (профилактории, пансионаты, дома отдыха, организованные и самодеятельные путешествия, туристско-экскурсионные базы и др.)

## **2.2. Концепция развития отраслевой группы услуг в общегосударственной системе рекреационно-оздоровительной деятельности**

В 1992–1996 гг. была принята пионерская по своей сути концепция развития отраслевой группы услуг в общегосударственной системе РОД:

1. Законодательно закрепить личную ответственность каждого за свое здоровье, а также рекомендации, предписания, режимы восстановления и тренировок в соответствии с осуществляемой трудовой деятельностью и состоянием здоровья.

2. Учитывать восстановление сил человека, затраченных в процессе труда, создавая резервы здоровья; развивать интеллектуальные, физические, морально-этические качества и социальную активность личности; повышать общую и экологическую культуру, уровень речи, питания и потребления, труда и отдыха, творчества,

взаимодействий – общения, обучения, самовоспитания и воспитания.

3. Проводить личную регулярную (ежедневную профилактическую) системную работу, заниматься самовоспитанием, устраивать периодические коллективные занятия в группе, посещать 1–2 лекции, лично участвовать в передаче достигнутых умений другим участникам рекреационного процесса – менее подготовленным (раз в 1–2 недели), периодически проводить детальный осмотр во врачебно-физкультурном диспансере (ВФД-диспансеризация), получать дополнительные рекомендации в ВФД и специально созданных консультационных пунктах по РОД.

4. Выделить каждому карту здоровья и ежедневных тренировок.

5. Ознакомить занимающихся с основными принципами комплексного общечеловеческого (культурного) самопрограммирования, методикой и программой занятий. В свою очередь, каждый занимающийся и ведущий инструктор обязаны неукоснительно выполнять эти принципы для безопасного и результативного проведения рекреации.

6. Изучить и освоить аутопрограммы: самоконтроля (техники безопасности), саморазвития, самооценки личного состояния, личной готовности на основе индивидуального подхода, постепенности, систематичности занятий, внимательного отношения к имеющемуся опыту и рекомендациям ведущих инструкторов и врачей с использованием ауто модели личности.

7. Осуществлять контроль специалистов в области рекреации, освоивших и практически реализующих в жизни методы и принципы самопрограммирования (самовоспитания) на уровне более высокой степени подготовки, чем проверяемая группа.

8. Предусмотреть следующие основные формы организации услуг в сфере РОД:

а) в форме производственного быта – во время физкультурминуток, до и после работы с использованием кабинетов или залов психологической разгрузки, общефизических упражнений и тренажеров, водных процедур, саун-бань, бассейнов, стадионов, беговых трасс и спортивных площадок предприятий и др.;

б) в проведении занятий в специальных центрах-комплексах РОД или культурно-оздоровительно-бытовых (КОБ) комплексах, включающих стадион, парк с оборудованными беговыми, лыжными трассами, бассейн, дворец культуры, медицинский центр

(ВФД), бытового комплекс, баню-сауну, гостиницу, столовую, буфет, библиотеку, пункт проката, зал тренажеров, душевые и др.;

в) в проведении занятий в частично оборудованных помещениях для РОД (зал, стадион, парк, фитнес-центр и др.);

г) на дому в квартирах, ЖЭКах, ДЭЗах;

д) на консультационных пунктах;

е) потенциально по телефону, видеотелефону;

ж) по специальным телевизионным или радиоканалам;

з) во время кратковременных или продолжительных отпусков на специальных базах, в санаториях, домах отдыха, на турбазах, в альплагерях, туристских автобусах, поездах, самолетах, теплоходах и др.;

и) ответов через газеты, журналы, по почте;

к) организуя правильное питание в столовых, ресторанах, буфетах и на дому;

л) прослушивания аудио- и видеозаписей.

### **2.3. Факторы и условия, определяющие эффективность физической реакции**

Естественной реакцией на негативные последствия жизни в мегаполисе становится желание выехать на чистую природу, прикоснуться к духовным ценностям (истории, культуре, искусству), разнообразить жизненные впечатления, устранить физическую и психологическую усталость, познать новое, найти и проявить себя в общении с людьми. И как следствие этого – повышенный спрос на такие туристские услуги, как различные виды спортивно-самодеятельного туризма, хобби-туры, экологические природоориентированные туры, экскурсионно-развлекательные маршруты, спортивно-увеселительные и лечебно-восстановительные услуги.

*Объективными факторами* мотивации к определенному виду рекреативной деятельности выступают: возраст, образование, социальная и конфессиональная принадлежность, доход, семейное положение, состояние здоровья, наличие и продолжительность отпуска, характер, вид и напряженность работы и пр.

*Субъективные психологические факторы* нередко играют доминирующую роль при выборе вида деятельности, но они же могут выступать и в качестве побочных факторов, способных усилить (уменьшить) влияние на поведение человека при принятии им решения о виде рекреативной деятельности.

Аудитория отдыхающих разнородна по составу: здесь собираются представители различных возрастных, образовательных, профессиональных групп. При умелом использовании эта разнородность может стать фактором, обогащающим содержание игровых ситуаций. Задача ведущего – направить игру по такому пути, который обеспечил бы проявление инициативы, эрудиции, находчивости, ловкости, каждого из ее участников. Важно, чтобы люди выступали в наиболее благоприятной для них роли, находили применение своим способностям, полнее раскрывали свою индивидуальность.

Степень воздействия различных *жизненных факторов* на индивидуальные потребности людей в процессе отдыха различна. Наиболее важный из них – производственно-трудовой фактор.

Содержание и условия труда определяют собой особенности усталости, утомления. Характер усталости во многом зависит от уровня технической оснащенности производства: оборудования и инструментов, технологии производства и организации дела, степени напряженности труда, санитарно-гигиенических условий. Важную роль играют и отношения между участниками производственного процесса. Они в значительной степени определяют настроение, эмоциональное самочувствие работника и могут ослаблять или усиливать действие других факторов.

Труд в наши дни стал весьма разнохарактерным, и в каждом отдельном случае приходится учитывать целый ряд конкретных обстоятельств. Так, поточное, конвейерное производство носит монотонный, однообразный характер, который сопровождается стандартными двигательными действиями и ощущениями. Тот, кто трудится на конвейере, должен иметь вне производства достаточную сенсорную компенсацию. Это значит, что ему особенно необходимы отдых и развлечения, отличающиеся богатством зрительных, слуховых, двигательных раздражителей.

Отдельные виды профессиональной деятельности дают очень малый простор для эмоциональных проявлений. Для групп, занятых, например, научной деятельностью, необходима яркая эмоциональность отдыха и развлечений. У педагогических работников, врачей, артистов и представителей других профессий чаще наблюдается перегрузка в эмоциях, ощущениях, контактах с людьми. В условиях информационной и сенсорной перегрузки также трудятся диспетчеры всех профилей, работники телефонной связи, водители транспорта и т.д. Эмоциональная и коммуни-

кативная перегрузки как следствие постоянного и интенсивного общения требуют особого подхода к организации отдыха указанных категорий профессий.

*Немаловажный фактор, оказывающий влияние на характер отдыха, – особенности нервной системы человека.* Исследования показали, что в поведении на отдыхе проявляются особенности двух типов нервной системы: инертного и подвижного.

Для инертного типа высшей нервной деятельности характерно стремление к спокойным, размеренным занятиям. Такие люди несколько консервативны в своих пристрастиях, обычно не хотят ни менять, ни ломать привычные развлечения и межличностные связи, отличаются спокойствием, несуетливостью в поведении.

Люди же с подвижными нервными процессами быстро переключаются с одного вида деятельности на другой, склонны к повышенному темпу деятельности, хорошо ориентируются в новой обстановке. Они горячо включаются в предлагаемые занятия, но зато зачастую быстро теряют к ним интерес.

По-разному проявляют себя люди и в отношениях друг с другом. Для одних характерна общительность, способность и потребность легко завязывать новые знакомства, вступать в контакты с незнакомыми и малознакомыми людьми. Другим свойственна углубленность во внутренний мир, склонность к избирательному общению с ограниченным кругом лиц. К таким людям требуется особенно внимательный, индивидуальный подход.

Следующее важное условие эффективного использования средств физической рекреации – их *доступность*.

Туризм характеризуется временными ограничениями, возвратностью, целеполаганием, невозможностью получать материальную прибыль от поездки; он носит организованный и планируемый характер, осуществляется в свободное (досуговое) время, представляет собой массовое явление. Туризм возможен лишь в свободное (досуговое) время человека (этим вопросам посвящены труды Д. Рисмена, Ж. Урдэна, Ж. Дюмазедье, Г. Шельского, Б.А. Грушина).

*Применяемые методы* или способы управления РОД можно объединить в ряд групп.

В первую группу входят методы, влияющие на содержание и характер РОД опосредованно. По существу они совпадают с методами общевоспитательного типа, направленными на формирование ценностных установок.

Вторая группа – это методы непосредственно стимулирующего типа, когда специалисты в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма используют в своей работе разнообразные способы влияния на содержание и форму РОД путем перестройки окружающей человека внешней среды. В психологическом плане эти методы основаны на простом и, безусловно, верном положении: поведение человека на досуге очень часто определяется характером окружающих его материальных объектов.

Третья группа объединяет методы прямого практического руководства РОД. Сюда входят методы, направленные на массовое повторение показа: метод организованного примера, метод направленной организации состязательно-соревновательных ситуаций и метод педагогической корректировки рекреативно-оздоровительных действий.

### **? Контрольные вопросы**

1. Перечислите характерные черты физической рекреации в эпоху доклассовых обществ.
2. Раскройте отличительные особенности и содержание развития физической рекреации в античный период.
3. Опишите особенности и содержание развития физической рекреации в период Средневековья.
4. Дайте характеристику и содержание развития физической рекреации в период эпохи Возрождения.
5. В чем состоят особенности и содержание развития физической рекреации на территории Российской империи X–XIII вв.?
6. Как развивалась физическая рекреация в отечественной истории?
7. Когда и кем впервые терминологически было дано определение «рекреационная деятельность»?
8. Какие организации предоставляли услуги населению «в свободное время» в части РОД с 1982–1990 гг.?
9. Что представляет собой структура «свободного времени» в рамках рекреации?
10. Каковы характерные черты центра РОД?
11. Что понимается под факторами и условиями, определяющими эффективность физической рекреации?

## Теория и методика физической рекреации как учебная дисциплина

---

**Теория физической рекреации (ТФР)** – это интегративная научная дисциплина о закономерностях педагогически организованного восстановления работоспособности средствами физической культуры.

**Объектной областью ТФР** выступают теоретические основы физического воспитания, спорта, двигательной реабилитации, а ее объектом – технология физической рекреации. **Предметной областью** – теоретические основы рекреационной деятельности, а **предметом** – понятийный аппарат, законы, средства, методы и организационные формы использования физической рекреации для восстановления работоспособности.

**Объектом методики физической рекреации (МФР)** выступает ТФР: любые относительно формализованные системы научного знания об элементах парадигмы физической рекреации. **Предметной областью** – теоретические аспекты составляющих ТФР, а **предметом** – ТФР как форма организации знаний о физической рекреации и ее метатеоретическая формализация.

**Цель МФР** – формирование структурной организации ее теории, т.е. построение ТФР как формализованной системы.

В структуре ТФР выделяют следующие уровни:

- эмпирический;
- эмпирико-теоретический;
- теоретический;
- методологический;
- философский.

Каждый из уровней имеет свою инфраструктуру, что отвечает специфике ее понимания как феномена. К элементам подструктуры ТФР относятся факты, суждения, понятия, законы, формулы, теоремы, категории, идеи, гипотезы, принципы, которые связываются в ней самым различным образом.

Таким образом, ТФР выступает как система субординированного отражения, построенная в соответствии с запросами практической деятельности – физической рекреации и требованиями ее метатеории.

И.М. Сеченов отмечал, что в человеческой психике отсутствуют какие-либо фиксированные границы между умственным и физическим развитием. Тело – это «дом души». Недооценка одного из компонентов развития может привести к потере мотивации, здоровья, низкой культуре и в конечном счете – к деформации личности.

Работоспособность личности находится в тесной связи, прежде всего, с состоянием здоровья, продолжительностью, условиями организации режима обучения и отдыха (А.А. Гужаловский, В.А. Ермаков, Д.В. Колесов и др.). В этом плане возможности физической рекреации поистине безграничны. Сфера рекреации охватывает пространство идеального, материального, духовного и социального мира человека.

Эффект положительного воздействия рекреации объясняется в теории деятельности и потребностей. В процессе деятельности возникают новые потребности (теория возвышающихся потребностей), когда у занимающихся формируется осознанная потребность в двигательной активности на основе получения удовольствия от этих занятий.

**К области профессиональной деятельности** специалистов по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму относятся: спортивно-оздоровительный туризм; физическая (физкультурно-спортивная) рекреация и реабилитация; санаторно-курортные учреждения; физическая культура и спорт.

**К предмету профессиональной деятельности** специалиста по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму относятся:

– физические, психические и функциональные возможности человека;

– разработка и реализация специальных двигательных режимов, ориентированных на профилактику и устранение психических и физических перенапряжений;

– социально-культурное, экологическое, краеведческое и физическое воспитание личности;

– конструирование рекреационно-оздоровительных циклов обслуживания туристов;

– организационно-методическая, управленческая деятельность в сфере туризма и краеведения;



– разработка и утверждение принципов активного здорового образа жизни, их практическая реализация средствами рекреации, туризма и краеведения: процесс формирования личности, приобщение человека к общечеловеческим и культурным ценностям.

**Цели, задачи и принципы.** Основоположник современной теории физической культуры, автор концептуальной модели, основанной на теории деятельности и потребности, профессор В.М. Выдрин считает, что для физического воспитания цель будет заключаться в развитии физических качеств и формировании умений и навыков, для спорта – в достижении максимального результата, для физической реабилитации – в восстановлении утраченных функций.

В.М. Виноградов определяет в качестве отличительной целевой установки физической рекреации – получение удовольствия от двигательной активности.

Таким образом, **основная цель физической рекреации** – это психофизиологическая и физическая регенерация, формирование определенных общественно-полезных качеств, ценный и в личностном и в общественном отношении результат.

Специалист по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму должен быть подготовлен к решению следующих задач:

**1. В области педагогической, тренерской деятельности:**

– оценивать физическое и функциональное состояние индивида, его пригодность к занятиям тем или иным видам туризма и РОД;

– определять цели и задачи рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой, рекреационно-досуговой и оздоровительно-реабилитационной деятельности, учебного и тренировочного процессов;

– подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы туристско-образовательной, рекреационной и реабилитационной деятельности;

– определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида;

– оценивать эффективность используемых средств и методов в учебном и тренировочном процессе, коррекционной и консультационной деятельности;

– осуществлять текущий и этапный контроль за состоянием общей и специальной работоспособности занимающихся и вносить коррективы в тренировочный и рекреационно-реабилитационный процессы;

- обучать двигательным действиям, связанным с рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью;
- контролировать эффективность выполнения техники основных видов туризма и физкультурно-спортивных движений, разрабатывать и использовать приемы их совершенствования;
- использовать компьютерную технику, компьютерные программы для планирования рекреационно-реабилитационного, физкультурно-оздоровительного и тренировочного процессов, учета выполняемых нагрузок, контроля над состоянием занимающихся, корректировки рекреационно-реабилитационного и тренировочного процессов и др.;
- методически разрабатывать и осуществлять профессиональную деятельность на междисциплинарном уровне;
- способствовать приобщению рекреантов к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни.

**2. В области научно-исследовательской деятельности в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма:**

- выделять и формулировать актуальные проблемы в сфере рекреации и туризма;
- формировать логику и методологию научных исследований в сфере рекреологии и туризма;
- определять цели и задачи исследования;
- применять адекватные поставленным задачам методы и методики исследования;
- обрабатывать, анализировать и оформлять результаты исследований, используя для этого компьютерную технику и компьютерные программы.

**3. В области организационно-управленческой деятельности:**

- принимать управленческие решения в сфере спортивно-оздоровительного туризма и рекреационных комплексов;
- анализировать и обобщать деятельность государственных и общественных органов управления в сфере туризма и рекреации;
- конструировать циклы оздоровительно-рекреационного обслуживания различных социально-демографических групп населения и туристов;
- осуществлять турагентскую и туроператорскую деятельность;
- организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спор-

тивные мероприятия в учреждениях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля;

– работать с финансово-хозяйственной документацией в сфере рекреации и туризма.

**4. В области рекреационной и реабилитационной деятельности:**

– анализировать эффективность физкультурно-оздоровительных видов рекреационной и реабилитационной деятельности;

– прогнозировать условия и направление той или иной сферы отдыха;

– разрабатывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации и реабилитации населения на региональном и местном уровнях, подбирать соответствующие средства и методы их реализации по циклам занятий различной продолжительности.

### **? Контрольные вопросы**

1. Каковы методологические основы исследования теории физической рекреации?
2. Дайте описание системного подхода в исследовании физической рекреации.
3. Дайте характеристику задач профессиональной деятельности специалиста по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму.
4. Какие главные задачи в научно-исследовательской деятельности в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма можно выделить?

## Понятие и сущность физической рекреации

---

### 4.1. Понятие физической рекреации

В среде специалистов физическая рекреация отождествляется с такими терминами, как: «массовый (рекреативный) спорт» (Бердус Г.И., Бердус М.Г., Живанович Ж.В.), «рекреативно-оздоровительная деятельность» (Анашкина Н.А.), «физкультурно-оздоровительная рекреация» (Матвеев Л.П.), «физическая культура для всех» (Бальсевич В.К.), «спорт для всех» (Виноградов П.А., Савин В.А. и др.)

Используя оздоровительно-рекреативные профилактические виды двигательной деятельности, человек получает разрядку, отдыхает, находит радость и богатство впечатлений от занятий физической культурой. Систематические рекреативные тренировки формируют у него потребность в двигательной активности, обеспечивая ощущение «мышечной радости», подъем настроения, бодрости, проявление комплекса положительных эмоций.

**Понятие физической рекреации.** На современном этапе развития научного знания в этой области физической культуры есть большое количество проблем. Главная из них – неопределенность сущности физической рекреации. Как следствие, отсутствие стройной теории, создание которой – актуальная задача для теоретиков и практиков физкультурного движения.

Физическая рекреация – явление, имеющее собственную природу и специфику, но в то же время как бы вплетенное в более широкую общественную и физическую практику людей.

Теоретически физической рекреации как средству отдыха, развлечения и восстановления придается все большее значение, но ее практическая организация еще не достигла необходимого уровня. В главных своих направлениях «рекреация» сопряжена с практическим решением комплекса социально-экономических, физиологических, медицинских, архитектурно-строительных и других разноплановых задач по организации и внедрению различных

форм массового отдыха и по непосредственному сохранению и укреплению здоровья каждого человека.

Физическая рекреация осуществляется в сфере свободного времени и досуга посредством двигательной деятельности с использованием физических упражнений.

В самом общем смысле под ФР понимаются различные формы двигательной активности, направленные на активный отдых, восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда, сохранение и укрепление здоровья; развлечение и получение удовольствия от процесса занятий. Ее общая концепция основывается на закономерностях восстановления работоспособности в таких категориях, как «деятельность», «адаптация» (особенно «стресс-реакция»), «спортивная тренировка». Определяющим признаком физической рекреации принято считать достижение положительного физического состояния организма.

Таким образом, физическая рекреация – это педагогически организованная двигательная активность, выступающая в форме действий (оперативная физическая рекреация), или в форме деятельности (кумулятивная и компенсаторная физическая рекреация), направленная на восстановление оперативной работоспособности с использованием технологий физической культуры и на основе закономерностей стресс-реакции и механизмов адаптации в целом (Бердус М., Боген М., 1998). Оперативная физическая рекреация применяется в рамках отдыха, т.е. на фоне оперативного утомления; кумулятивная – в рамках рекреации, т.е. на фоне хронического утомления; компенсаторная – в рамках реабилитации, т.е. на фоне патологических состояний.

## 4.2. Функции физической рекреации

**Адаптационная функция** реализуется, когда человек переходит от повседневной обстановки к свободной, досуговой, оказывающей положительное воздействие на состояние его организма. Это неординарное, по-особому действенное средство физического воспитания, позволяющее в максимальной степени выявить функциональные возможности организма и необыкновенно увеличить их, перешагнув за кажущиеся пределы.

**Оздоровительная функция** направлена на восстановление и развитие физических сил человека, ослабленных в повседневной трудовой жизни. Физическая рекреация содействует реализации цели валеологического воспитания: формированию мотивации

вов, ценностных установок на здоровье и здоровый образ жизни. Эффективность валеологического воспитания зависит от тесного взаимодействия всех компонентов физической культуры: физической рекреации, спорта, физического воспитания, двигательной реабилитации. Содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий в рамках взаимодействия физической рекреации с двигательной реабилитацией характеризуется подбором индивидуального дозирования объема и интенсивности нагрузки, которые ориентированы на восстановление сил, потраченных в процессе умственной деятельности, повышение работоспособности функциональных систем организма.

**Профилактическая функция** направлена на предотвращение проблем недостаточной двигательной активности.

**Компенсаторная функция** реализуется в активном поведении, смене деятельности, удовлетворении потребности в радости, развлечениях и развитии личности.

**Психологическая (стабилизирующая) функция** способствует созданию положительных эмоций и поддерживает психическую стабильность в процессе рекреационной деятельности.

**Воспитательная функция** способствует формированию этических ценностей у человека. В этике и педагогике общепризнанным положением считается необходимость поиска путей и каналов, по которым следует направлять «избыточную», бьющую через край энергию подрастающего поколения. Активная рекреативная деятельность способствует становлению и развитию личностного потенциала человека, формирует механизмы самореализации и самоутверждения, стимулирует развитие самосознания, позволяет приобрести и закрепить в результате ярких впечатлений новые знания об окружающем мире.

**Социальная функция.** В рамках физической рекреации рекреанты так или иначе включаются в систему общественных отношений, выходящих за рамки отдыха и организации досуга, что способствует социализации личности, социальной интеграции людей в общественную жизнь.

Главная социальная функция рекреации – воспроизводящая, позволяющая обновить силы, внутренние ресурсы человека (и, соответственно, психофизиологические ресурсы общества), затраченные как в ходе трудовой деятельности, так и при выполнении повседневных бытовых обязанностей.

**Функция восстановления и переключения** с одного вида деятельности на другой, которая выполняется посредством варьиро-

вания тренировочных нагрузок, широкого использования общих подготовительных упражнений, модифицирования спортивного инвентаря, снаряжения, адаптации традиционных правил различных видов спорта к определенным условиям, возрасту и уровню подготовки занимающихся к задачам физической рекреации.

**Аксиологическая функция** способствует приобщению человека к культурным ценностям в процессе физической рекреационной деятельности и обеспечивает создание новых личностно-общественных ценностей. Она проявляется в гармонии физических и духовных качеств человека, граничит с искусством. Использование физических упражнений, игр, конкурсов основывается не только на восприятии, но и на активном действии (карнавальные шествия, театрализованные массовые действия, фестивали). Красота человеческого тела, технически сложные и отточенные движения, искрометный юмор вызывают праздничное настроение. Коллективные эмоции, возникающие в процессе общения, создают атмосферу торжества.

**Коммуникативная функция.** Гуманизация общества превращает рекреацию в фактор развертывания международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества. Коммуникативно-регулятивное влияние физической рекреации обусловлено разным соотношением невербальных и вербальных компонентов общения. В частности, невербальное общение: экспрессия лица, жесты, позы – несет определенную информацию, усиливая или ослабляя значение слов.

**Гедонистическая функция** проявляется в преобладании комфортных психофизиологических ощущений во время физической рекреационной деятельности.

**Экономическая функция.** Рекреационная деятельность может быть как спонтанной, так и организованной, то есть направляемой обществом. В последнем случае она служит своеобразным отражением закономерностей развития экономической системы страны. Средства, вложенные в развитие физической рекреации, окупаются повышением уровня здоровья людей и общей работоспособности, увеличением продолжительности жизни.

При оказании рекреационных услуг должны соблюдаться следующие требования:

1. **Эргономичность**, которая характеризует соответствие условий обслуживания, применяемого спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря гигиеническим, антропометрическим возможностям потребления. Соблюдение требований эргономич-

ности обеспечивает комфортность обслуживания и способствует сохранению здоровья и работоспособности человека.

2. *Эстетичность*. Оформление физкультурно-спортивных сооружений, мест оказания услуг и их интерьеров (включая оформление спортивно-зрелищных мероприятий) должно соответствовать информационно-композиционной целостности и гармоничности, обеспечивать удобство и комфортность их использования, а также учитывать обычаи и традиции конкретного региона.

3. *Зрелищность*. Важно, чтобы рекреативные и спортивно-зрелищные мероприятия были доступны для зрителей и участников. Организаторам необходимо уделить внимание рекламному обеспечению мероприятий, дать всестороннюю информацию о ходе их проведения, организовать торговлю сопутствующими товарами, обеспечить удобство использования спортивных сооружений, разработать оригинальный дизайн спортивной формы участников мероприятий.

4. *Этичность*. При оказании рекреационных физкультурно-спортивных услуг обслуживающий персонал, включая тренеров, инструкторов, медицинских работников, должен быть приветливым, доброжелательным и коммуникабельным.

5. *Социальная адресность*, предусматривающая:

– доступность и обеспеченность людей рекреативными и спортивными услугами, соответствие услуги ожиданиям и физическим возможностям различных групп потребителей, в том числе инвалидов;

– установление режима оказания услуг, а также выбор методов обслуживания.

6. *Информативность*. Исполнитель обязан предоставить потребителю исчерпывающую информацию об оказываемых рекреативных и физкультурно-спортивных услугах.

### **4.3. Содержание и требования к проведению физической рекреации**

Стоит выделить признаки, которые составляют содержание физической рекреации:

- двигательную активность;
- физические упражнения;
- выполнение упражнений в свободное или специально выделенное время (предпочтительно на природе);



- культурно-ценностные аспекты;
- взаимосвязь интеллектуальных, эмоциональных и физических компонентов;
- ориентацию на деятельный характер исполнения, реализуемого на добровольных, самостоятельных началах;
- оптимизирующее влияние на организм человека;
- единство образовательных и воспитательных компонентов;
- преимущественно развлекательный (гедонистический) характер;
- наличие определенных рекреационных услуг;
- научно-методическую базу;
- отсутствие жесткой регламентации использования средств, техники выполнения двигательных действий, нормативов, условий проведения, форм занятий и правил состязаний.

В физической рекреации наибольшей популярностью пользуются спортивные игры, гимнастика, зарядка, плавание. В последнее время возрос интерес к таким видам рекреационных услуг, как шейпинг, фитнес, массаж.

#### **4.4. Эффективность физических нагрузок при рекреационно-оздоровительных занятиях**

Характер и величина физических нагрузок могут варьироваться в широком диапазоне от минимума до максимума. Типичные для физической рекреации – субмаксимальные и максимальные нагрузки, равно как и сверхмаксимальные и средние.

**Оздоровительный эффект** физической рекреации может быть совершенно различным в зависимости от особенностей организма человека, воспринимающего этот эффект.

**Гипокинезия** (греч. *hypo* – ниже + *kinesis* – движение) – ограничение количества и объема движений, обусловленное образом жизни, особенностями профессиональной деятельности, постельным режимом в период заболевания. При выраженной гипокинезии одни мышечные группы полностью «отключаются» от деятельности, а другие продолжают работать, что приводит к диспропорции регулирующей функции организма, когда наряду с избыточностью покоя в одних звеньях нервно-мышечной системы, в других отмечается нормальный уровень активности. Такие состояния нередко приводят к ухудшению здоровья, в отличие от ситуаций, в которых избыточность гипокинезии равномерна распределена по всему организму.

**Эффект восполнения.** Даже однократное участие ненагруженных мышц в мероприятии физической рекреации существенно улучшает функциональное состояние и самочувствие человека, испытывающего двигательную недостаточность. Несмотря на кратковременность влияния, при многократном повторении происходит выраженное лечебное действие, существенно улучшается регуляция функций организма. В связи с этим эффект восполнения можно рассматривать как адаптационный механизм начального этапа лечебно-профилактических средств, направленных на двигательную активность человека.

**Эффект физической тренированности.** Оздоровительный эффект физической активности в наиболее выраженной и яркой форме реализуется при многократном повторении двигательных действий. Эффект физической тренированности проявляется в значительном увеличении двигательных возможностей, а также в улучшении общего функционального состояния организма. Он обеспечивает оздоровительное влияние физической рекреации на функции организма. Резкой границы между эффектом восполнения гипокинезии и эффектом тренированности нет – оздоровительное влияние физической активности сначала проявляется в форме устранения гипокинезии, а затем – в форме стимуляции жизнедеятельности организма. Физическая тренировка активизирует ценнейшие для жизнедеятельности организма мышечные рефлексы, которые, в свою очередь, оказывают положительное влияние на внутренние органы (сердце, легкие, желудочно-кишечный тракт и печень). Посредством сокращения мышц, сухожилий и суставных связок возникает импульс, устремляющийся в центральную нервную систему. При многократном сокращении мышц у человека повышается их работоспособность, а также других звеньев опорно-двигательного аппарата.

Наиболее общее проявление эффекта тренированности – увеличение резервных возможностей организма.

В основе **эффекта погашения (переключения) реакций организма** лежит особый вид отдыха, который в самой простой форме представляет собой сочетание покоя утомленных мышц с работой незадействованных мышечных групп. Основное воздействие, обеспечивающее эффект погашения, состоит в изменении характера мышечной работы. Сочетание двух нагрузок – предшествующей работы и активирующей деятельности – не приводит к усилению реакции сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, центральной нервной системы, и наоборот, дополнительная нагрузка, осуществляющаяся за счет включения в деятельность

не работавших ранее мышечных групп, оказывается как бы незамеченной организмом. При этом эффект погашения реализуется не только на функциональном уровне, улучшая деятельность внутренних органов, но и на глубинном уровне биохимических реакций в тканях, не вызывая существенных сдвигов в психологическом состоянии занимающихся.

Эффективность активного отдыха непосредственно связана с его содержанием, тогда как эффективность пассивного отдыха – только с его продолжительностью. Важно, чтобы было больше таких «контрастов» при однообразной и длительной работе. Поэтому выгодно «дробить» периоды активного отдыха. Чем их больше, тем больше из работы устраняется специализация, которая тягостно воспринимается организмом.

**Регуляторно-трофический эффект.** Между интенсивностью физических нагрузок и реакциями кровообращения и дыхания существует прямо пропорциональная зависимость: чем интенсивнее мышечная работа, тем медленнее реакции восстановления сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Эта зависимость сыграла решающее значение в выявлении роли регуляторно-трофического механизма в оздоровлении человека.

Первый тип регуляторно-трофических эффектов обеспечивает направленное развитие «слабого звена» функции. Какая-либо функция, нуждающаяся в стимуляции, может быть избирательно усилена за счет специально подобранных воздействий. Так, предварительное выполнение кратковременной физической нагрузки способствует увеличению легочной вентиляции газообмена.

Второй тип регуляторно-трофических эффектов позволяет уменьшить функциональное напряжение в органах или системе, задействованных в профессиональной деятельности. То есть снять напряжение стимулирующими влияниями путем перераспределения усилий и включением дополнительных элементов в структуру двигательного действия. При этом механическая работа, выполняемая мышцами при использовании дополнительных элементов, гораздо значительнее, но организм «не ощущает» этого увеличения нагрузки. Такой эффект в той или иной мере свойственен различным формам двигательной деятельности. Любая работа мышцы при взаимодействии с текущей, предшествующей или предстоящей деятельностью других мышечных групп влияет на обмен веществ и энергии в функционирующих мышцах и на их работоспособность, а также на реакции систем кровообращения и дыхания.

**Эффект творческой деятельности.** Объект творческой деятельности – организм человека, его функции и возможности, развиваемые до совершенства. Механическое выполнение работы – антипод творчества, «заорганизованность», пронизывающая сложившуюся систему производства, в которой заданные трудовые нормы не способствуют заинтересованности и творческому подходу к выполняемой деятельности.

**Эффект закаливания.** Закаливание полезно как крепкому, так и ослабленному организму. Дозировку закаливающих воздействий необходимо подбирать с учетом физических возможностей занимающихся.

В узком смысле этого термина эффект закаливания понимается как приспособление организма к холодным воздействиям. В широком смысле – закаливание понимается как преодоление уязвимости организма тепловых, гравитационных воздействий, а также влияния других неблагоприятных факторов окружающей среды. Закаленность формируется в результате совершенствования способности терморегуляции организма. Эффект закаливания проявляется в улучшении деятельности центральной нервной системы, что ведет к повышению умственной работоспособности человека. Под влиянием закаливающих процедур улучшается кровоснабжение головного мозга и, что особенно важно, повышается способность осуществлять эвристические действия при решении психологических задач. Тренировка механизмов терморегуляции улучшает сосудистые реакции, делает более экономичной легочную вентиляцию, увеличивает коэффициент использования кислорода и улучшает кислородтранспортную функцию крови.

Развитию закаленности способствует психоэмоциональный подъем. Поразительный результат, который демонстрируют люди, умеющие ходить по горячим углям, достигается во многом за счет психоэмоциональных воздействий. Аналогичные влияния лежат в основе невосприимчивости к охлаждению при купании в ледяной воде.

Закаленный организм становится менее расточительным в расходовании тепла и приобретает способность мобилизовать защитные температурные реакции только там, где в них возникает потребность.

**Эффект водной среды.** Нахождение в водной среде оказывает благоприятное влияние на физическое развитие, функции кровообращения, дыхания и терморегуляции, стимулирует деятельность центральной нервной системы и высшие психические

функции человека. Особенно выражено воздействие водной среды в сочетании с двигательной деятельностью.

Положительное воздействие эффекта водной среды проявляется при ухудшении психоэмоционального состояния в результате утомления и функциональных нарушений состояния центральной нервной системы. Благоприятное влияние водной среды на сердечно-сосудистую систему может быть связано с так называемым рефлексом ныряния, который заключается в резком уменьшении частоты сердечных сокращений при погружении тела в воду. Этот рефлекс стимулирует развитие экономичной работы сердца и способствует тренированности организма. Стимулирующее влияние водной среды на деятельность мозга может быть связано с «обогащением» внутренней среды организма и усилением притока информации извне. В качестве фактора «обогащения» среды выступает очень большой диапазон энергетических затрат. В покое, при взвешенном состоянии тела, близком к невесомости, наблюдается их снижение в 3–4 раза. При передвижении энергетические затраты резко возрастают в 5–10 раз.

**Эффект предметно-орудийной деятельности.** Использование предметов, орудий и механических устройств (локомоция, поднимание тяжестей и метание, гимнастические и акробатические движения, упражнения любого вида спорта и т.д.) открывает широкие возможности для увеличения оздоровительной результативности физической рекреации. Эффективность физической рекреации при переходе к предметно-орудийной деятельности проявляется не только в облегчении выполнения движений, но и в существенном изменении самого восприятия нагрузки организмом.

Предметно-орудийная деятельность обеспечивает строгое направление движения и условия, облегчающие осуществление этого движения в определенном направлении, в результате чего включаются новые, не использовавшиеся ранее степени свободы физической деятельности человека. Большинство используемых сегодня тренажеров вполне может быть заменено естественными движениями. Однако есть тренажеры, «встраивающиеся» в систему регуляции функций организма с поврежденными звеньями. Они дают возможность реализовать оздоровительные эффекты, которые не могут осуществляться в естественных условиях.

**Эффект внутреннего состояния.** Человеческие движения как кинематика преимущественно не являются сознательными актами. С их построением справляются досознательные когни-

тивные процессы. В свою очередь, динамика развития психических процессов и состояний человека, его ощущений, восприятия, памяти, мышления, воли, внимания, эмоций и чувств в значительной степени определяется характером доминирующих видов деятельности, в том числе и двигательной. Психофункциональные состояния возникают как целостные реакции личности на внешние и внутренние стимулы, направленные на достижение полезного результата. Выделяют ряд явлений, регулирующих функциональные состояния: мотивацию – то, ради чего выполняется конкретная деятельность, содержание и характер выполняемой деятельности, степень ее сложности. В процессе физического воспитания специальному тренингу могут быть подвержены все виды антиципации, выбор целей деятельности, двигательные программы, характер принятия решений, запуск моторных команд, обработка поступающей информации, сопоставление выполняемой программы с заранее сформированной моделью действий. При этом задействуются все виды памяти, регулируется скорость и качество выполнения мыслительных и двигательных операций. Внутренние состояния формируются на основе психических состояний за счет сосредоточенности, самовнушения. Практически специально организованный тренинг реорганизует старую систему и формирует новую, с более совершенным взаимодействием компонентов.

**Эффект психоэмоционального воздействия** занимает особое место среди множества элементарных воздействий, способствующих повышению оздоровительной эффективности использования средств физической рекреации. В кризисных ситуациях проблемы психологического характера находят выражение в скованности движений, напряжении мимических мышц, суетливости, неповоротливости и др. Произвольное снятие мышечных напряжений, плавность движений положительно воздействуют на психическое состояние, повышают стрессоустойчивость человека. Люди, успешно справляющиеся со стрессовыми ситуациями, обладают широким спектром возможностей в выборе своих действий.

Эффект психоэмоциональной настроенности может существенно повысить оздоровительное влияние занятий физической рекреации. Концентрируя внимание на определенных мышцах или функциях, человек можно ускорить восстановление работоспособности после физических нагрузок и тем самым увеличить тренировочный эффект занятий физическими упражнениями.

Эффект психоэмоциональной настроенности может проявляться и вне двигательной деятельности. Таковы многочислен-

ные, нередко кажущиеся невероятными проявления феноменальных способностей организма при аутогенной тренировке и подобных влияниях. Однако в оздоровительном отношении наибольшую результативность обнаруживает сочетание эффектов психоэмоциональной настроенности и физической тренировки, активного отдыха и закаливания.

Имеются также сведения, подтверждающие роль психоэмоциональных эффектов в развитии нарушений функционального состояния организма. Наблюдения свидетельствуют о том, что ухудшение эмоционального состояния – развитие депрессии, угнетенности, раздражительности, огорчение, злоба и т.д., – даже при незначительном нарушении температурного режима организма (охлаждение, перегревание) приводит к заболеванию.

Описанные эффекты, обеспечивающие повышение оздоровительной результативности с помощью физических упражнений, – лишь небольшая часть того, что известно сегодня специалистам в этой области.

**Эффект предварительной адаптации** – самый распространенный и доступный оздоровительный эффект, проявление которого зависит от уровня приспособленности организма к условиям мышечной деятельности. Восприимчивость организма к влиянию активной физической деятельности определяется уровнем развития двигательных способностей: чем выше физическая работоспособность, тем легче человеку выполнять различные задания и осознавать их влияние. При низкой физической работоспособности организм может воспринять влияние лишь самых легких нагрузок.

Вместе с тем увеличение потребности в физической активности, как правило, сопровождается снижением восприимчивости. В отличие от медикаментозных воздействий, которые не требуют активности человека как необходимой предпосылки реализации влияния на организм, физические упражнения оказывают влияние лишь в том случае, если человек способен их выполнить.

Две категории людей испытывают на себе особенно сильное влияние сниженной адаптации организма и мышечной деятельности: больные или лица, перенесшие какое-либо заболевание, а также лица пожилого и старческого возраста. Обе указанные категории в силу сходных причин (ослабление организма в результате заболевания или возрастных изменений) снижают свою двигательную активность, хотя их организм остро нуждается в оздоровительном влиянии мышечной деятельности. Такие

люди не могут обеспечить себе это влияние из-за ухудшившейся адаптации к физическим нагрузкам. Здесь нужны специальные условия, которые позволили бы им удовлетворить двигательное голодание, пока оно не вызвало глубоких нарушений в регуляции функций организма.

Ухудшение адаптации организма к условиям физических нагрузок требует использовать специальные мероприятия, стимулирующие приспособительные возможности организма и помогающие ему преодолеть барьер вхождения. Особенно эффективна в этом отношении кратковременная разминка, включающая специальные упражнения для стимуляции двигательных навыков. После разминки длительностью 2–3 мин, включающей ходьбу с движениями рук и элементы художественной гимнастики, отмечаются более экономные реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В этих условиях облегчается преодоление барьера вхождения, что видно по сглаживанию нарушений ритма сердца и дыхания.

Специальную разминку, обеспечивающую улучшение приспособительных возможностей организма, рекомендуется выполнять перед любой значительной физической нагрузкой, особенно перед бегом и ходьбой на лыжах.

В качестве эффективного фактора предварительной адаптации может быть использована музыка, оказывающая положительное воздействие на работоспособность и состояние организма.

Улучшения адаптации организма, приспособление его органов и систем к условиям предстоящей деятельности можно достигнуть также за счет аутогенных воздействий, сосредоточив мысли на этой деятельности, внушая себе чувство уверенности в успешном ее выполнении.

***Эффект возрастающего взаимодействия, или каскадный эффект.*** Развивающийся эффект воздействия физической рекреации означает не просто сохранение или возрастание первичного влияния – это также усиление слабого воздействия в результате преобразования первоначально действующего стимула. Именно благодаря процессам такого рода «малая или отдаленная причина» приобретает способность проявиться в «огромном влиянии».

Закаливание – основная область, в которой реализуется эффект возрастающего взаимодействия. Именно в условиях труда кратковременные мероприятия физической рекреации как бы вклиниваются между производственными нагрузками и изменяют характер их воздействия на организм. Оценивая изменения,



происходящие при этом на различных уровнях жизнедеятельности, можно проследить последовательное возрастание и накопление оздоровительных реакций – словно поток воды, проходя между плотин, увеличивается в объеме и усиливает мощность своего воздействия. Эффект возрастающего взаимодействия свойственен не только отдельным формам двигательной активности. Так, чрезвычайно малые дозы лекарственных веществ в гомеопатии проявляют выраженное влияние, существенно улучшая функциональное состояние организма.

Рассматривая в общебиологическом плане незначительные по своей величине воздействия упражнений и физических факторов внешней среды, можно предположить, что именно они являются подлинными регуляторами функционального состояния организма. В отличие от мощных воздействий, вызывающих общие сдвиги и сочетающихся, как правило, со снижением работоспособности и угнетением функций, слабые воздействия оказывают ценнейшее влияние. Они изменяют регуляцию функций, позволяя организму без грубых внешних воздействий и связанного с ними подавления реактивности «своими силами» выходить из сложных ситуаций.

## **?** *Контрольные вопросы*

1. *Раскройте содержание понятия «физическая рекреация».*
2. *Как определяется адаптационная функция физической рекреации?*
3. *Расскажите об оздоровительной функции физической рекреации.*
4. *Каковы особенности компенсаторной функции физической рекреации?*
5. *Дайте характеристику психологической (стабилизирующей) функции физической рекреации.*
6. *Каким образом определяется воспитательная функция физической рекреации?*
7. *В чем состоят отличительные особенности социальной функции физической рекреации?*
8. *Как определяются функции восстановления и переключения физической рекреации?*
9. *Раскройте отличительные особенности культурно-аксиологической функции физической рекреации.*
10. *В чем заключаются основные особенности коммуникативной функции физической рекреации?*
11. *Опишите особенности гедонистической функции физической рекреации.*

12. Раскройте основные черты экономической функции физической рекреации.
13. Какие признаки составляют содержание физической рекреации?
14. Приведите основные положения концепции развития отраслевой группы услуг в общегосударственной системе рекреационно-оздоровительной деятельности.
15. Каков характер и величина физических нагрузок на занятиях физической рекреации?
16. Дайте характеристику оздоровительному эффекту в физической рекреации.
17. Раскройте содержание понятия «эффект восполнения в физической рекреации».
18. В чем заключается эффект физической тренированности в физической рекреации?
19. Что вы понимаете под «эффектом погашения (переключения) реакций организма в физической рекреации»?
20. Дайте характеристику регуляторно-трофическому эффекту в физической рекреации.
21. В чем состоит особенность эффекта закаливания в физической рекреации?
22. Опишите особенности «эффекта водной среды в физической рекреации».
23. Расскажите об эффекте предметно-орудийной деятельности в физической рекреации.
24. В чем суть эффекта внутренних состояний?
25. Дайте характеристику эффекту психоэмоционального воздействия в физической рекреации.
26. Раскройте содержание «эффекта предварительной адаптации».
27. Охарактеризуйте эффект возрастающего взаимодействия, или каскадный эффект.
28. В чем основная отличительная особенность эффекта творческой деятельности?

## Организация и проведение мероприятий физической рекреации

### 5.1. Средства рекреационной деятельности

Основу физической рекреации составляют физические упражнения и подвижные игры, создающие специальный эффект самого различного содержания. В отдельную категорию можно выделить гимнастические и легкоатлетические упражнения. Сегодня спектр средств заметно расширился (табл. 1).

Таблица 1

Рекреационные средства

№ п/п	Вид деятельности	Примеры элементарных рекреационных занятий
1.	Климатолечение	Инсоляция, воздушные ванны, сон на воздухе
2.	Физические упражнения	Утренняя гимнастика, фитнес, йога, гимнастика и др.
3.	Бальнеотерапия	Внутреннее и наружное применение минеральных вод, грязелечение
4.	Подвижные игры	Танцы, аттракционы, общая физическая подготовка
5.	Малоподвижные игры	Бильярд, шахматы и т.п.
6.	Водные процедуры	Баня, душ и т.п.
7.	Пассивные занятия в помещении	Чтение, телевидение, Интернет, кино, беседы, логические игры, лекции, театр, коллекционирование и т.п.
8.	Рекреационный туризм	Пешеходный, велосипедный, горный, лыжный туризм
9.	Экскурсии	Пешеходные, автобусные экскурсии
10.	Спортивные игры и упражнения	Хоккей, футбол, лыжный и конькобежный спорт, волейбол, плавание, спортивные игры
11.	Любительские занятия на открытом воздухе	Садовое огородничество, пчеловодство, сбор гербария и т.п.

№ п/п	Вид деятельности	Примеры элементарных рекреационных занятий
12.	Подвижные занятия на воде	Плавание, гребля, водные лыжи, водный велосипед, парусный спорт, прыжки в воду и т.п.
13.	Рыболовство и охота	Рыбная ловля, охота
14.	Прогулки	Прогулки в лесу, сбор грибов, ягод

Воспользуемся классификацией физических упражнений, практикуемой в теории спорта, в которой к основным средствам относятся общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения, а также специфические средства физической рекреации – всевозможные виды двигательной активности, в том числе экстремальные виды спорта.

Исходя из этой классификации, можно выделить две структурные единицы: физическую (или двигательную), которая связана с выполнением физических упражнений и других двигательных действий, и интеллектуальную.

Признание физических упражнений в качестве основных средств физической рекреации в научных исследованиях общепринято. При этом большая часть физической рекреационной деятельности протекает в условиях естественной природной среды. Также к средствам физической рекреационной деятельности можно отнести культурные комплексы, опирающиеся на технические системы и действия обслуживающего персонала.

## 5.2. Виды деятельности в рекреации

### Климатолечение

Климатолечение – это использование различных метеорологических факторов и особенностей климата, а также специальных дозируемых климатотерапевтических процедур в профилактических, лечебных и реабилитационных целях. Биологическое воздействие климата многообразно: он успокаивает и тонизирует нервную систему, улучшает регуляцию жизненных процессов (активизирует обмен веществ, функцию дыхания, кровообращения, пищеварения), повышает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям.

Длительность периода адаптации (акклиматизации) человека определяется индивидуально. Больным в период адаптации про-

тивопоказаны климатические процедуры с выраженным эффектом воздействия, им необходим режим, уменьшающий интенсивность раздражителей при перемене климатического района.

При выборе курорта целесообразно учитывать особенности климата, поскольку они по-разному влияют на организм. Наиболее ответственно следует подходить к выбору климатических условий в той или иной курортно-санаторной зоне для метеочувствительных людей.

Климатотерапия применяется в комплексе с адекватной медикаментозной терапией, гидротерапией, массажем, лечебной физкультурой.

### **Физические упражнения**

Существуют различные классификации физических упражнений, связанные с особенностями реакции организма на физические нагрузки. В работе с ослабленными и больными людьми целесообразно придерживаться классификации, в основу которой положен оздоровительный и развивающий (стимулирующий) эффект приращения.

Различают следующие группы физических упражнений:

*Общеобразовательные*, которые оказывают общий неспецифический оздоровительный эффект и применяются при любых заболеваниях.

*Специально-оздоровительные (лечебные)*, которые воздействуют на конкретное звено болезненного процесса в организме.

*Общеразвивающие, или общестимулирующие*, которые направлены на развитие всех функций организма, стимулируют физическое развитие, создают базу для развития основных физических качеств.

*Специально-развивающие*, направленные на развитие отдельных двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости и др.

С помощью комплексного использования различных упражнений можно достичь необходимую человеку общую двигательную активность, обеспечивающую оздоровительно-развивающее воздействие на его организм.

### **Бальнеотерапия**

Бальнеотерапия – это одна из наиболее популярных методик лечения и восстановления организма. В основе бальнеотерапии лежит использование обычной воды с разнообразными добавка-

ми (эфирные масла, сухие водоросли, соли, привозные лечебные грязи, лекарственные препараты).

В дополнение к водным процедурам на бальнеологических курортах предлагается большое количество специальных оздоровительных программ: массаж (включая восточные массажные техники – тайский, шиацу, лаосский, рейки, рефлексогенный), гимнастика, обучение правильному питанию, аюрведа, йога.

Традиционным дополнением к этим процедурам на бальнеологических курортах служат аппаратные косметические программы для тела и лица: лимфодренаж, антицеллюлитный массаж, электропроцедуры. Бальнеотерапию можно проводить во многих регионах и климатических зонах в любое время года.

### **Подвижные игры**

В процессе игры человек удовлетворяет целый ряд потребностей общественного существа и, прежде всего, потребность в самовыражении и самоутверждении. Игра удовлетворяет познавательные, коммуникативные, эстетические и рекреационные потребности. Посредством направленного использования игровых форм досуга решаются воспитательные задачи, происходит ознакомление с культурными ценностями.

Игре присуща своеобразная мотивация. Включение в нее не диктуется ни практической необходимостью (достижением материальных целей), ни общественными обязанностями. Человек рассматривает игру как источник радости и наслаждения. Игровой деятельности чужды сложные опосредования между мотивами и поведением, она представляет собой совокупность действий, которые интересны в прямом, непосредственном содержании. Активность рождается из естественных или прямых побуждений: человек играет не ради какого-то практического эффекта, а потому, что это ему нравится.

В игре снимается усталость, происходит эмоциональная разрядка, воспитываются определенные качества, приобретаются новые знания и умения. Это и есть основной продукт и результат игровой деятельности, ценный как в общественном, так и в личностном плане. Однако для самих играющих интерес и значение имеют и непосредственные результаты игры, понимаемые как выигрыш или проигрыш. Однако в отличие от житейских неудач, неуспех в игре не грозит внешними неприятностями и не угнетает человека. В этом смысле игра беспроигрышна, в ней всегда больше «получают», чем «теряют». Ее содержание и ход определяются

в основном склонностями и интересами самих играющих. Дело здесь не обходится без определенной регуляции, однако по сравнению с другими видами деятельности она минимальна и осуществляется как бы исподволь.

Практически во всех играх содержится элемент соревнования, борьбы за личное или командное первенство. Побеждает тот, кто лучше других сумеет проявить ловкость, силу, быстроту, находчивость, сообразительность, эрудицию, художественную одаренность, техническую смекалку, остроумие, грациозность и т.д.

В состязательно-игровой обстановке происходит мобилизация физических и духовных сил, возникает эмоциональный подъем. Успех в игре придает уверенность, поднимает настроение и повышает общий тонус.

Современная жизнь с ее неуклонно возрастающей регламентацией (эта тенденция особенно ощутима в сфере производства) дает людям мало возможностей для открытого выражения своих внутренних состояний. В этом смысле игра, особенно массовая, — явление поистине исключительное. Игроки и болельщики не только испытывают удовольствие, восторг, досаду, но и открыто их проявляют. Освобождение от многих условностей доставляет людям несомненное удовлетворение, облегчает отключение от производственных дел, повседневных забот.

В каждой игре ясно определена цель. Однако ее участники могут в чем-то отступать от первоначально заданных установок. В основе любой игры лежит сознательное преобразование реальной ситуации в воображаемую. Игровое занятие немислимо без некоторого отвлечения от действительности, без фантазии и символики. Игра приподымает над обыденностью, переносит человека в новую и необычную обстановку. Тем не менее игра неразрывно связана с реальностью. Все, из чего строится ее содержание, черпается из жизни и неразрывно связано между собой.

Создавая собственные формы общностей, игровая деятельность значительно расширяет систему традиционных свободных связей. Исследователями установлено, что под воздействием игрового опыта складывается наиболее благоприятный тип общения, характеризующийся простотой, доброжелательностью, уступчивостью, умением считаться с товарищами.

Общие интересы и совместные переживания всегда сближают. Но в игре люди сходятся особенно легко и быстро. Игровая коммуникация обладает поистине чудотворными свойствами. Нередко благодаря ей играющие превращаются из инертных и необ-

щительных в активных, разговорчивых, инициативных. Исчезает излишняя застенчивость, мешающая по-настоящему отдыхать, развлекаться, быть хорошими партнерами.

Очень важная роль в игре принадлежит руководителю. Он должен стать организатором не только самих игр, но и игрового общения. Предлагаемые им формы деятельности помогают людям непринужденно знакомиться, завязывать разговор, находить общие интересные занятия.

Содержание игры включает в себя определенную информацию, получение и усвоение которой приятно и полезно. Эта информация, как правило, занимательна, восприятие ее происходит на благоприятном фоне повышенной эмоциональной и интеллектуальной активности. Каждый по собственному опыту знает, сколь легко (и в то же время прочно) запоминаются всякого рода необычные факты, остроумные ответы и решения задач, загадок, головоломок, особенно если их пришлось искать в напряженной обстановке соревнования.

Игровое сообщество – это самостоятельный микроколлектив, выступающий применительно к каждому участнику игры как организующее начало, поддерживающее установленный стиль взаимоотношений. Вступая даже в кратковременный игровой союз, человек берет на себя некоторые моральные обязательства и подвергается воздействию общего мнения партнеров. Коллективный опыт, приобретаемый в игре, сохраняет свое значение и за пределами игровой ситуации, благодаря чему игровая деятельность вносит известный вклад в общий процесс нравственного становления личности.

Игра способствует творческому развитию индивида. Успех здесь зависит от способности находить нестандартные пути, средства достижения цели. Необычность игровых задач заставляет человека по-новому, с неожиданной стороны оценивать привычные взгляды и представления. Нередко игрок припоминает такие сведения, производит такие мыслительные операции, с которыми в обыденной жизни практически не сталкивается. Играя, человек всегда ищет оптимальное, наилучшее решение, делает выбор из множества возможных вариантов. Поскольку заранее неизвестно, какой из них окажется наилучшим, то приходится полагаться на интуицию, а порой просто действовать наугад, наудачу (в расчете на «везение»), в результате возникает своеобразный игровой риск и неразрывно связанные с ним захватывающие, острые переживания.



Как правило, выбираются такие игры, которые легки в освоении, для участия в них не нужно особого запаса знаний, и в то же время они увлекательны и полезны. Повсеместной популярностью на отдыхе пользуются шахматы, шашки, бильярд.

Многие игры органично сочетаются с танцами. К ним относится группа игр, связанных с приглашением партнера на танец. Неизменной популярностью пользуется игра, построенная как танец с препятствиями: лавирование между расставленными предметами, которые нельзя задевать, проход под постепенно снижающейся рейкой и т.п.

### **Водные процедуры**

Вода увеличивает (в 14 раз по сравнению с воздухом) теплоотдачу с поверхности кожи, поэтому наиболее быстро температуру поверхности тела можно изменить с помощью холодной или горячей воды. С. Кнейп, в течение 40 лет с помощью горячей и холодной воды лечивший своих пациентов, добился избавления от таких заболеваний, как оспа, тиф, пневмония, нервные болезни, геморрой, грипп, заикание, катар и многие другие, вплоть до холеры. Это можно объяснить тем, что под влиянием горячей или холодной воды в организме или отдельных его частях происходит перераспределение крови.

Первым практикующим врачом, использовавшим водолечение, был Гиппократ. Основной метод его лечения базировался на чередовании холодной и горячей воды с последующим растиранием тела, что приводило к усиленной циркуляции крови. Такой же эффект дает принятие горячих минеральных ванн.

Кроме обычных ванн и других водных процедур существуют и так называемые «экстремальные водные процедуры», к которым относится баня. Посещение бани очищает и углубляет капиллярные русла, стимулирует жизнедеятельность клеток.

В бане кожа работает подобно почкам, печени и т.п. – потовые железы позволяют сократить путь выхода шлаков из крови или лимфы.

В непроветриваемом помещении у человека заметно ухудшается самочувствие из-за увеличения содержания ядовитых продуктов в газах, выделяемых человеческим телом с потом и дыханием. Самый ядовитый пот выделяется человеком во время активной физической работы. Академик А. Микулин утверждал, что концентрация растворенных в «банном» поте и выводимых ими шлаков намного меньше, чем при потении во время физических

упражнений. Поэтому с точки зрения эффективности очищения организма баня не может на 100% заменить физические нагрузки. Не случайно в знаменитых римских термах были не только помещения для потения, но и гимнастические залы, где посетители наряду с банными процедурами могли «попотеть» и за счет физических упражнений. Такое сочетание дает наибольший эффект в выведении шлаков из организма.

Также к экстремальным водным процедурам относятся купание в проруби и обливание ледяной водой.

### 5.3. Элементарные занятия

Элементарное рекреационное занятие – основа для формирования программ отдыха, конструирования циклов занятий. По данным зарубежных социологов, число таких занятий удваивается каждые 10 лет, и сегодня их насчитывается свыше 50 тысяч. Главным обоснованием типизации рекреационной деятельности выступает ее функциональная ориентация. Выделяют следующие рекреационные функции: лечебную, направленную на восстановление здоровья человека; познавательную, ориентированную на развитие духовного потенциала личности; спортивную, нацеленную на развитие физических сил человека. Каждое элементарное рекреационное занятие может быть отнесено к классу «лидирующих», или «ведомых», в зависимости от того, является ли оно целевым занятием с позиции рекреации отмеченных выше функций. По этому основанию выделяют следующие занятия:

- целевые, являющиеся главным мотивом рекреационной деятельности;
- дополнительные, не реализующие основную цель рекреации, но вносящие разнообразие в цикл рекреационных занятий, оживляющих его;
- сопутствующие, не дающие специфического рекреационного эффекта, но необходимые по физиологическим (сон, личная гигиена) и технологическим (ожидание) ограничениям.

Все виды занятий взаимозаменяемы, что создает возможность разнообразия программ отдыха. Терминологически занятия можно объединить одним понятием, например «малоподвижные игры» в помещении (шахматы, домино, отгадывание кроссвордов и т.д.). Взаимообусловленность занятий позволяет привести их к понятию «режим рекреационной деятельности»: к построению циклов (например, водные процедуры следуют за гимнасти-

кой или активные виды предшествуют пассивным) или выявить противопоказания в их применении: несовместимость некоторого занятия с другим в данный отрезок времени (например, танцы и чтение).

### **Повседневный отдых и развлечения**

Используемые формы рекреации можно классифицировать по нескольким признакам. Они могут быть массовыми, групповыми и индивидуальными; наглядно-зрелищными и практически-действенными; эпизодическими и цикловыми и т.д.

К основным формам физической культуры относятся: утренняя гимнастика, физкультпаузы, физкультминутки, самостоятельные занятия физическими упражнениями, прогулки.

Выполнение физических упражнений может носить как мобилизационный эффект (утренняя зарядка, физкультпаузы с включением упражнений и др.), так и релаксационный (физкультпаузы и физкультминутки с включением упражнений на гибкость, дыхание, спокойные прогулки).

### **Утренняя гимнастика**

Импульсы, идущие в головной мозг от опорно-двигательного аппарата, не только несут информацию о состоянии «периферии тела», но и являются своеобразными раздражителями, стимулирующими деятельность мозга, возбуждающими его. Чем больше активности и напряжения в мышцах, тем больше импульсов идет от них в мозг, и тем в большей степени он активизируется. Так действует, в частности, утренняя зарядка, которая способствует организованному началу дня, а также решает задачи закаливания организма, воспитания воли, развития физических качеств и физической подготовленности.

### **Физкультпаузы и физкультминутки**

Снизить визуальную нагрузку в школе, в офисе или на производстве позволяют упражнения на расслабление глаз. Комплексы оздоровительных и профилактических упражнений могут уменьшить как общее утомление, так и усталость пальцев рук, глаз. После каждых двух часов учебной или рабочей нагрузки необходимо делать перерыв и выполнять несколько упражнений на растягивание, которые помогут уменьшить напряжение, накапливающееся в мышцах и глазах при длительной работе.

Оптимальный уровень физической активности обеспечивает нормальное самочувствие человека, стабилизирует его настрое-

ние, дает возможность корректировать поведение. Хронические мышечные «зажимы» блокируют основные процессы биологического возбуждения, и именно на их устранение и должны быть направлены различные виды психофизической тренировки. Поэтому упражнения особенно нужны для частей тела, находящихся в хроническом напряжении.

*Феномен релаксации*, наблюдаемый в процессе выполнения упражнений на дыхание и гибкость или прогулок, заключается в том, что чем расслабленнее мышцы, тем меньше импульсов поступает от них в головной мозг. А когда мозг получает все меньше и меньше возбуждающих сигналов, он начинает успокаиваться, погружаться сначала в пассивное бодрствование, а затем в дремоту. В общебиологическом плане незначительные по своей величине воздействия упражнений психофизической тренировки и факторов внешней среды позволяют регулировать функциональное состояние организма. Эта физиологическая закономерность используется в методе психомышечной тренировки для сознательного достижения уровня пассивного бодрствования и дремоты. Следовательно, чтобы научиться вводить себя в нужное состояние психической успокоенности, необходимо уметь расслаблять скелетные мышцы до соответствующей степени.

#### **5.4. Самостоятельные занятия**

Самостоятельные занятия физическими упражнениями включают различные системы физических упражнений, в том числе йогу, стрейчинг, китайскую гимнастику и др.

В начале XX в. большой популярностью пользовались книги датчанина И.П. Мюллера по системе физического развития, в частности книга «Моя система (15 минут в день ежедневной работы для здоровья)». Мюллер полагал, что не существует чудесных способов лечения, волшебных или секретных средств, дарящих человеку здоровье – важен здоровый образ жизни. Он считал, что его система выполняет три главные задачи: стабилизацию функций кожи, укрепление легких, нормализацию процессов пищеварения. «Жизненная сила, – говорил Мюллер, – сосредоточена не в мышцах рук. Гораздо важнее иметь здоровые внутренние органы, чем сильные мускулы».

Система Мюллера состоит из восьми упражнений нарастающей трудности. После них рекомендуется принять душ и тщательно растереть тело полотенцем, а затем выполнить еще десять упражнений с самомассажем. Большое значение Мюллер прида-

вал бегу, считая его лучшим средством укрепления и сохранения здоровья. Он советовал: «Пользуйтесь свежим воздухом и чистой водой, не избегайте солнца и не пропускайте ни одного дня, чтобы привести в движение каждый мускул, каждый орган тела, хотя бы на короткое время. В данном случае, как и во всем в природе, застой ненормален и влечет за собой дряхлость и преждевременную смерть. В движении заключена жизнь, оно увеличивает и сохраняет жизненную силу на долгие годы».

Кеннет Купер разработал систему оздоровительных упражнений, которую он назвал аэробикой, т.е. способствующей обогащению организма кислородом. В основу своей системы известный американский врач положил концепцию умеренности, основанную на расчете оптимальных нагрузок и правилах тренировок, приводящих к хорошему самочувствию.

Также следует обратить внимание на некоторые техники выполнения психофизических упражнений. В частности, на технику «латерального переобучения по Деннисону», представляющую собой серию специфических упражнений, которые восстанавливают эффективное, интегрированное выполнение перекрестных латеральных движений, зрения и слуха. Эти движения осуществляются в основном центральными мышцами корпуса, что способствует активизации и балансировке всей целостной системы, возбуждает вестибулярный аппарат, особенно полукружные каналы уха, базальный ганглий лимбической системы мозжечка, сенсорные и моторные зоны коры и особенно лобные доли мозга.

Метод Фельденкрайза направлен на восстановление связей между двигательными участками коры головного мозга и мускулатурой, которые могут быть нарушены любыми негативными влияниями. Его цель – создание возможности развития максимального усилия и выполнения действия с наиболее максимальной эффективностью не посредством увеличения мускульной силы, а путем понимания работы тела.

Рольфинг, или структурная интеграция, – это глубокий массаж соединительных тканей, который разработала биохимик и физиолог Ида Рольф. Суть рольфинга заключается в растягивании фасциальной ткани, что способствует восстановлению гибкости, равновесия тела и психики. Работа над определенными участками тела нередко высвобождает старые воспоминания и способствует глубоким эмоциональным разрядам.

В метод кинезиологии, предложенный Г.Е. Шаниной, вошли дыхательные упражнения, точечный массаж биологически актив-

ных точек, движения перекрестно-параллельного характера обеими конечностями, способствующие восстановлению межполушарных связей, а также определенные позы, направленные на восстановление нарушенного межполушарного взаимодействия и снятие эмоционального стресса.

Особое место в физической рекреации занимает плавание. Его можно эффективно использовать для предупреждения и лечения довольно распространенных среди современных детей и подростков нарушений осанки и сутулости. При плавании брассом происходит выпрямление позвоночника. А у подростков, плавающих вольным стилем, обычно отмечают высокие темпы роста.

Плавание тренирует и совершенствует системы терморегуляции и дыхания, служит эффективным средством профилактики респираторных заболеваний. Нахождение в водной среде оказывает благоприятное влияние на физическое развитие, функции кровообращения, стимулирует деятельность центральной нервной системы и высших психических функций человека. Особенно выражена направленность воздействия водной среды при сочетании ее влияния с двигательной деятельностью.

Наиболее ярко эффект водной среды проявляется при ухудшении психоэмоционального состояния в результате утомления и функциональных нарушений центральной нервной системы. Плавание способствует снятию излишней возбудимости и раздражительности. Благотворное влияние водной среды на сердечно-сосудистую систему может быть связано с так называемым рефлексом ныряния, который заключается в резком уменьшении частоты сердечных сокращений при погружении тела в воду. Включение этого рефлекса стимулирует развитие экономичной работы сердца и способствует формированию тренированности организма. Стимулирующее влияние водной среды на активность отделов головного мозга связано с обогащением внутренней среды организма и усилением притока информации извне. В качестве фактора обогащения среды выступает очень большой диапазон энергетических затрат. В покое, при взвешенном состоянии тела, близком к невесомости, наблюдается снижение энергетических затрат в 3–4 раза. При передвижении энергетические затраты резко возрастают в 5–10 раз.

Плавание, благодаря горизонтальному положению тела, облегчает работу сердца. Отсутствие статического напряжения в больших группах мышц и правильный ритм их работы оказывают благоприятное воздействие на деятельность сердечно-сосудистой системы. Одновременно с работой сердца улучшается работа ор-

ганов дыхания, так как происходит приспособление ритма дыхания к ритму движения, на каждый цикл движения приходится один вдох и выдох в воду. Во время вдоха происходит усиленная работа дыхательных мышц. Такая дыхательная гимнастика укрепляет мускулатуру грудной клетки и жизненную емкость легких, закаливает организм и уменьшает количество острых респираторных заболеваний.

## 5.5. Рекреационный туризм

В Большой советской энциклопедии (М., 1971. Т. 26. С. 232) «туризм» определяется как путешествие в свободное время, один из видов активного отдыха, наиболее эффективное средство удовлетворения рекреационных потребностей. Туризм сочетает различные виды рекреационной деятельности (оздоровление, познание, восстановление производительных сил человека), является составной частью здравоохранения, физической культуры; средством духовного, культурного и социального развития личности.

Помимо общих принципов физического воспитания, целесообразно руководствоваться *правилами методики и организации занятий рекреационным туризмом*, которые включают:

- реализацию установки на удовольствие от занятий в сочетании с оптимизацией нагрузок по определенным критериям и с определенными ограничениями;
- дифференцирование методов воздействия в зависимости от потребностей и возможностей. Нет мышечной деятельности, занятий физическими упражнениями «вообще». Каждый метод обеспечивает специализированный результат влияния как на двигательную, так и на вегетативную функции (Муравов И.В., 1969). Поэтому для эффективного использования рекреационного туризма важно выделить конкретные потребности (вид туризма, форма туризма) и избрать для этого адекватные воздействия (маршрут, время, походный режим);
- сохранение качественного разнообразия средств туризма и физических нагрузок;
- сохранение первоочередных укрепляющих воздействий на «слабые стороны» двигательной и вегетативной функции, что особенно важно для противодействия преждевременному старению;
- индивидуальное дозирование нагрузки по системе «занятия в удовольствие»;
- эмоциональную насыщенность занятий за счет природных и социальных факторов;

- предварительное выявление приспособительных возможностей организма до выхода на маршрут (медицинский осмотр, акклиматизационные занятия и т.п.);
- объективность в оценке двигательных возможностей и в управлении занятий рекреационным туризмом (особенно важно помнить о возможности «двигательной эйфории» у людей пожилого и старческого возраста);
- комплексное использование методов тренировки, активного отдыха и закаливания в различных условиях рекреационного туризма;
- систематическое использование различных форм и средств рекреационного туризма в годичном цикле (прогулки, походы выходного дня, многодневные путешествия и т.п.);
- нефорсированные физические нагрузки и неэкстремальные условия занятий. Использование «до предела» физических нагрузок, как правило, ухудшает функциональное состояние организма и затрудняет восстановление его работоспособности;
- оценку и самооценку результатов занятий. Важно не стремиться к личным рекордам «любой ценой», а учитывать конкретные показатели диагностики и самочувствия. Улучшение этих показателей вселяет веру в собственные силы, улучшает настроение и повышает эффективность занятий;
- использование рекреационного туризма на фоне здорового образа жизни и самодисциплины при отказе от вредных привычек (курение, алкоголь и др.).

Основная целевая функция рекреационного туризма – восстановление физических и психических сил человека средствами туризма. Основной эффект, ради которого используется рекреационный туризм, состоит в повышении работоспособности человека, что субъективно выражается в снятии усталости, формировании чувства бодрости и прилива сил, а объективно – в улучшении функционального состояния организма. Это туризм активного отдыха и оздоровления, поэтому его часто называют оздоровительным. Термин «спортивно-оздоровительный туризм» отражает существенную связь оздоровительного и спортивного туризма, в которой отражена способность спортивного туризма смещаться в сторону рекреационного по результатам занятий с нефорсированными нагрузками, а также в климатических условиях, способствующих лечению некоторых заболеваний. В целом рекреационный туризм представляет собой форму активного туризма с определенными ограничениями по физическим нагрузкам.



Выход за верхние ограничения нагрузки обозначается термином «спортивный туризм», выход за нижние ограничения – «реабилитационный туризм».

Мероприятия рекреационно-оздоровительной направленности могут иметь соревновательный характер с элементами преодоления полосы препятствий, использованием туристской техники передвижения и страховки (корпоративные туристские слеты, «веревочные курсы» и т.д.). В табл. 2 показаны отличительные особенности спортивного и оздоровительного туризма.

*Таблица 2*

**Отличительные особенности спортивных и рекреационных туристских мероприятий**

<b>Категория (признак) мероприятия</b>	<b>Рекреационный туризм</b>	<b>Спортивный туризм</b>
Доминирующая задача	Отдых и оздоровление	Преодоление маршрута и повышение спортивного мастерства
Уровень физической активности участников	Ограничен рамками физической рекреации, то есть носит дозированный, оздоровительный характер	Выходит за рамки физической рекреации
Тренировочный процесс	Специальной тренировки участников не требуется, или ограничиваются оздоровительной тренировкой	Требуется регулярный спортивно-тренировочный процесс
Уровень риска	Низкий	Высокий
Правила проведения	Нет единых правил и требований	Согласно правилам туристских видов спорта, а также разрядным требованиям, внесенным в ЕСК

Виды рекреационного туризма разнообразны: автомобильный, мотоциклетный, велосипедный, водный, горный, лыжный, пешеходный, парусный, конный, горнолыжный и др. Формы рекреационного туризма делятся на самодеятельный туризм и плано-путевочный, зимний и летний, внутренний и международный, массовый и элитарный, дальний и ближний, школьный и студенческий и др. Системообразующим фактором рекреационного туризма служит смена обстановки, обеспечение достаточной мышечной активности, стимуляция естественного иммунитета,

то есть невосприимчивости организма к болезнетворным воздействиям.

Смена обстановки с «выходом» человека из будничных, однообразных условий жизни обеспечивает переключение нервно-эмоциональной сферы на новые объекты внешней среды, отвлечение его от утомляющих и подчас отрицательных воздействий повседневности. Туристские походы и путешествия связаны с непосредственным контактом с природой – в походах воспитывается умение видеть и наслаждаться ее красотой. Развитие «родственного» отношения к природе имеет неоценимое психологическое значение, облагораживает и возвышает человека духовно. Чрезмерное значение в этом отношении имеет и воспитание у туриста чувства коллективизма, любознательности, морально-волевых качеств – важных в профилактике нервно-психических заболеваний и расстройств. Повышенный тонус нервно-психической сферы после воскресного похода сохраняется до середины рабочей недели.

Обеспечение достаточной мышечной активности способствует устранению неблагоприятных последствий «мышечного голода» с тренировкой основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма: сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной (наряду с нервной). Пешеходный, водный и особенно горный и лыжный туризм представляют собой одно из эффективных средств развития выносливости сердечно-сосудистой системы, устранения сосудистой дистонии путем «погашения вегетативных реакций». Весьма характерным проявлением положительного воздействия походов служит нормализация реакции на функциональные пробы, в частности на пробы Руфье, Мартине и др.

После походов улучшаются показатели обменных процессов: снижается повышенный уровень холестерина в крови, снижается вес при ожирении. Туризм, особенно горный, представляет собой одно из действенных средств развития функциональных резервов внешнего дыхания. Показания жизненной емкости легких, внутрибронхиальной проводимости (силы выдоха) и максимальной легочной вентиляции после 6–8 горных восхождений в течение отпускного отдыха возрастают на 8–17%. Заметно укрепляются кисти рук, увеличиваются показатели физической выносливости, стимулируется естественный иммунитет.

Стимуляцией нервно-психической сферы, эндокринной и иммунобиологической систем организма можно объяснить отсут-

ствии простудных заболеваний у подавляющего большинства участников походов даже при существенном охлаждении.

Основные задачи рекреационного туризма:

- гармоничное физическое развитие и содействие всестороннему развитию человека;
- укрепление здоровья и предупреждение заболеваний;
- обеспечение полноценного отдыха людей разного возраста и профессий;
- поддержание высокой работоспособности;
- достижение активного творческого долголетия.

Рассмотрим некоторые физиологические характеристики рекреационного туризма. Как отмечалось ранее, рекреационный туризм – одна из форм активного отдыха. Логично при этом воспользоваться результатами работ Э.Г. Булич (1982), представив их в виде табл. 3.

*Таблица 3*

**Влияние активного отдыха и физических тренировок на функциональные возможности организма**

<b>Критерии различий</b>	<b>Активный отдых</b>	<b>Физическая тренировка</b>
Своеобразие влияния	Реализация имеющихся возможностей	Формирование новых возможностей
Непосредственное влияние элементарного воздействия	Устранение утомления	Утомление
Развивающиеся изменения	Функциональные	Морфо-функциональные
Влияние тренированности	Увеличение эффективности	Снижение эффективности воздействия

Итак, рекреационный туризм неотделим от активного отдыха, а спортивный – от тренировок.

Физиологические характеристики рекреационного туризма в широком диапазоне нагрузок от щадящих (присущих реабилитационному туризму) до тренировочных (присущих спортивному туризму) представлены в табл. 4. Исследования были проведены в гористой местности Крыма (Гриненко М.Ф., Черненко В.В., Горячая Г.А., 1982).

При ходьбе по ровной местности без груза частота сердечных сокращений (ЧСС) и период восстановления после работы значи-

тельно не возрастали (ЧСС поднималась до 97 уд./мин, период восстановления составлял 30 с). По мере увеличения веса рюкзака ЧСС возрастала с 92 до 133 уд./мин, а период восстановления удлинялся до 87 с.

При ходьбе в гору под углом в 20° без груза ЧСС увеличивалась до 156 уд./мин; а период восстановления – до 80 с. Подъем по уклону в 20° с различными грузами (вплоть до 30 кг) усиливал воздействие на ЧСС. При подъеме со скоростью 2,5 км/ч и грузом 30 кг ЧСС возрастала значительно – до 177 уд./мин, а со скоростью 3,5 км/ч и с тем же грузом – до максимальных величин (в среднем 194 уд./мин). Продолжительность восстановительного периода в первом случае составляла 143 с, а во втором – 187 с. Это очень высокий показатель нагрузки при данном виде ходьбы.

Таблица 4

**Средние показатели ЧСС и длительности восстановительного периода при ходьбе**

Условия исследования	Покой (уд./мин)	Без груза		15 кг		20 кг		25 кг		30 кг	
	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Равнина											
V = 2,5 км/ч	83	87	30	92	30	96	35	110	45	101	60
V = 3,5 км/ч		97	30	107	30	114	40	128	60	133	87
Уклон 20°											
V = 2,5 км/ч	83	140	65	153	85	161	115	168	133	177	143
V = 3,5 км/ч		156	80	170	112	175	128	185	164	194	187

Примечание: 1 – ЧСС (уд./мин); 2 – период восстановления (с).

В рекреационном туризме используют различные варианты двигательной активности в стационарных условиях туристских баз и в природных условиях туристских путешествий (Ивашенко А.П., 1975; Аппенянский А.И., 2006; Федотов Ю.Н., 2007).

При использовании двигательной активности в форме активного отдыха физическая нагрузка в туристских прогулках, экскурсиях, слетах носит преимущественно развлекательный (гедонистический) характер и в своей основе практически не дозируется. Оздоровительная тренировка рассматривается как дозированная физическая нагрузка, дающая определенный тренирующий эффект (рис. 2).



*Рис. 2. Двигательная активность в условиях туристских баз*

## 5.6. Игры на местности

### **Живые ролевые игры, или ролевые игры живого действия**

Ролевые игры живого действия – LARPG (англ. *Live action role – playing game*) – подраздел ролевых игр, в которых игроки отыгрывают свои роли через действия, а не через слова.

**Особенности.** Игра живого действия строится на том, что мастера хотят поставить какую-нибудь ситуацию (и посмотреть на результаты), а игроки – поучаствовать в этой ситуации в роли одного из персонажей. Но, в отличие от настольной ролевой или компьютерной игр, игра живого действия использует значительно меньше условностей и больше приближена к реальной жизни. Действия игроков воспринимаются как действия их персонажей. В идеальном сценарии ситуаций «вне игры» быть не должно, но обычно они все же случаются из-за различных обстоятельств: необходимости действий, которые нельзя отыграть «как есть», требующих введения правил, возможных непредвиденных случаев, которые могут возникнуть в процессе игры, неигрового общения между игроками.

**Классификация.** *Полевые игры* обычно проводят на полигоне. Они наиболее масштабны по количеству играющих и занимаемому пространству. Как правило, для полевых игр требуется специальный реквизит (соответствующая одежда, оружие, имитация поселений и т.д.), и внешне в них немало от костюмированного представления или инсценировки. Длятся они от полутора до четырех суток. Численность участников колеблется от 50 до 3000 человек, в среднем от 100 до 300 человек. Сюжеты могут быть взяты из истории, художественной литературы, фильмов либо придуманы самими участниками. Среди «миров» полевых игр можно выделить несколько достаточно распространенных классов: средневеково-фэнтезийные, для которых характерны мечи, доспехи, различная средневековая утварь; исторические, где начальные условия соответствуют некоторым историческим реалиям, вплоть до персонажей; техногенные, когда за основу игры берут сюжет научно-фантастической тематики; «светские», характеризующиеся балами, светскими раутами (что определяет специфику подготовки игроков – занятия в школах старинных танцев, студиях и т.д.); смешанные, такие как «технофэнтези», которых отличает смешение жанров.

Из особенностей полевых игр можно выделить следующие:

1. *Театральность.* Участники полевой игры, подобно актерам в театре, отождествляют себя со своими персонажами и действу-

ют исходя из логики персонажа игры, в соответствии с реалиями игрового мира.

2. Условность. Действия, совершаемые в игре, условны. Например, «убийство» имитируется нанесением несильного удара или иным оговоренным в правилах действием, совершенным безопасным оружием и т.п., после чего человек изображает «смерть»; экономика игры основана на игровых деньгах, на которые можно приобретать игровые ценности. Масштабирование расстояний для размещения игровых объектов на территории полигона характерно, но не обязательно для полевых игр.

4. *Командность*. Как правило, полевая игра — это взаимодействие команд. В зависимости от игры команда может олицетворять как государство, так и некоторую небольшую организацию, например разведывательный отряд из четырех человек. Обычно у каждой команды есть лидер, который и определяет, чем будет заниматься команда. Обычно вся команда стоит одним лагерем и имеет общее хозяйство.

5. *Батальность*. Боевые действия на полевых играх реалистичные, зрелищные и массовые. Поэтому бой на такой игре гораздо интереснее, чем на любой другой.

6. *Туристский компонент*. Игроки должны иметь при себе не только вещи, необходимые для игры (игровую одежду, «оружие» и др.), но и вещи, необходимые для жизни на природе (палатки, спальные мешки, котелки и др.)

*Городские игры*. Среди городских игр можно выделить два класса: локальные и игры реального времени. Локальные игры по своей сути напоминают обычные полевые, за исключением того, что они проводятся в городе. Это накладывает определенные ограничения на их моделирование и материальное обеспечение. Продолжительность локальных игр — 2–3 дня, а численность участников сравнима с численностью средних полевых игр — 80–150 человек. Городские игры реального времени (иногда называют просто городскими играми, или «клановушками») — это игры, которые проводятся в условиях «реальной жизни», что и является их основной особенностью. Численность участников таких игр от 10 до 50 человек, время проведения составляет 1–6 недель.

### **Квест на местности**

Квест (англ. *quest*) — поиск чего-либо, кого-либо. Участникам квеста предлагается ощутить атмосферу напряженного поиска, приключений, испытаний. Квест — это игра, которая соединяет

виртуальность и реальность, позволяет перенести компьютерный мир в реальный.

Правила игры квеста на местности достаточно просты. Организаторы придумывают игрокам увлекательные задания. Участники делятся на команды, у каждой из которых – две машины с экипажами поисковиков, действующих в реальном мире. Вторая часть команды – координационный центр (КЦ). Координаторы при помощи Интернета передают экипажам игровые задания. Цель игры – выполнение заданий, поиск кодов, дающих доступ к очередным заданиям. Задание – зашифрованное месторасположение кода, который может быть спрятан разными способами: написан на стенах, камнях, деревьях; может находиться у агента. Чаще всего он представляет собой комбинацию цифр или букв. Получив код, экипажи сообщают шифровку в КЦ.

Играя в квест, необходимо хорошо знать свой город, это помогает быстро выполнять задания и находить установленные места. В КЦ царит напряженная обстановка, возле компьютеров собирается мозг команды, участники игры расшифровывают задания, передают инструкции экипажам. Разгадка иносказаний, загадок и головоломок иногда занимает больше времени, чем поиск кода на месте.

Азарт знатоков и азарт охотников за приключениями – залог интересной, динамичной игры, которая приносит радость и удовольствие всем участникам.

### **Тренинг «Веревочный курс»**

Тренинг «Веревочный курс» состоит из различных упражнений, направленных на приобретение участниками опыта в образовании команды, коммуникации, навыков быстрого принятия решений в нестандартных ситуациях, на укрепление доверия к людям. Все упражнения выполняются со страховкой.

Выбор типа задания «веревочного курса» зависит от возраста участников и подготовки группы к совместным действиям:

1. «Нижний веревочный курс» – этапы располагаются на высоте не более метра над землей, и участникам не требуется специального снаряжения и инструкторской страховки. Веревочный городок может быть оборудован практически на любой открытой площадке, где есть деревья или искусственные опоры.

2. «Верхний веревочный курс» – этапы располагаются на некоторой высоте, это требует специального снаряжения и инструкторской страховки.



## Игры на ориентирование

Игры на ориентирование (а также один из видов спорта «спортивное ориентирование») укрепляют топографические знания, развивают у человека способность ориентироваться и полагаться на самого себя. Проводятся на местности в разные времена года, днем и ночью.

### 5.7. Вечера занимательного досуга

Высокой популярностью пользуются дискотеки, которые нередко сопровождаются различными игровыми элементами, чередуются со зрелищными мероприятиями, шоу, пением и другими развлечениями. Демонстрация манеры исполнения, танцы и их разучивание, организация конкурсов на лучшее исполнение, демонстрация способов приглашения на танец и т.д. способствуют формированию эстетического вкуса у отдыхающих. Часто специально подготовленные пары просто танцуют рядом со всеми. Красивое исполнение всегда привлекает внимание, и с лучших танцоров берут пример. В программы вечеров отдыха зачастую включают полуспортивные подвижные игры. Большая популярность этих простейших развлечений объясняется естественным стремлением человека к физической активности. В обширную группу полуспортивных развлечений входят народные, модифицированные детские и несколько облегченные спортивные игры, которые складываются из таких простых элементов, как бег, прыжки, бросание, передача и ловля предметов, построения и перестроения.

Существуют также игры хороводного типа, где все участники действуют под руководством и контролем ведущего, под музыку или хоровую декламацию.

Аттракционы, сопровождающие вечера отдыха, – это проверка ловкости, сообразительности, силы, внимательности и других качеств. Характер веселого состязания придает аттракциону особую притягательность, что отражено уже в самом его названии (франц. *attractif* – притягательный).

Широко используются на вечерах и так называемые интеллектуальные игры, куда входят разного рода викторины, игры со словами и буквами, литературные и киноаукционы, занимательные математические, графические, логические и другие задачи. В специальной литературе чаще всего отмечается образовательно-воспитательная ценность интеллектуально-игровой деятельности.

Опыт показывает, что столь необходимую после рабочего дня разрядку можно быстрее достичь, оптимально сочетая физические и интеллектуальные развлечения.

Развлекательная программа вечера может представлять собой элементарный набор игр, непосредственно не связанных друг с другом. Однако все чаще организаторы отдыха предпочитают такое построение вечеров, при котором серия разнообразных развлечений нанизывается на единый сюжетный стержень. Сложная структура этого мероприятия не позволяет строить его в чисто импровизационном плане. В сценарии должен быть представлен весь текстовый материал, описаны действия организатора отдыха и его помощников. Сценарий включает в себя музыкально-шумовую и световую партитуру вечера, там же подробно перечисляют все элементы оформления и реквизит.

Композиционно продуманный вечер включает в себя целостную систему последовательно совершающихся действий-игр с ярко выраженной экспозицией, завязкой, развитием, кульминацией и развязкой. Сюжет позволяет логически выстроить относительно самостоятельные игровые эпизоды, в результате чего программа приобретает стройность, законченность. Важно обеспечить такое расположение игровых действий, при котором общая игровая линия развивается по восходящей, а напряжение и интерес не снижаются, а возрастают.

Сюжеты массовых игр почти всегда строятся на своеобразном моделировании трудовых, учебных, бытовых и других ситуаций.

## **5.8. Театрализованные игровые конкурсы**

К наиболее освоенным видам анимации относятся викторины. Широко распространены викторины, в которых участникам дается задание угадать название песни о спорте, профессиях, городах; перечислить произведения, в заглавиях которых есть географические названия, цифры, пословицы; определить по кинокадрам название фильма и т.д.

Специфическую разновидность игр представляют музыкальные игры. В большинстве случаев их суть сводится к тому, чтобы по отрывку определить произведение и его авторов. Иногда задание усложняется и варьируется. Например, по песне из кинофильма надо вспомнить его название, режиссера, актеров.

Органично вписываются в программу вечера отдыха, встречи с интересными людьми. Это могут быть композиторы, писатели, артисты, спортсмены.

Удачная программа вечера – это сочетание представления и массового действия. Усложняясь в своем сюжетно-содержательном наполнении, отдельные игры уходят из фойе и зала на сцену и принимают новую форму игрового представления. Речь идет о театрализованных игровых конкурсах. Они имеют развитую сценарно-литературную основу и предполагают большую работу постановщика-организатора. Некоторые задания в данном случае не могут быть выполнены участниками импровизационно, они требуют предварительной подготовки и репетиций.

### 5.9. Шоу-программы

Технологическая цепочка разработки и реализации шоу-программ выглядит следующим образом: целевая установка – задача – форма – методы – средства – результат. Эти компоненты находятся в так называемой «линейной зависимости», когда каждый последующий компонент зависит от всех предыдущих.

Форма шоу-программ содержит в себе четыре основных компонента: содержание, композицию (или гармоническое расположение элементов содержания), характер аудитории, набор средств рационального и эмоционального воздействия.

Организация шоу-программ на основе технологий социокультурного менеджмента включает:

- четкое осмысление и понимание цели всеми участниками-организаторами будущей шоу-программы;
- органическое соединение всех видов предметной деятельности;
- определение содержания шоу-программы, создание условий для его осуществления;
- выбор методов эмоционального воздействия.

Высокий зрелищный престиж этих мероприятий объясняется их оригинальностью. В них практически отсутствует шаблонность в исполнении заданий, а следовательно, и в содержании развивающегося действия. Традиционна лишь сама идея игровых состязаний и некоторые элементы их структуры.

**Виды конкурсов.** Один из наиболее простых видов *игрово-го конкурса – вечер веселых вопросов*. Такой вечер представляет собой развернутую и несколько театрализованную викторину. Как правило, вечера вопросов бывают тематическими, т.е. посвящаются той или иной сфере деятельности (спорт, литература, искусство и т.д.). Не менее широко распространены *конкурсы-*

*аукционы*, включающие серию тематических вопросов и заданий, с которыми ведущие обращаются к участникам игрового состязания. Задания таких конкурсов строятся с расчетом на зрелищные, эффектные ответные действия.

Еще одна форма театрализованного игрового состязания – *конкурс веселых и находчивых* (КВН). Характерная черта таких конкурсов – содержательно-организационная комплексность. В них включаются элементы викторины, концертного ревью, спортивного состязания, турнира рассказчиков, живой газеты, веселого капустника, потешной эстафеты и т.д., которые отличаются яркой театрализацией и поэтому особенно выигрышны в зрелищном отношении.

Особое место в системе игровых конкурсов занимают *состязания* «*А ну-ка, девушки!*», «*А ну-ка, парни!*», *турниры смекалистых* «*Кто есть кто*», «*Внимание – на старт*» и др.

***Структурные элементы конкурса:***

- торжественный выход команд;
- разминка;
- проверка домашнего задания;
- конкурсы болельщиков — ответы на вопросы жюри, ведущих, соперников;
- импровизационные конкурсы;
- подведение итогов;
- торжественное завершение конкурса.

Ритуал приветствия судей и соперников пришел в игровые конкурсы из спортивных соревнований. Однако если в спорте приветствия проходят в строго канонизированных формах, то в этих играх неизменен только сам факт приветствия, а его конкретное содержание и форма – плод выдумки участников. Нередко пародируются или иронически переосмысляются всякого рода ритуальные церемонии: вызов на рыцарский поединок, представление послов, вручение верительных грамот и т.п.

Один из центральных моментов многих игровых состязаний – проверка домашнего задания. Все участвующие в конкурсе команды получают обычно одинаковую тему. Задача команды – остроумно разработать ее. Выполнение домашнего задания дает наилучшие возможности для демонстрации участниками высоко-го идейно-художественного уровня в решении темы.

Основная часть состязания состоит из ряда импровизационных конкурсов. В данном случае участники узнают о задании уже в ходе соревнования и, следовательно, заранее подготовиться к его

выполнению не могут. Некоторые задания должны выполняться немедленно, для других дается время на подготовку.

Весьма разнообразны художественные конкурсы. Одни задания здесь имеют целью проверить уровень художественной эрудиции, другие – целиком рассчитаны на остроумие, третьи – требуют художественно-творческих или исполнительских способностей, развитого воображения.

Все большее распространение в конкурсах находят научно-технические задания, а также остроумные решения по вопросам бытового плана. Некоторые задания требуют физической ловкости, быстрой реакции и т.д.

Перечислить, а тем более охарактеризовать, все типы заданий для команд и болельщиков нет возможности, да и вряд ли это необходимо. Самобытность, разнообразие, неожиданность – вот главные достоинства и отличительные черты этих популярных развлечений.

### **5.10. Игровые комплексы**

Организатору необходимо знать, в чем состоят структурные отличия игровых комплексов. Материалом для составления комплексов, помимо сюжетных и эстафетных игр, служат несложные движения из основной и спортивно-вспомогательной гимнастики, а также из легкой атлетики и других видов спорта. Движения и действия (в виде игр и игровых упражнений), включаемые в комплекс, должны быть достаточно простыми и доступными.

Содержание и количество игр в комплексе, а также связанная с этим продолжительность зависят от возраста участников и их подготовленности.

Ниже приводится условная группировка игрового материала по этим признакам.

#### **Сюжетно-конфликтные игры**

Игры, которые предполагают физический контакт с соперником. Здесь имеет место активная борьба двух сторон, и многое зависит от личных усилий участников игры (игры типа салок, перетягиваний и др.)

В играх, где участники не соприкасаются с противниками, все действует согласованно между собой, но не могут затруднять ход игры или действия отдельных игроков команды противника (например, игры на площадке, разделенной средней линией).

## Игры-эстафеты

В этих играх действия каждого участника производятся в порядке очередности, имеют одинаковую направленность, связаны с перемещением по площадке и выполнением заданий. Такие игры выступают как своеобразная разминка (подготовка двигательного аппарата к предстоящей деятельности). Эти игры не сложны по структуре движений и имеют сходство с упражнениями, оказывающими общеразвивающее воздействие.

### Игровые гонки

Данные гонки, в отличие от спортивных гонок (лыжных, велосипедных), обычно имеют эстафетное построение, но игроки здесь не передвигаются, а стоят (или сидят) на месте, передавая один другому какой-либо предмет (набивной мяч, гимнастическую палку, городок, обруч и др.). Гонки могут быть комбинированными – с передачей предметов и бегом игроков.

В играх-поединках, парных играх, игровых упражнениях, играх-аттракционах соревнуются по очереди представители каждой команды: *«Кто больше?»*, *«Кто сильнее?»*, *«Кто быстрее?»*, *«Кто точнее?»*

Практика показывает, что около 50% материала игровых комплексов составляют эстафеты, т.е. игры с поочередным участием играющих; 30–40% – игры с одновременным участием играющих. Меньше всего в комплексе игр типа аттракционов, поединков, игровых упражнений.

*Построение команд* может быть «линейным» (соревнующиеся стоят в параллельных колоннах), «встречным» (каждая команда распределяется по двум колоннам, которые выстраиваются друг против друга за противоположными линиями площадки), «круговым» (команды представляют собой как бы спицы колеса) и др.

*Объяснение правил игры* лучше проводить заблаговременно с помощью хорошо составленной схемы, чтобы участники смогли продумать все детали подготовки к игре, выяснить непонятные вопросы и иметь время для составления подробного плана действий (тактики), подготовки необходимого инвентаря, разработки мероприятий, позволяющих перехитрить противника, строго соблюдая правила.

Очень важно доходчиво объяснить участникам содержание и правила игры. Это во многом определяет ее успех. Но при этом организатору гонок следует иметь в виду, что сообщение слишком многих подробностей снижает интерес к игре, отрицательно

сказывается на инициативе участников. Поэтому ознакомление с содержанием игры должно быть предельно кратким, правила же игры изучают подробно.

Аниматор (руководитель):

- определяет основную задачу игры;
- указывает, за что присуждается победа;
- сообщает условия присуждения очков;
- объявляет о выходах из игры, определяет границы участка;
- извещает о способах подачи сигнала начала игры (свистком, флажком, ракетой, выстрелом);
- объясняет правила поведения во время игры, что можно делать и чего нельзя, как можно поступать, от каких действий воздержаться.

Правила достигают своей цели только тогда, когда они ясны, точны и кратки, легко понимаются и закрепляются в памяти. В целях создания условий для отдыха не следует практиковать 100% участие играющих команды во всех играх комплекса. Процент участников должен колебаться от 75 до 90% в зависимости от возраста соревнующихся.

Около 35–50% игр в комплексах применяют с учетом ранее приобретенных навыков. Основные виды движений в играх следующие: бег, прыжки, метания, преодоление препятствий, элементы силовой борьбы, упражнения на внимание.

Применяемый в играх спортивный инвентарь: мячи, гимнастические палки, булавы, скакалки, флажки, санки, коньки, клюшки, лыжи и др. – должен быть красочным, привлекать внимание занимающихся.

Для удобства подбора и распределения игр в комплексе необходимо ориентироваться на следующую примерную схему, связанную с характеристикой игрового материала:

1. Определить место игры в комплексе (начало, середина или конец). При этом необходимо учитывать степень психологической нагрузки на участников. Такая нагрузка может быть малой (например, в играх на развитие внимания), средней и большой.

2. Продумать подбор игр, исходя из того, кто участвует в каждой из них (одновременное участие всех игроков команды или поочередное, одновременное действие части команды).

3. Наметить, какие качества (быстрота, ловкость или сила, выносливость или скоростно-силовые качества) будут развиваться в игре. Это зависит от того, каковы наиболее типичные двигательные действия (бег или прыжки, лазание, метания, элементы

силовой борьбы, действия с мячом, ориентирование с закрытыми глазами, комбинированные действия и др.).

Распределение нагрузки в комплексах можно условно разделить на структурные части (наподобие урока физкультуры). При этом игры и игровые упражнения должны следовать в таком сочетании, которое исключает переутомление и излишнее возбуждение участников и в то же время обеспечивает оптимальное проявление ими своих способностей и возможностей:

*1-я часть* непродолжительна, она направлена на организацию участников игрового комплекса. Команды проходят маршем, затем участники обмениваются приветствиями. Ведущий представляет членов жюри и напоминает формулу судейства.

*2-я часть* также непродолжительная – разминочная, состоит из 2–3 игр, в которых участвуют все играющие. Главное ее назначение – создание благоприятных условий для организации внимания участников и снятия предстартового напряжения. Наибольшее время разминочной части уделяют играм, требующим проявления ловкости. Несколько меньше – играм, в которых преимущественно проявляются скоростно-силовые качества. Игры, связанные с проявлением выносливости, включаются по большей части в программу для более взрослых участников.

*3-я часть* наиболее продолжительна и сложна по содержанию и построению. Ее основу составляют игры, в которых участвуют одновременно или поочередно все играющие. В этой части концентрируются основные игровые элементы, которые требуют от участников проявления различных двигательных умений, навыков и морально-волевых качеств. Игры с большой эмоциональной и физической нагрузкой чередуются с менее сложными играми. Этим целям могут служить «вставки-разрядки» (исполнение командами так называемых спортивных номеров, снижающих возбуждение участников и болельщиков-зрителей).

*4-я часть* – это создание благоприятных условий для восстановления. Здесь используются игры средней и малой двигательной активности с простыми движениями. Также возможно использование номера художественной самодеятельности, конкурса среди болельщиков либо показательного спортивного выступления.

*5-я часть.* Здесь жюри подводит итоги и награждает команды.

Предлагаемый игровой комплекс не является базовым и может расширяться или видоизменяться в зависимости от обстоятельств.



## **? Контрольные вопросы**

1. Какие основные формы физической рекреации вы знаете?
2. Поясните понятие «климатолечение».
3. Дайте характеристику физическим упражнениям.
4. Определите понятие «бальнеотерапия».
5. Что собой представляют подвижные игры?
6. Что собой представляют водные процедуры?
7. Каким значением обладает повседневный отдых в системе физической рекреации?
8. Приведите примеры самостоятельных занятий физической рекреацией.
9. Каковы отличительные признаки рекреационного туризма?
10. Дайте характеристику активному отдыху как основе рекреационного туризма.
11. Дайте классификацию игр на местности.
12. Какие отличительные черты характеризуют квест на местности?
13. Какие отличительные черты характеризуют тренинг «Веровочный курс»?
14. Какие отличительные черты характерны для игр на ориентирование?
15. Дайте характеристику вечерам занимательного досуга.
16. Каковы отличительные признаки театрализованных игровых конкурсов?
17. Какова структура шоу-программ?
18. Какие характерные черты игровых комплексов вы знаете?
19. Дайте примерную схему, связанную с характеристикой игрового материала.
20. Дайте схему распределения физической нагрузки в игровом комплексе.

## Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации

---

**Рекреационная технология** – это комплекс мероприятий и услуг, направленных на восстановление сил, затраченных занимающимися в процессе профессионального труда.

Рекреационная технология должна соответствовать следующим требованиям:

1. насыщение содержания РОД культурными ценностями. Здесь предполагается создание благоприятной атмосферы для культурного досуга и уважительного отношения к субъективным началам в отдельной личности, воспитание культуры разумных ограничений, популяризация валеологических ценностей, поддержка культуры семейных отношений, создание программ, предполагающих вовлечение в зрелищные, игровые, физкультурно-оздоровительные и иные виды досуговых форм.

2. Индивидуальный подход в создании условий для отдыха и оздоровления отдыхающих, который реализуется в следующих моментах:

- создание вариативных оздоровительно-досуговых программ, соответствующих разнообразным рекреационным потребностям отдыхающих;
- направленность досугово-оздоровительной деятельности на обогащение внутреннего мира (субъективности) личности;
- нацеленность рекреационной деятельности на укрепление и формирование самосохранительного сознания и поведения;
- разработка специальных мероприятий, ускоряющих процессы адаптации личности к нормам поведения в рекреационном микросоциуме;
- использование форм и методов косвенного ненавязчивого социально-педагогического воздействия на людей.

3. Коллективная деятельность, направленная на формирование здорового образа жизни. Организаторам рекреационного мероприятия необходимо создать благоприятную атмосферу, с тем

чтобы между участниками установились дружеские взаимоотношения на основе общности интересов и деятельности. В условиях таких форм РОД появляется возможность в удовлетворении коммуникативных потребностей и творческого самовыражения в процессе участия в массовых досуговых мероприятиях (вечера отдыха, конкурсы, игры, походы, экскурсии и др.). В процессе сплочения коллективного сообщества создаются совместные или коллективные ценности, обладающие силой привлекательности для отдельных индивидов. Именно таким путем осуществляется социально-педагогическая защита воспитательно-нравственных идеалов здорового общества и индивида.

4. Технологический подход к управлению оздоровительным процессом. Следуя данному требованию, важно составить правильное представление о технологическом процессе организации РОД, включающем оздоровление, физическую и психическую активность людей, психологическую атмосферу взаимопонимания и творческой взаимоотдачи, активное коммуникативное времяпрепровождение. Качество организуемого процесса должно постоянно измеряться и корректироваться с учетом пожеланий отдыхающих. В связи с этим следует с особой тщательностью относиться к разработке и применению мониторинга.

В основу концептуального построения модели рекреативной технологии положены следующие положения:

- универсальность характеристики современной реальности, проявляющаяся в различных формах своего существования: культуре личности, коллективе, обществе;
- интегрированность общей культуры, специфическим образом спроецированная на различные сферы деятельности;
- системность образования, избирательно взаимодействующая с природной, социальной средой и обладающая интегративными качествами целого;
- особенности формирования и реализации здорового образа жизни, обусловленные индивидуально-творческими, психофизиологическими, возрастными характеристиками, личным социальным опытом.

Основные методы, применяемые в организации рекреативной деятельности:

- вовлечение в то или иное рекреационно-оздоровительное мероприятие;
- формирование общественного сознания личности;
- учебно-познавательная и самообразовательная деятельность;

- стимулирование активности личности в процессе пропаганды здорового образа жизни.

Особые требования в организации рекреативной деятельности предъявляются к специалисту-инструктору. Ему надлежит последовательно реализовать следующие функции:

1) *организаторскую*, направленную на создание условий для стимулирования деятельности отдыхающих;

2) *обучающую*, заключающуюся в организации теоретических и практических занятий – подготовки к рекреационным мероприятиям;

3) *прогностическую*, смысл которой во внедрении педагогически целесообразных рекреационных технологий в систему обучения, призванных обеспечить впоследствии предполагаемый результат.

Итогом деятельности инструктора должно стать сформированное у человека представление об активном отдыхе, которое на креативном уровне побуждает его заботиться о своем здоровье.

Искусство педагогической инструментовки мероприятий физической рекреации состоит в их умелом варьировании. Мероприятия должны пробуждать и усиливать интерес отдыхающих людей к физкультурно-оздоровительным занятиям, а характер самой деятельности, участие в ней – приносить радость.

С помощью мониторинга и статистики необходимо выяснить истинное отношение отдыхающих к проводимой работе (уровень восприятия, оценки, кратковременность или длительность воздействия). Регулярно пользуясь такой информацией, можно своевременно вносить необходимые коррективы в технологический процесс. Эффективность мероприятий проявляется и в реальных результатах деятельности. Кроме общих критериев эффективности, существуют и частные показатели: количественный охват той или иной формой рекреативной деятельности, уровень проведения мероприятия, активность его участников. Наблюдения и подсчеты показывают, насколько популярна конкретная форма мероприятия в среде отдыхающих, и если нет уверенности в том, что она вызовет интерес у большинства, то лучше ее не использовать.

Педагогическое мастерство в процессе проектирования рекреационного мероприятия заключается в творческой организации всех его этапов.

При организации конкретных дел – даже одинаковых по цели и форме – решают задачи, предполагающие определенную программу, специальные средства, формы и методы воздействия. Не-

обходимо строгое соответствие мероприятий психофизиологическим особенностям организма занимающихся. При этом условии обеспечивается укрепление здоровья, развивается интерес к нему.

Основными психолого-педагогическими условиями рекреационного мероприятия выступают:

- дифференцированный подход к участникам со стороны организаторов отдыха, который не означает обязательного включения всех участников в заранее приготовленные для них занятия. Главное – сделать так, чтобы у людей была возможность выбора;
- наличие эмоционального фактора, который влияет на качество двигательных действий и оперативность мышления участников мероприятия, что определяется их физическим и умственным развитием;
- необходимость создания успешности участников в первых попытках включения в массовую игру, конкурс, товарищескую дискуссию или вид художественного исполнительства, непрямого сопровождения положительными эмоциями;
- недопустимость подавляющего преимущества какой-либо команды, ее полной непобедимости.

Специалист (организатор) рекреационного мероприятия должен быть настойчивым, но не назойливым. Бывают и такие ситуации, когда у людей не возникают желания участвовать в предлагаемых мероприятиях. Одни заняты какими-то иными делами, другие просто не расположены к веселым занятиям. Активное участие в мероприятии предполагает соответствующее настроение и внутреннюю свободу. Любые попытки навязать эмоционально не подготовленной для этого аудитории какую-то деятельность не только бессмысленны, но и способны вызвать стойкое негативное отношение к предлагаемому мероприятию.

Следует иметь в виду, что наличие полезного двигательного содержания в рекреационном мероприятии ведет к повышению уровня физического развития участников, воспитывает их нравственные качества.

Наблюдения показывают, что рекреативные мероприятия интересно проходят там, где отдыхающие подготовлены к ним предшествующим опытом активного участия внутри малых групп, на предыдущем отдыхе и т.д. Важна не только собственно рекреационная практика, но и органичное и систематическое включение массовых развлечений в систему рекреации.

Успех совместного творчества во многом зависит от того, как именно сделано предложение, какова реакция руководителя. Сравним несколько различных формулировок.

«*Уважаемые друзья, мы должны...*» – степень давления на психику наибольшая. Такая форма воздействия обычно употребляется в беседе с младшими и в командах, где достаточно высоко развито чувство долга. Желательно пользоваться этой словесной формулой как можно реже.

«*Уважаемые друзья, нужно...*» – степень давления меньшая. Но, как и в первом варианте, необходимо очень убедительное объяснение.

«*Давайте проведем, организуем...*» – это воспринимается как призыв. Только при явно отрицательном отношении участники отклоняют предложение руководителя или высказывают сомнения.

«*Можно провести, организовать...*» – так обращаются к участникам, если они уже имеют некоторый опыт проведения подобных дел.

«*А что, если организовать...*», «*Как вы думаете (считаете), что лучше?*» – такие формы обращения предполагают самостоятельность суждений, оценку реальных возможностей участников.

«*Стоит ли включать в план?*» – здесь слышится некоторое сомнение, предполагается размышление, анализ. При положительном отношении незамедлительная реакция руководителя такова: «*Конечно, стоит!*»

В зависимости от возраста, опыта коллектива, уровня физической подготовленности руководитель использует различные формы словесного воздействия: убеждения, разъяснения, предложения, сомнения и в редких моментах – приказы.

Организуя свободный обмен мнениями, руководитель выявляет самых инициативных, активных участников и тех, кто остается в стороне, не решается или не хочет принимать участие в общем разговоре, и ищет пути и средства активизации этих занимающихся.

Важное психолого-педагогическое условие успешного проведения рекреативного мероприятия – общность мотивов. Участники мероприятия могут руководствоваться в своих действиях различными мотивами, которые каждый по-своему влияют на формирование эмоционально-нравственного опыта. Вот почему так важно еще до начала мероприятия психологически подготовить к нему участников, создать такую обстановку, которая вызвала бы положительный эмоциональный настрой и помогла формированию общественно ценных мотивов поведения. Средства психологической подготовки зависят от воспитательной задачи и особенностей коллектива. Это могут быть разнообразные

формы наглядной и письменной информации: яркие объявления, плакаты, пригласительные билеты, открытки, письма, тематические стенные газеты. Хорошо, если в информации, рекламе будут использованы элементы занимательности, секретности, – это поможет «зажечь», включить в активное действие, создаст положительное отношение к предстоящему делу. В подготовке к большому делу можно использовать соревнования между коллективами, рейды дружбы одной команды в другую, выступления пресск-центра, выпуск информационных бюллетеней. Небезразлично для потенциальных участников оформление места (помещения), где они собираются. Лозунги, транспаранты, плакаты, выставки настраивают на более полное осмысление содержания. Принятые ритуалы, эстетические средства, музыка – все это помогает создать положительное эмоциональное отношение к делу.

Особенно трудно обеспечить активную позицию людей, которые участвуют в рекреативном мероприятии по воле или наставлению других. Нарушение принципа добровольности приводит к тому, что создается отрицательное отношение к событиям и делам, некий психологический барьер. Преодолеть его трудно, а порой и невозможно. Чтобы не допустить отрицательных явлений, необходимо активнее привлекать отдыхающих к планированию массовых дел и их организации, использовать различные символы, эстетические и игровые элементы в деятельности, соблюдать определенные ритуалы, создавать соответствующую обстановку в коллективе, применять различные формы информации, красочно оформлять места, где будут проходить мероприятия.

При проведении мероприятия важно не допустить снижения приподнятого настроения, интереса участников, наблюдающихся в период подготовки. Ожидание радости, счастья должно в полной мере оправдаться, иначе неудовлетворенность вызовет у них чувство несостоятельности: готовились, а вышло совсем не так.

Эффективность зависит главным образом от того, насколько осознают участники суть идеи массового события. Оно должно быть доступным, ярким, образным, лишенным штампа и монотонности.

Исключительное значение при проведении рекреативных мероприятий имеют элементы активного действия всех присутствующих: знаки одобрения, аплодисменты, скандирование приветствий, общая песня, речевка, рапорт и т.п. Большая роль в этом принадлежит музыке, с помощью которой можно вызвать оттенки многих чувств, целенаправленно регулировать проявление эмоций. Игровые элементы в мероприятии должны создавать свое-

образную кульминацию в переживании участниками определенных чувств.

В конце каждого занятия или беседы надо напоминать о необходимости соблюдения ряда обязательных требований, направленных на воспитание дисциплинированности, настойчивости, инициативности, решительности и смелости.

При этом следует иметь в виду, что иногда неправильно понимается смысл слов «решительный», «смелый» и применяются действия, которые могут повлечь за собой в ходе игры печальные последствия: подчас необдуманно, без расчета участники бросаются на препятствия, преодоление которых неминуемо приводит к травматизму, допускают грубость, физическое воздействие на противника, не обращаются вовремя (сознательно скрывают) за медицинской помощью при травмах, повреждениях кожного покрова тела и т.п.

Для воспитания решительности и смелости нужно строго соблюдать правила, уметь в сложной обстановке, требующей выбора между несколькими возможными способами выполнения задачи, в ограниченное время принять самое разумное решение и использовать наиболее целесообразный способ действий. При этом, если необходимо, надо идти на оправданный риск: преодолеть боязнь быть выведенным из игры (проиграть), отвлекая противника, пожертвовать собой в интересах победы своей команды и т.п. Смелость и решительность связаны со способностью брать на себя ответственность за свои действия и готовностью ответить за них перед другими участниками команды.

## **? Контрольные вопросы**

- 1. Что представляет собой рекреационная технология?*
- 2. Какие требования являются необходимыми при организации рекреационного мероприятия?*
- 3. Какие структурно-сущностные свойства включает рекреационная деятельность?*
- 4. Назовите основные методы, применяемые в организации рекреационной деятельности.*
- 5. Какие функции надлежит реализовать специалисту в процессе организации рекреационной деятельности?*
- 6. Перечислите основные психолого-педагогические условия рекреационного мероприятия.*



### **Организация и методика проведения рекреативных мероприятий игровой направленности**

---

К средствам организации рекреативных мероприятий относятся: игры, физические упражнения, общение, искусство и природные факторы. Основными организационными условиями выступают: необходимость подготовительного периода по созданию благоприятных условий для отдыха, подготовка места проведения, обеспечение наглядного музыкального и иного оформления, подбор необходимого инвентаря, снаряжения и оборудования, учет особенностей как контингента занимающихся в целом, так и основных групп занимающихся в частности.

Организация рекреативных мероприятий требует прямого и непосредственного руководства. Такова, например, работа специалистов по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму, аниматоров и др.

Рекреационно-развлекательные занятия могут возникать и самопроизвольно, без прямых побуждений со стороны. В этой ситуации инициатором и руководителем общей деятельности становится кто-то из самих ее участников. Такие формы стихийно складывающегося руководства особенно характерны для процессов повседневного отдыха и повседневных развлечений.

#### **Подготовка участников рекреативных мероприятий**

Важное условие при организации рекреативного мероприятия – предварительная подготовка участников. Она заключается в проведении бесед или занятий, а также в разъяснении содержания и правил мероприятия. В беседах или на занятиях разъясняются отдельные вопросы, задачи и обязанности участников, секреты, способы передвижения, ориентирования, определения расстояния, распределяются обязанности, выбираются капитаны команд. От правильного выбора капитана, который должен находиться в центре внимания участников, нередко зависит ход мероприятия и его интерес. Подвижный, ловкий и находчивый капи-

тан вносит в действия команды задор, оживление, увлекает всех остальных. Вялый, малоподвижный и безынициативный капитан не сможет сделать действие команды живым и увлекательным и нередко снижает интерес к игре. Застенчивым людям иногда следует поручать роль капитанов или давать ответственные задания, чтобы постепенно воспитывать у них чувство уверенности в своих силах, инициативу, смелость, решительность. Однако, определяя таких капитанов, нужно заботиться о том, чтобы не поставить их в затруднительное или смешное положение перед другими участниками мероприятия, если назначенные сразу не смогут хорошо справиться со своей ролью.

При организации рекреативных мероприятий часто практикуется распределение ролей на общем собрании, когда организатор умело, тактично направляет настроения играющих. Этот способ основан на активности участников, отражает их желание. Они, руководствуясь содержанием предстоящего действия, сами решают: кому в какой роли действовать, что стимулирует их самостоятельность и инициативу, ответственность перед коллективом за свои действия.

### **Особенности проведения рекреативных мероприятий**

Существенную роль играет торжественное открытие мероприятия. Здесь нередко используются обычаи и традиции, характерные для открытия спортивных соревнований. Необходимо, чтобы каждая команда имела свою форму и эмблему.

Важно проследить за подготовкой мест состязаний и их радиолокацией. Нередко организаторы мероприятий используют мегафон. Арену будущих поединков (поляна, площадка, зал и др.) нужно очистить от посторонних (мешающих участникам) предметов, а также обозначить место для каждой команды-участника.

Многие игры, конкурсы требуют специальной разметки места их проведения. Если разметка несложна, ее можно производить непосредственно перед мероприятием (например, когда руководитель напоминает правила состязания). Если же для разметки требуется много времени, то ее необходимо сделать заранее. Границы места проведения мероприятия должны быть ярко очерчены.

В сфере внимания организаторов рекреационных мероприятий должны быть и зрители. Важно удобно разместить их с учетом симпатии к выступающим командам. Обычно болельщики получают возможность участвовать в отдельных соревнованиях,

помогая своей команде добрать несколько нужных ей очков. Такая возможность должна быть предусмотрена программой в виде «конкурсов болельщиков».

В ходе проведения рекреативных мероприятий необходимо создать обстановку, обеспечивающую товарищеские взаимоотношения, уважительное поведение зрителей по отношению к играющим, объективное квалифицированное судейство, следить за тем, чтобы спортивный азарт не переходил в грубость.

Учитывая эмоциональный характер любых состязаний и большие физические нагрузки, следует обеспечить медицинское обслуживание мероприятия, обратить особое внимание на безопасность и профилактику травматизма. Ее эффективность связана с сознательностью участников, хорошей дисциплиной и разумной дозировкой нагрузок. Для повышения уровня безопасности участников и болельщиков необходим своевременный контроль мест мероприятий, инвентаря, снаряжения, оборудования и реквизита. При выполнении некоторых упражнений (заданий) обязательна своевременная самостраховка и страховка извне (командная или судейская).

### **Обязанности участников рекреативных мероприятий**

Перед любым мероприятием физической рекреации участникам необходимо:

- подготовить спортивную форму и эмблему в соответствии с общим положением о проведении данного мероприятия;
- своевременно пройти медицинский осмотр;
- добросовестно подготовиться к предстоящему мероприятию;
- по необходимости принять участие в изготовлении инвентаря.

Участвуя в мероприятии физической рекреации, важно:

- признавать авторитет ведущего мероприятия и судей;
- ставить интересы коллектива (команды) выше своих личных;
- нести ответственность перед коллективом за все свои действия, поступки;
- не допускать унижения, оскорбления достоинства своих товарищей по команде, а также соперников, относиться к ним с уважением;
- действовать смело, с инициативой;
- идти на разумный риск для достижения победы;

- честно соблюдать правила, быть справедливым и требовательным по отношению к себе и своим товарищам, соблюдать девиз: «*Один за всех и все за одного!*»
- стремиться вести борьбу до конца;
- не важничать, добившись победы, и не унывать в случае поражения.

### **Обязанности ведущего рекреативного мероприятия**

Ведущий (инструктор, судья) объявляет очередное задание (игру, конкурс, этап и т.п.) и вызывает команды на старт, а также напоминает игрокам и болельщикам правила, поясняет содержание поединков и комментирует ход всего мероприятия. Он же, подобно судье на ринге, следит за ходом встречи. В обязанность ведущего (главного судьи) входит обеспечение безопасности выполнения заданий (игр, конкурсов технических этапов и т.п.). Он следит за тем, чтобы в процессе мероприятия не было чрезмерной нагрузки, устраивает кратковременные паузы между заданиями (играми-конкурсами, блоками состязаний и т.п.). Эти паузы нередко используются им для сообщения результатов и различных комментариев.

Выполняющий роль ведущего должен:

- позаботиться о гласности предстоящих соревнований и обеспечить оперативную информацию о ходе и итогах мероприятия;
- заранее ознакомить участников с положением, содержанием, правилами будущего мероприятия;
- подготовить место для проведения мероприятия, позиции болельщиков и жюри (судей);
- проверить наличие и исправность инвентаря, снаряжения и оборудования, разложить его с таким расчетом, чтобы он всегда был под рукой;
- обеспечить медицинское обслуживание;
- своевременно провести жеребьевку с целью определения очередности участия команд;
- заранее продумать наиболее рациональные варианты перестроения и расположения команд во время мероприятия;
- проверить готовность участников, жюри (судей);
- перед началом каждого задания, технического этапа, конкурса (игры) кратко напомнить участникам и болельщикам его основное содержание и правила;
- если необходимо, продемонстрировать основные моменты выполняемого задания;

- внимательно следить за всеми участниками мероприятия, чтобы можно было своевременно обнаружить признаки переутомления играющих и при необходимости оказать помощь;
- предупреждать травмы, для чего правильно выбирать место для страховки во время заданий;
- сигнализировать в судейскую коллегию о замеченных нарушениях со стороны участников;
- предусмотреть меры поощрения участников мероприятия, победителей и побежденных.

### **Организация рекреативных мероприятий в условиях оздоровительного лагеря**

Условия детского оздоровительного лагеря (наличие хорошо организованных отрядов с учетом возраста, определенной численности, возможность гибко использовать то или иное время дня, различные периоды лагерных смен и др.) позволяют заранее планировать и своевременно осуществлять программу рекреативных мероприятий.

Программа рекреативных мероприятий может быть посвящена разной тематике: «Мы все хотим побывать на Луне», «В стране игр», «Веселые старты «юнармейцев» (соревнования «Зарница»), «На море и на суше» (соревнования с элементами плавания, конкурсами на воде) и др. В зимних лагерях школьников распространены «Олимпиада Деда-Мороза», игровые праздники «Зимушка-зима» и др.

Многие оздоровительные лагеря ищут и находят свои формы проведения рекреативных мероприятий. В некоторых из них, например, создаются по два спортивных клуба, куда входят представители всех отрядов. В этом случае в каждом отряде имеются два спортивных коллектива. Между ними и проходят поединки в первом туре соревнований; во втором туре соревнуются сборные коллективы клубов, в третьем – команда-победительница защищает честь лагеря в матчевой встрече со сборной командой соседнего лагеря.

В ряде детских оздоровительных лагерей используют следующую схему проведения рекреативных мероприятий: все команды отрядов делятся на подгруппы исходя из возраста, и первенство проводится в три этапа. На первом этапе в состязаниях участвуют команды отрядов каждой возрастной группы по круговой системе. На втором – команда-победительница нижней возрастной подгруппы получает право встречаться с командой, занявшей

2-е место в следующей по возрасту подгруппе. На последнем этапе сборная команда лагеря встречается со сборной командой соседнего лагеря. При этом в состав команды обычно включают двух вожатых (девушку и юношу), что делает состязания более интересными.

Организуя межлагерные встречи, важно заранее согласовать игровую программу, условия и сроки проведения мероприятий. Массовые рекреативные мероприятия, соревнования наиболее целесообразно планировать на вторую половину лагерной смены и проводить их во второй половине дня (после полдника и до ужина). Во многих лагерях мероприятия приурочивают к родительским дням. В этом случае в играх, конкурсах обычно принимают участие и родители.

Не следует ранее чем за 2–3 дня до проведения мероприятия оглашать его программу. Иначе возможен нездоровый ажиотаж, натаскивание команд. В конечном итоге дети могут потерять интерес, как и к любому занятию с длительными репетициями.

### **Особенности проведения соревнований с трансляцией по телевидению**

Многие рекреативные мероприятия, игровые состязания получили широкое распространение во многих городах и областях при активном участии телевидения. Телевидение выполняет и определенную методическую работу: помогает организаторам на местах подбирать интересный и разнообразный игровой материал, учит правильному устройению спортивных поединков.

Для успешного проведения рекреативных мероприятий с трансляцией по телевидению важно обеспечивать:

- согласование проводимых мероприятий физической рекреации с общей тематикой передачи;
- регламентацию продолжительности мероприятия с точностью до 1 мин;
- красочное оформление места проведения мероприятия;
- наличие разной формы у команд с номером на спине у каждого участника;
- явку зрителей и рациональное расположение их на площадке (в зале);
- выбор авторитетного жюри (главной судейской коллегии и судей на каждом виде программы мероприятия);
- показ телезрителю не только хода борьбы, но и общей обстановки мероприятия;

- информацию для зрителей о ходе борьбы, содержании программы мероприятия;
- четкое взаимопонимание и слаженность работы всех служб, а также ведущего с участниками, членами жюри, болельщиками, операторами и ассистентами.

### **Судейство на мероприятиях по физической рекреации**

Любые мероприятия физической рекреации, проводимые со школьниками (студентами), имеют для них большое воспитательное значение. Важно, чтобы участие в таких мероприятиях запомнилось надолго и оставило благоприятный след. Наряду со многими факторами, способствующими решению этой задачи, немаловажным является судейство.

В состав совета судей (жюри) включаются люди, которые пользуются авторитетом у участников, хорошо знают суть и правила проводимого состязания. Как правило, это известные спортсмены, учителя, тренеры, инструкторы и другие специалисты в области физической культуры, спорта и туризма.

Судейская коллегия должна быть хорошо знакома с положением и условиями проведения мероприятия. В любом мероприятии физической рекреации создается мандатная комиссия, в задачу которой входит – проверка заявок команд, заверенных врачом.

В целях более близкого ознакомления с программой мероприятия судьи проходят специальный семинар.

В целях более близкого ознакомления с программой мероприятия судьи проходят специальный семинар, договариваются о введении особых (дополнительных) критериев оценки тех или иных действий участников. Так, можно оговорить, что каждая ошибка должна быть немедленно и точно исправлена именно тем участником, который ее допустил (например, поставить на место сбитую булаву и т.п.).

Перед соревнованиями необходимо заранее определить с представителями команд, какая именно формула судейства будет применена.

Решение по оценке итогов задания, технического этапа, игры (конкурса) принимается судьями коллективно, но предварительно из них назначаются старшие по каждому заданию в отдельности.

Система оценок в различных мероприятиях физической рекреации имеет свою структуру. Например, в спортивных играх за победу принято давать команде 3 очка, за проигрыш – 1 очко.

Нулевая оценка выставляется очень редко (например, если команда не закончила задание, участники допустили грубость по отношению к своим соперникам). При ничейном результате команды получают по 2 очка.

Итоговый результат в играх типа эстафет и гонок отражается общей суммой очков, набираемых командой. При этом, как правило, придерживаются следующей системы: команда, заканчивающая игру первой по времени, получает 10 баллов, заканчивающая второй – 8 баллов. Из этого числа за каждую допущенную ошибку (нарушение правила) высчитывается 1 балл. Если игра повторяется, то баллы суммируются. Команда, у которой в итоге набирается наибольшая сумма баллов, получает 3 очка, другая команда – 1 очко. В случае равенства суммы баллов обеим командам дается по 2 очка (ничья).

Результаты каждой команды в двусторонней игре целесообразно объявлять в ходе соревнований (как только одна команда получает преимущество в определенных цифровых показателях – очках, баллах). Это способствует повышению интереса к игре.

При судействе эстафет с комплексными действиями (преодолением препятствий и метанием в цель) возможен другой вариант определения победителя: заранее оговаривают «стоимость» каждого прицельного броска, выражая ее в определенном количестве секунд или количестве игроков. Предположим, согласно условиям игры, 2 прицельных попадания приравниваются к одному участнику, пришедшему к финишу первым. Таким образом, если команда «А» финишировала позже команды «Б» на 2 человека, имея 5 точных попаданий, а игроки команды «Б» ни разу не поразили цель, то в общем итоге победа присуждается команде «А», поскольку она проиграла в скорости (на 2 человека), но опередила своих соперников в точности (5 попаданий).

В играх с повторяющимися действиями команд (например, «День и ночь», «Часовые и разведчики») каждой из них следует предоставлять одинаковое количество попыток (повторений).

Система оценок в спортивном туризме может зависеть от времени прохождения дистанции, штрафных очков и т.п.

Совершенно оправданна практика комментирования оценок судьями, при этом их замечания должны быть громкими, краткими и убедительными.

По окончании любого мероприятия физической рекреации отмечают игроков не только команды-победительницы, но и проигравшей команды, подчеркивая тем самым их активное участие в игре.



Четкая работа жюри (судейской коллегии), секретариата, объективное судейство, глубокое профессиональное понимание характера выполняемых заданий участниками, знание основ психологии – все это залог успешного судейства и проведения мероприятия физической рекреации.

### **? Контрольные вопросы**

- 1. Как происходит подготовка участников рекреативных мероприятий?*
- 2. Расскажите об особенностях проведения рекреативного мероприятия.*
- 3. Перечислите обязанности участника рекреативного мероприятия.*
- 4. Перечислите обязанности ведущего рекреативного мероприятия.*
- 5. Каковы особенности организации рекреативных мероприятий в условиях оздоровительного лагеря?*
- 6. Каковы особенности проведения соревнований с трансляцией по телевидению?*
- 7. Расскажите о судействе на мероприятиях физической рекреации.*

# Организация и проведение рекреационных мероприятий туристской направленности

---

### 8.1. Разработка маршрута и составление плана туристского похода

Выбор района рекреационного похода проводится на основе анализа топографических карт, схем и других документов, содержащих сведения об экскурсионных объектах. При выборе района проведения любого туристского похода следует учитывать поставленные цели и задачи: оздоровление и полноценный отдых участников в природной среде. С рекреационными задачами могут удачно сочетаться познавательные – расширение кругозора участников, знакомство с природой родного края, культурно-историческим наследием и т.д.

С этой точки зрения наиболее подходящими районами для проведения туристского похода будет местность с большим рекреационным потенциалом – совокупности природных, историко-культурных объектов и явлений, а также социально-экономических и технологических предпосылок для организации туристской деятельности на определенной территории.

Местность с выраженным рекреационным потенциалом – это незагрязненная хозяйственной деятельностью территория, со значительными по занимаемой площади лесными массивами (светлые сосновые боры, широколиственные леса), живописными ландшафтами, с выраженным рельефом и обзорными точками, гидрографические объекты (реки и озера, пригодные для купания и отдыха). Само присутствие в этих районах несет человеку большой заряд энергии, и, если поход сопровождается экологической, краеведческой экскурсией, он дает новейшие знания туристам о собственном крае. Таким образом, можно сконструировать первый и более значимый критерий, которым нужно

оперировать при выборе района проведения похода: *наличие в районе похода нужных рекреационных ресурсов и увлекательных для туристов целевых рекреационно-познавательных объектов посещения.*

Рекреационный поход предполагает физические нагрузки, рассчитанные с учетом пола, возраста и состояния здоровья участников, а также их движение по маршруту без чрезмерного физического и нервного напряжения. Напротив, окончание «ходового» дня должно вызывать чувство легкой приятной физической усталости от выполненной работы. К району рекреационного похода должны вести удобные пути подъезда и отъезда туристской группы (железнодорожные, авто). Одно из условий, необходимых для формирования рекреационного туристского похода, – наличие выбора неусттомительных для движения пешком либо на велосипеде лесных или полевых дорог и троп. Отсюда вытекает следующий критерий выбора: *район для рекреационного похода следует выбирать исходя из топографических особенностей местности, наличия сети удобных для движения лесных и полевых дорог, просек, троп (путей возможных ключевых объектов маршрута и мест туристских стоянок), удобных путей для прибытия и отбытия туристской группы.*

С точки зрения охраны окружающей среды и наибольшего удобства для участников преимуществом обладает район, который содержит оборудованные места для ночлега и отдыха туристов. Поэтому туристские лагеря устраивают традиционно в красочных, подходящих для целей рекреации местах с наличием источников питьевой воды. Отсюда – следующий критерий выбора района для рекреационного похода: *наличие специальных либо подходящих для оборудования силами группы мест для ночлега и отдыха, достаточное число источников питьевой воды.*

Наконец, при выборе района рекреационно-оздоровительного путешествия важным фактором служит количество свободного времени, которым владеют участники, их потенциальные материальные возможности. Рекреационные походы – это чаще всего походы выходного дня (действенное и недорогое средство восстановления сил после трудовой недели). Поэтому район для похода стараются выбирать поближе к месту жительства, сократив время и материальные затраты на проезд (это очередное условие для удачной подготовки и реализации мероприятия). Итак, последний критерий выбора района рекреационного похода: *близость*

*района к месту постоянного проживания участников, минимум денежных вложений для его проведения.*

Также критерии выбора района похода диктуются мотивами, пожеланиями, устремлениями туристов (субъективным фактором).

После выбора района туристы разрабатывают конкретный маршрут похода – нитку маршрута – на основе топографической карты, который представляет собой последовательность ориентиров: пункт старта, опорные ориентиры дневных переходов, места туристских биваков и пункт финиша.

При разработке маршрута:

- определяют нужную протяженность маршрута и длительность похода (с учетом состава группы, намеченных целей и задач);
- выбирают конкретные целевые рекреационно-познавательные объекты посещения;
- определяют пункты прибытия (начало маршрута) и пункты отбытия группы;
- определяют место организации биваков и привалов;
- определяют тактическую схему (линейную, кольцевую, с участками радиального движения);
- разбивают на посильные для участников дневные переходы той или иной протяженности.

Для четкого движения по маршруту намечают опорные ориентиры (точечные, линейные, площадные).

В районе похода, пользуясь картой или другими источниками информации, нужно найти один или несколько целевых рекреационно-познавательных объектов. Это объекты маршрута, достойные внимания туристов, удовлетворяющие их познавательным потребностям. Таковыми объектами могут быть: локальные участки района с живописным ландшафтом, озера либо группы озер, маркированные экологические экскурсионные тропы, сельские музеи народного творчества, ремесел и т.д. В таком пункте маршрута можно запланировать полудневку либо дневку с проведением экскурсии и осмотром достопримечательностей.

На маршруте похода намечаются наиболее удобные и подходящие пункты для обеденных привалов и организации полевых лагерей для ночлегов (биваков). После определения в районе похода пунктов биваков нитка маршрута разбивается на ряд дневных переходов. Нужно учесть, что протяженность и длительность

таких переходов зависит от конкретного состава участников похода (их возраста, состояния здоровья). Мы уже отмечали выше, что дневные переходы должны быть посильными для туристов и не вызывать у них физического и нервного переутомления. Количество и интенсивность проделанной участниками работы на маршруте должны быть соразмерны нормам физической рекреации. Дневные переходы планируют с учетом постепенного возрастания физических и эмоциональных нагрузок. В табл. 5 даны количественные характеристики лыжных и пеших походов.

Таблица 5

**Количественные характеристики рекреационных лыжных и пеших походов**

Вид похода	Длительность, дн.	Протяженность, км
Туристская прогулка	≤ 1	15–20
Выходного дня	≤ 3	30–50
Многодневный оздоровительный	Без определенных требований	≤ 20 км/день

***Как найти места на маршруте для организации биваков и привалов?***

Привалы и биваки лучше всего располагать в лесной зоне, где туристам будет обеспечена защита от ветра и возможность легко найти дрова для костра. Следует выбирать места, наиболее подходящие для полноценного отдыха: озеро для рыбалки и купания, красочный высокий берег реки и др. Места обеденных привалов, биваков лучше намечать рядом с запланированными для посещения экскурсионными или рекреационными объектами. Если поход запланирован, например, по местности государственного парка, пункты отдыха туристов могут быть специально оборудованы и обозначены на туристской карте (как и историко-культурные монументы и экскурсионные объекты). При разработке маршрута лыжного похода можно не привязывать места биваков к отмеченным на карте источникам воды (вода «под ногами» в любом месте). Тут и дрова для организации ночлега в зимних условиях (в том числе и для эксплуатации туристской разборной печки). В Орловской области наиболее хороши для организации зимнего бивака и отдыха хвойные леса (ищите на карте лесные массивы с соответствующими пояснительными знаками).

### ***Какие разновидности тактических схем используются при построении маршрута туристского похода?***

Исходя из месторасположения целевых рекреационных объектов, удобных пунктов старта и финиша похода в выбранном районе туристы определяют оптимальную тактическую схему построения маршрута: линейную, кольцевую, комбинированную (с включением участков кольцевого и радиального движения). Линейный маршрут не замкнут и имеет разные, удаленные друг от друга пункты старта и финиша. В случае кольцевого (замкнутого) маршрута предполагается единый пункт старта и финиша. В рекреационно-познавательных походах зачастую применяют комбинированную схему маршрута с включением кольцевых участков на линейном маршруте или участков радиального движения. Радиальные выходы осуществляют от мест привала к целевым объектам с последующим возвращением в исходный пункт по тому же пути. Применение радиального движения на маршруте позволяет туристам эффективно проводить осмотр достопримечательностей, полнее наслаждаться неповторимыми видами природы (они не обременены походным грузом и узкими временными рамками).

### ***Как выбрать лучший путь движения к местам расположения биваков и целевым объектам на маршруте?***

На базе анализа картографической и другой информации намечают конкретные пути движения к экскурсионным рекреационным объектам и местам биваков. На карте отмечают лесные, полевые дороги, пролегающие в подходящих направлениях, другие линейные ориентиры для движения (просеки, берега рек и т.д.) В пешеходном походе предпочтение следует отдавать отмеченным на топографической карте, комфортным для движения туристов лесным или полевым дорогам, тропам (если они известны руководителю или описаны в специальных материалах). Следует ограничить протяженность переходов по просекам и бездорожью. Преодоление препятствий не является целью рекреационного похода. Таким образом, на карте определяют конкретную линию движения для каждого дневного перехода.

### ***Что такое опорные ориентиры дневных переходов?***

В пределах каждого перехода следует наметить ряд опорных ориентиров для движения. Такие ориентиры могут служить для

соблюдения намеченной нитки маршрута. Если на маршруте встречается ряд узнаваемых, ожидаемых опорных ориентиров, то туристы смогут убедиться в том, что они не сбились с намеченной полосы движения. В качестве опорных ориентиров маршрута выбирают примечательные пункты местности: *точечные* (перекрестки дорог, отдельные постройки, мосты и др.); *линейные* (дороги и просеки, используемые для движения или пересекаемые во время движения, берега рек, границы между лесными массивами и полями и т.д.); *площадные* (населенные пункты, озера, небольшие лесные массивы).

По завершению предварительной работы следует оценить намеченный маршрут в целом: пригодность пункта прибытия к началу маршрута и пункта отбытия, привлекательность выбранных рекреационных и познавательных объектов, удобство и надежность выбранных путей движения к ним, логичность выбранной тактической схемы маршрута, мест организации биваков и т.д. Исходя из масштаба карты необходимо еще раз тщательно (строго по полосам предполагаемого движения) измерить протяженность всех намеченных дневных переходов, определить общую протяженность маршрута и сопоставить ее с намеченными параметрами для конкретной группы туристов. При необходимости в намеченный маршрут вносят коррективы и окончательную линию маршрута наносят на карту в виде условных знаков: пунктов старта, финиша и мест всех полевых ночлегов (биваков).

## 8.2. Методика разработки маршрута спортивного похода

### *По каким критериям туристы выбирают район проведения спортивного похода?*

Указанные выше критерии выбора района рекреационного похода имеют определенное значение и при выборе района проведения спортивного похода (к примеру, наличие увлекательных рекреационно-познавательных объектов, удобных путей сообщения с районом и возможных населенных пунктов начала и окончания похода), но в данном случае эти критерии не могут быть определяющими. Главные критерии выбора спортивного похода определяются его спецификой. Основная цель спортивного похода – успешное преодоление естественных препятствий на маршруте и повышение спортивного мастерства и квалификации.

Отсюда и специфические для спортивного туризма критерии выбора района похода.

В районе похода обязательно должны присутствовать естественные препятствия, характерные данному виду туризма. Например, для лыжного и пешеходного туризма неограниченные возможности для совершения походов 1-й категории сложности (к.с.) предоставляет Орловская область, где можно «найти» лесные и заболоченные участки разной проходимости, водные преграды и др. Однако горных склонов, ледников, горных рек и ручьев в Орловской области нет, поэтому данный район не может быть рекомендован для совершения спортивных походов 3-й и последующих к.с.

При организации спортивного похода необходимо принципиально понимать степень подготовки участников к путешествию в выбираемом районе, с точки зрения спортивно-технического опыта и климатической адаптации. Например, если туристы предполагаемой группы преодолели лыжный поход 2-й к.с. в Карелии (равнинный район) и не имеют навыков и умений движения на лыжах в горном районе, то не стоит вести их в поход 3-й к.с. Если туристы преодолели лыжный маршрут 2-й к.с. по Южному Уралу с относительно «мягкими» климатическими условиями, то не стоит планировать поход 3-й к.с. в районе Полярного Урала с очень «жесткими» климатическими и погодными условиями. Постепенность в приобретении туристского опыта, нарастание сложности преодолеваемых маршрутов – залог успеха туристской деятельности. Этот принцип спортивного туризма позволяет сформировать критерий выбора района спортивного похода: *соответствие района по показателям технической трудности и климатогеографическим чертам опыту участников похода.*

Для успеха спортивного похода необходимы: хорошая схема маршрута, выбор препятствий, которые можно преодолеть радиально (налегке), выбор мест дневок и вероятных продуктовых закупок и т.д. Отсюда – еще один критерий определения района похода: *диапазон возможностей для прокладывания маршрута.*

Дополнительные критерии выбора района спортивного похода: *наличие достаточной информации о районе похода, в том числе нужного картографического материала, соответствие района долгосрочным спортивным планам группы, наличие снаряжения и денежного обеспечения.*



### ***Каковы необходимые требования к разработке маршрута спортивного похода?***

Разработка маршрута спортивного похода аналогична работе по составлению маршрута оздоровительного похода (выбирают пункты старта и финиша, места для биваков, разрабатывают тактическую схему и т.д.). Но при разработке маршрута спортивного похода непременно учитывают следующие требования:

- маршрут составляют с учетом классификационных требований к походу данной категории сложности (соответствовать по протяженности, продолжительности и технической трудности);

- составляя нитку маршрута, выбирают органичную последовательность естественных препятствий. Маршрут должен быть основой тактического плана (линейным, кольцевым или комбинированным), определять пункты продуктовых и других забросок, а также естественные препятствия, которые участники похода смогут преодолеть с полной выкладкой и радиально, налегке, и т.д.;

- маршрут – календарная база похода, поэтому его следует составлять из расчета постепенного увеличения физической нагрузки и технической трудности;

- при выборе маршрута следует учитывать месторасположение ближайших населенных пунктов, связь с которыми может потребоваться в случае возникновения чрезвычайных ситуаций (например, для оказания пострадавшим квалифицированной врачебной помощи).

### ***Как выбрать и вписать в маршрут нужные классифицированные участки?***

К наиболее вероятным препятствиям, или классифицированным участкам (КУ), в пешеходных и лыжных походах 1-й к.с. относятся: водные препятствия (переправы через реки, озера, в том числе по льду), локальные и протяженные заболоченные участки, труднопроходимый лес, сильнопересеченная (с выраженным рельефом) местность, протяженные участки движения по глубокому снегу, по льду с возможными полыньями и т.д. Задача туристов (пользуясь картой и другими справочными материалами) – найти участки в выбранном районе и распределить их на полосы движения, то есть спланировать линию движения таким образом, чтобы классифицированные участки органично вписались в маршрут похода.

Карта показывает размещение лесных массивов с минимумом лесных дорог (вероятные участки сложного ориентирования и движения по азимуту), заболоченные и сильнопересеченные участки местности. Пользуясь картой, можно найти в выбранном районе похода идущие в подходящем направлении просеки, движение по которым на лыжах в снежную зиму, скорее всего, будет связано с тяжелым прокладыванием лыжни, преодолением лесных завалов. На карте можно найти также вероятные места переправ через реки с указанием подходящих характеристик их ширины, глубины, скорости течения и т.д.

### ***Как соблюсти требование логичности в построении маршрута?***

Спланировать линию маршрута необходимо таким образом, чтобы намеченные КУ органично в нее вписались. Так, следует избегать ситуаций, когда предполагается выполнить переправу через реку рядом с указанным на карте мостом, намечается азимутальный переход в «паре метров» от идущей в том же направлении дороги или планируется движение по заболоченному участку вблизи указанной на карте насыпной дороги и т.д. Это «придуманные» естественные препятствия. Необходимо попытаться расположить такой маршрут, где движению по КУ альтернатив не будет. Путь, связанный с преодолением естественных препятствий на данном участке маршрута, должен быть удобным для конечного ориентира дня и всего похода (наименее затратным по времени, преодолеваемому расстоянию) или даже единственно вероятным. Если на маршруте планируются участки движения по азимуту, то такой участок должен начинаться и заканчиваться ясным ориентиром.

### ***Как решить нужные тактические задачи при разработке маршрута?***

Выбор тактической схемы принципиально не отличается от действий, описанных выше, предпринимаемых при разработке маршрута рекреационного похода. Необходимо оценить вероятные пункты старта-финиша и выделить из них наиболее удобные для прибытия и отбытия туристской группы. Таким образом, сама топографическая карта подсказывает оптимальную схему маршрута. В походе 1-й категории сложности редко встречаются участки радиального движения (за исключением посещения при-

родных или других достопримечательностей). Поэтому придется решить – будет маршрут линейным или кольцевым.

Другая важная задача – соблюдать требования к постепенному возрастанию физических нагрузок и трудностей технико-тактических задач, решаемых участниками на маршруте. Поход 1-й к.с. непродолжителен. Тем не менее следует разбить КУ на 6 дневных переходов так, чтобы преодоление сложных участков маршрута и наиболее протяженные дневные переходы приходились на 3–5-й дни похода, когда участники уже адаптируются к нагрузкам и походным условиям. Можно включить «в середине» маршрута населенный пункт, что позволит пополнить запасы продуктов и начать движение по маршруту с меньшим стартовым грузом.

Такие действия, как выбор мест для организации биваков, разбивка маршрута на дневные переходы, определение опорных ориентиров для движения по маршруту, корректировка «чернового» маршрута, – не отличаются от вышеописанных по отношению к рекреационным походам. Но здесь следует учитывать продолжительность и протяженность похода (6 дней/130 км). В частности, протяженность намечаемых дневных переходов приблизительно составит от 15–17 км в первый день похода и до 20–25 км в последующие дни.

### **8.3. Составление плана похода**

Хорошо составленный план похода – принципиальный элемент походной тактики, реализуемый в подготовительный период, залог эффективного достижения цели и решения поставленных задач. Понятие плана похода рассмотрим на примере рекреационного похода.

#### ***Что представляет собой план похода?***

В рекреационном походе следует решить проблемы эффективного оздоровления, отдыха его участников и познавательные (образовательные) задачи, и план похода описывает методы выполнения данных задач средствами туризма. План похода – понятие комплексное, которое традиционно включает в себя следующие разделы: график движения по маршруту, план-график экскурсионно-познавательных и рекреационных мероприятий на маршруте (эти два графика объединяются понятием плана-графика похода), режим движения и питания на маршруте, план

распределения физических нагрузок на участников похода. Рассмотрим указанные составляющие плана по отдельности.

### ***Что представляет собой календарный план-график похода и как его составить?***

График движения определяет дату и время прибытия и отбытия, количество дневных переходов, даты ночевки в намеченных пунктах, даты и пункты организации дневки и полудневки на маршруте. Кроме того, походный план-график сообщает о сроках посещения рекреационных объектов, проведения экскурсий и рекреационных мероприятий (соревнований, игр, отдыха на воде и др.).

Хорошо составленный план-график учитывает конкретные особенности группы (возрастной состав, физические способности участников, их увлечения и интересы и др.) В частности, график движения планируют с учетом необходимых и достаточных оздоровительных физических нагрузок. Так, выше уже упоминалось о том, что в оздоровительных пеших походах выходного дня обычные дневные переходы не должны превосходить 20 км (в среднем 15 км). Средняя скорость движения группы обычно составляет 3–5 км/ч. Целесообразно планировать первый и второй переходы многодневного похода на расстояние не более 15 км.

План-график движения по маршруту – неперемный атрибут походной документации, который отражают в маршрутном листе выходного дня и маршрутной книжке многодневного похода.

### ***Что означает понятие «режим движения» туристской группы?***

План похода описывает режим движения группы по маршруту похода. Режим движения туристов обусловлен количественными характеристиками: временем начала и окончания движения в каждый ходовой день, количеством запланированных дневных переходов, длительностью отдельных переходов (в минутах), продолжительностью малых и больших привалов. Режим движения, как и другие составляющие плана, строится в зависимости от состава туристской группы, протяженности светового дня, сезона похода и плана мероприятий каждого конкретного дня. В летний период до большого обеденного привала группа в рекреационном походе осуществляет 4–5 переходов, после обеденного привала – 3–4 перехода продолжительностью от 30 до 50 мин. На малые привалы отводится 10–15 мин., на большие – 1,5–2 ч. В зимний

и осенний периоды количество переходов в день и время, отведенное на обеденный привал, сокращают. Количество и длительность переходов изменяют в соответствии с планом рекреационно-познавательных мероприятий. В случае проведения экскурсий, увеселительных и оздоровительных мероприятий количество переходов в конкретный день похода значительно сокращают, или группа остается на месте развернутого лагеря на дневку.

### ***Что означает понятие «нагрузочный режим»?***

Нагрузочный походный режим определяется объемом и интенсивностью физической и другой работы, выполняемой туристами во время дневного перехода. Участники похода обладают различным потенциалом в уровне технической и физической подготовки, поэтому они затрачивают различное количество энергии на единицу времени, необходимого для преодоления препятствия. Оптимальная тактическая схема рекреационного похода может иметь как равномерный оздоровительный нагрузочный режим на протяжении всего похода, так и некоторую вариацию нагрузочного режима (уменьшенные перегрузки в первый день (дни) похода с постепенным их возрастанием в середине и убыванием к концу похода). Величину физической перегрузки измеряют энергетическими издержками организма (в ккал) и другими физиологическими показателями, например ЧСС.

### ***Что означает понятие «режим питания»?***

В рекреационном походе в зависимости от продолжительности, сезона и ряда других факторов традиционно применяют или трехразовый режим горячего питания (завтрак, обед, ужин) в совокупности с «карманным» холодным питанием во время дневных переходов, или четырехразовый режим питания (3 раза горячее питание и перекус холодным питанием) в совокупности с карманным питанием. В период короткого светового дня режим питания может трансформироваться в двухразовое усиленное горячее питание (завтрак и ужин) и большой обеденный перекус с горячим чаем в совокупности с карманным питанием.

### ***Что означает понятие «динамика весовых нагрузок»?***

В прямой зависимости от успешности похода находится динамика весовых нагрузок. Понятно, что масса рюкзака на маршруте меняется с течением времени. Расходное содержимое рюкзака туриста – продукты питания и топливо для туристских нагрева-

тельных и осветительных устройств (в случае, если поход проходит по безлесному району). Перед началом похода устанавливают стартовую массу группового снаряжения и питания (публичный груз) в расчете на одного участника (участницу). На старте рекреационного похода весовую нагрузку на участницу традиционно планируют в расчете 50–75% от груза на участника. Абсолютная стартовая масса группового снаряжения и питания, приходящегося на взрослого (18 лет и более) участника, в многодневном рекреационном походе обычно не превосходит 10–12 кг.

Понижение весовых нагрузок поддается в определенных пределах планированию. Общим принципом является равномерное понижение массы рюкзака (расход переносимых товаров) у участников похода. Как указывалось выше, понижение весовых нагрузок можно планировать за счет успешно подобранной тактики: пополнения запасов на маршруте, то есть понижения стартового веса рюкзака; внедрения радиальных выходов (без тяжелых рюкзаков) на маршруте.

### ***Как оформить маршрутный лист туристской группы?***

Главный документ группы в спортивном туризме – маршрутная книжка. Самодеятельный оздоровительный поход можно проводить без специальной документации. Но если поход организует и осуществляет туристская организация, то маршрутным документом туристской группы служит маршрутный лист.

На первую страницу маршрутного листа заносят состав группы, ее маршрут, сроки проведения похода (Приложение 1). Это своеобразный паспорт группы на маршруте: все сведения в нем заверяют подписью ответственного лица и печатью проводящей поход организации.

Вторая страница листа представляет собой таблицу, где указывают состав туристской группы: № п/п, Ф.И.О., домашний адрес, телефон. На третьей странице приводится план-график похода с указанием представленной выше информации: дата походного дня, участок маршрута (дневной переход), расстояние в километрах, метод передвижения. На последней странице маршрутного листа рисуют схему маршрута, чтобы лучше представлять нитку маршрута и трассу движения на дневных переходах. Масштаб выдерживать не обязательно, но основные пропорции в расстояниях следует сохранять. Нитка маршрута обозначается на схеме красной линией, места ночевки – красными треугольниками с порядковыми номерами биваков.

## **? Контрольные вопросы**

1. *Какими критериями руководствуются в выборе района проведения рекреационного похода?*
2. *Что означает понятие «нитка маршрута»?*
3. *Какую работу следует выполнить при разработке нитки маршрута рекреационно-оздоровительного похода?*
4. *Что обозначает понятие «целевые рекреационно-познавательные объекты» на маршруте похода?*
5. *Какова оптимальная протяженность рекреационно-оздоровительного пешеходного и лыжного маршрутов (дневных переходов)?*

### Учебно-исследовательская работа студентов

---

#### 9.1. Основные понятия

Учебно-исследовательскую работу студенты (УИРС) выполняют в различных формах.

Аппарат науки составляют факты, понятия, проблемы, гипотезы, методы исследования. Научно-педагогические исследования в сфере физической рекреации основываются на общенаучных методах познания, используемых в различных сферах деятельности. К таким методам относятся теоретические и экспериментальные исследования. Теоретические исследования в УИРС оформляются в виде рефератов, написанных на основе анализа и обобщения документальных материалов, интернет-сообщений, рукописей и других источников, в том числе труднодоступных, изданных малым тиражом. В УИРС экспериментальные исследования, как правило, основаны на педагогическом эксперименте. В теории и методике педагогических исследований в сфере физического воспитания выделяют следующие виды педагогических экспериментов:

- по целям исследования (преобразующий, констатирующий);
- по условиям проведения (естественный, модельный, лабораторный);
- по направленности (абсолютный, сравнительный);
- по логической схеме доказательств (последовательный, параллельный).

В УИРС чаще всего используют естественные эксперименты, при которых незначительные изменения условий обучения и воспитания практически не влияют на образ жизни участников эксперимента, для них не создают каких-то особых модельных или лабораторных условий.

Сравнительный эксперимент проводят в целях доказательства эффективности педагогического процесса путем сопоставления



тех или иных показателей. Сравнительный эксперимент может быть последовательным или параллельным.

*Последовательный эксперимент* проводит группа студентов. Показатели определяют до и после эксперимента, и по их разнице определяют эффективность экспериментального педагогического процесса.

*Параллельный эксперимент* – классический вариант доказательства эффективности педагогического процесса, при организации и проведении которого применяют определенные правила:

- формируют контрольную и экспериментальную группы студентов, обучающихся в одних и тех же условиях и одинаковых по возрасту, полу и наличию других признаков;
- перед началом эксперимента определяют наиболее значимые показатели в контрольной и экспериментальной группах, например путем тестирования;
- проводят проверку гипотезы об отсутствии реальных различий в показателях контрольной и экспериментальной групп;
- контрольная группа занимается по общепринятой методике;
- экспериментальная группа занимается по экспериментальной методике;
- по завершению эксперимента определяют одинаковые показатели в контрольной и экспериментальной группах;
- проводят оценку достоверности различий;
- анализируют и обобщают результаты.

В УИРС используют различные методы исследований. Как отмечается в теории и методике педагогических исследований в физическом воспитании, недопустимо смешивать понятия «методика исследования» и «методы исследования». Методы исследования – это пути, способы изучения тех или иных данных. Методика исследования – это своеобразная программа, план исследования в целом, результат всесторонней предварительной разработки той или иной темы изучения проблемы; иными словами, алгоритм решения исследовательских задач с использованием определенных методов исследования на определенных этапах выполнения работы. Кроме общей методики исследования в УИРС используют различные частные методики, например, разные виды тестирования (гарвардский степ-тест, велоэргометрию). В УИРС важно, используя стандартные тестирования, строго выдерживать все заданные условия. При использовании нестандартных мето-

дик (тестирования) необходимо их подробное описание и обоснование.

В практике проведения научных работ в области физической рекреации чаще всего используют следующие методики:

- оценка уровня развития физических качеств и, соответственно, физической подготовленности;
- характеристика физического состояния и изменений, наблюдаемых в физическом развитии;
- оценка уровня профессиональной подготовленности специалистов;
- выявление уровня развития профессионально важных психических качеств;
- определение социально-демографических характеристик;
- описание особенностей социально-психологического статуса обследуемого контингента.

В теории и методике педагогических исследований в физическом воспитании выделяют четыре группы методов исследования: методы организации учебно-воспитательной работы в опытных группах (экспериментальной, контрольной, индивидуальной), методы изучения ретроспективной информации (анализ литературных источников, анализ документальных материалов, анкетирование, интервью, беседа), методы сбора текущей информации (педагогический анализ и оценка, хронометрирование, контрольные испытания, анализ текущей учебной документации, анкетирование, интервью, беседа, регистрация выполнения, стенографирование), методы математической обработки.

*Экспериментальный метод* применяют без контрольного в тех случаях, когда эффективность учебно-воспитательного процесса оценивается путем сравнения показателей до и после введения нового педагогического фактора.

*Контрольный метод* используют как критерий сравнения с экспериментальным методом.

*Индивидуальный метод* применяют в тех случаях, когда необходимо изучить реальный педагогический процесс, непосредственно в него не вмешиваясь.

УИРС рекомендуется проводить в соответствии с планом исследовательской работы (Приложение 2).

К основным этапам работы относятся: обзор литературных источников по теме, организация и проведение исследования, обработка, оформление и внедрение результатов исследования. На этапе обзора литературных источников используют методы полу-

чения ретроспективной информации с целью определения того, что уже сделано ранее другими исследователями по данной теме. В таком случае говорят об изучении состояния проблемы.

Этап организации исследования включает выбор методов организации работы в опытных группах, подготовку документов, определение условий и непосредственное проведение исследования.

Этап обработки результатов исследования проводят с использованием математических методов, в частности математической статистики. В УИРС обычно определяют: математическое ожидание, например в виде среднего арифметического значения ( $x$ ); среднеквадратическое отклонение ( $\sigma$ ); ошибку среднего арифметического значения ( $m$ ); достоверность различий, например по  $t$ -критерию Стьюдента.

В таком случае вычисления производят для несвязанных выборок по формулам, известным из математической статистики.

Этап оформления результатов и внедрения в практику требует использования методов анализа и обобщения материалов исследования. Здесь производят основные выводы по проделанной работе. Выводы должны соответствовать поставленным задачам и по содержанию, и по порядку нумерации выводов, излагаться в утвердительной форме, кратко, понятно, по существу поставленных задач. После выводов следуют рекомендации по внедрению материалов исследования в практику, прилагаются данные апробации работы (доклады, публикации и т.п.) и акты использования результатов работы на практике.

Учебно-исследовательская работа студентов в физической рекреации связана с выполнением курсовых и квалификационных работ и может осуществляться по следующим направлениям:

1) совершенствование подготовки (по содержанию видов подготовки, структуре, нагрузкам, периодизации):

– школьников (по комплексной программе или видам физической рекреации);

– инструкторов детско-юношеского туризма;

– специалистов мероприятий физической рекреации;

– специалистов в сфере рекреации и спортивного оздоровительного туризма (в разных видах физической рекреации и различной квалификации);

2) исследование нагрузочных режимов, энергетических затрат, объемов, интенсивности работы при выполнении различных заданий в разных видах физической рекреации;

3) исследование оздоровительных эффектов различных программ рекреационного туризма для различных категорий занимающихся;

4) исследование того, каким образом влияют занятия физической рекреацией на результаты основной деятельности занимающихся, в частности на успеваемость школьников, студентов и на развитие их психических качеств;

5) исследование режимов и характеристик адаптации и реадaptации участников в различных условиях физической рекреации;

6) исследование характеристик рекреационного туризма;

7) анализ профессиональных характеристик специалистов в области рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;

8) анализ организационных проблем развития физической рекреации;

9) анализ экономических проблем развития физической рекреации;

10) социологические исследования развития физической рекреации;

11) анализ системы подготовки кадров в сфере рекреации и спортивно-оздоровительном туризме;

12) разработка и апробирование специфических тестов в оценке технической подготовленности специалистов физической рекреации различной квалификации;

13) исследование проблем обеспечения безопасности.

Студенты могут предлагать и выполнять практические работы экспериментального характера на базе туристических клубов, центров детско-юношеского туризма, секций спортивного туризма и т.п. Теоретические работы оформляются в виде рефератов.

### **Содержание работ**

**Направление 1** включает в себя исследования по различным видам подготовки участников рекреационных мероприятий, например физической, психологической, технической. В курсовых и квалификационных работах должны быть представлены учебные и календарные планы и программы, по которым велась подготовка; указаны группы, составленные для проведения педагогического эксперимента; даны результаты тестирования начального уровня подготовленности испытуемых и достигнутого уровня подготовленности после проведения педагогического

эксперимента; приведен сравнительный анализ результатов в экспериментальной и контрольной группах, выводы и рекомендации по результатам выполненной работы.

**Направление 2** охватывает исследования, проводимые во время специально организованных рекреационных мероприятий, моделирующих нагрузки при выполнении определенной двигательной деятельности. Для изучения реакции участников на различные нагрузки используются объективные показатели, полученные путем тестирования, измерений ЧСС, динамометрии и т.п. Используются и субъективные показатели результатов анкетирования, опросов, бесед.

**Направление 3** предусматривает получение объективных и субъективных оценок состояния занимающихся по определенным программам рекреационного туризма. Показателями эффективности могут служить ЧСС, артериальное давление, данные тестов и анкетирования.

**Направление 4** связано с анализом динамики показателей успеваемости школьников и студентов и их психических качеств до занятий физической рекреацией и после определенного периода занятий (не менее 1 года). Сравнительный анализ проводят в контрольной и экспериментальной группах.

**Направление 5** предполагает получение объективных и субъективных характеристик состояния занимающихся физической рекреацией при определенных режимах как в процессе участия в занятиях (мероприятиях), так и после мероприятий. Особое внимание должно быть обращено на начальную стадию занятий физической рекреации – периоды адаптации и реадaptации. Время адаптационных и реадaptационных периодов фиксируют на основе данных ЧСС, АД, тестов, анкет.

**Направление 6** связано с теоретическими исследованиями – анализом и обобщением имеющихся литературных источников, дополненных собственными исследованиями по физиологическим и психологическим характеристикам занимающихся физической рекреацией.

**Направление 7** – это выявление и ранжирование определенных качеств организаторов занятий физической рекреации, туризма, тренеров, инструкторов, аниматоров на основании анкетирования и экспертных оценок специалистов. Работы могут включать в себя оценки действительных и предпочтительных стилей руководства занимающихся на основе анкетирования по стандартным методикам, а также экспертные оценки.

**Направления 8, 9, 10** – теоретические исследования, включающие результаты анкетирования, экспертных оценок, социологических показателей.

**Направление 11** предполагает сравнительный анализ разных систем подготовки кадров в сфере физической рекреации (включая профессиональную подготовку) по содержанию, объемам, структуре. Анализировать необходимо как старые, так и новейшие разработки в системе подготовки. Завершить исследование можно аргументированными предложениями по совершенствованию существующей системы подготовки кадров в сфере физической рекреации. Завершенная работа в обязательном порядке требует экспертной оценки.

**Направление 12** включает обзор существующих тестов оценки технической и физической подготовленности занимающихся физической рекреацией. Следует отметить, что эти тесты характерны только для некоторых видов физической рекреации. В работе следует обосновать необходимые критерии для оценки технической и физической подготовленности. Данная работа обладает достаточной степенью новизны, актуальности и носит экспериментальный характер, так как предложенные специфические тесты технической и физической подготовленности занимающихся физической рекреацией необходимо апробировать, после чего получить экспертную оценку.

**Направление 13** имеет большое значение в практике подготовки специалистов по безопасности рекреативных мероприятий. В УИРС необходимо дать теоретический анализ и обобщить многочисленные литературные источники, посвященные обеспечению безопасности по каждому виду физической рекреации. Здесь же следует разработать классификационные основы правил обеспечения безопасности, адаптированных к видам физической рекреации; правил по обеспечению безопасности в различных рекреативных мероприятиях с разными возрастными категориями занимающихся. УИРС включает в себя анкетирование, опросы, проведение бесед с руководителями, организаторами, судьями и другими специалистами по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму для выявления проблем и обозначения вопросов, касающихся безопасности. Данная работа в обязательном порядке должна получить экспертную оценку специалистов по разработанным правилам и рекомендациям.

## 9.2. Экспериментальные исследования в области физической рекреации

### 9.2.1. Методика оздоровительно-рекреативных занятий пляжным волейболом с мужчинами зрелого возраста в санаторно-курортных условиях (пример исследования)

#### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность.** Многими исследователями отмечается низкая двигательная активность взрослого населения (Гаврилов Д.Н. и др., 2002; Кобяков Ю.П., 2003; Пасечник Л.В., 2007; Солодков А.С., Маслова И.Б., 2007; Хутиев Т.В. и др., 2002, и др.). В федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы» отмечается актуальность указанной проблемы и необходимость ее решения.

В санатории или на курорте больше вероятности приобщить человека к занятиям оздоровительно-рекреативной направленности, когда компоненты физической культуры используют как средство оперативной оптимизации работоспособности в сочетании с формами активного отдыха и полезного развлечения (Матвеев Л.П., 2005).

Одни из наиболее эмоциональных и доступных средств оздоровительно-рекреативной физической культуры – спортивные и подвижные игры (Беленов Д.Л. и др., 2006; Даценко С.С., 2007; Костюков В.В., 1993, 1996; Лихачев О.Е., Коршков В.А., 2007 и др.). Растущая популярность пляжного волейбола в нашей стране заставляет уделять серьезное внимание вопросам использования этой игры для рекреации, оздоровления, увеличения двигательной активности и вовлечения взрослого населения в регулярные занятия физической культурой.

Анализ игровой деятельности в пляжном волейболе свидетельствует о том, что интенсивность и величина физической нагрузки во время игры в пляжный волейбол значительно выше, чем при игре в классический волейбол. При этом следует отметить, что большинство литературных публикаций и методических разработок, посвященных пляжному волейболу, относится к спортивной составляющей игры. Отсутствие каких-либо объективных данных о влиянии занятий пляжным волейболом на организм занимающихся, фрагментарность рекомендаций по организации и построению оздоровительно-рекреативных занятий пляжным волейболом с лицами зрелого возраста определяют необходимость проведения данного исследования. Таким образом, конста-

тируется противоречие между растущей популярностью и степенью разработанности методики оздоровительно-рекреативных занятий пляжным волейболом.

Научная проблема, в рамках которой предпринята попытка разрешения противоречия, заключается в педагогическом обосновании процесса построения оздоровительно-рекреативных занятий пляжным волейболом в условиях отдыха на курорте.

**Объект исследования** – процесс кондиционной физической подготовки лиц зрелого возраста в санаторно-курортных условиях.

**Предмет исследования** – методика оздоровительно-рекреативных занятий пляжным волейболом с мужчинами зрелого возраста в санаторно-курортных условиях.

**Цель исследования** – разработка и экспериментальное обоснование методики оздоровительно-рекреативных занятий пляжным волейболом в санаторно-курортных условиях для лиц зрелого возраста как фактора улучшения физической и функциональной подготовленности и повышения объема двигательной активности.

**Гипотеза** исследования строилась на предположении о том, что эффективность оздоровительно-рекреативных занятий с использованием пляжного волейбола лицами зрелого возраста на курорте будет выше, если при этом будут учитываться:

– влияние игры в пляжный волейбол на организм мужчин зрелого возраста при участии разного количества игроков на площадке;

– индивидуальный уровень физической и функциональной подготовленности занимающихся пляжным волейболом;

– мотивация к занятиям пляжным волейболом и предшествующий двигательный опыт мужчин, занимающихся оздоровительно-рекреативной физической культурой в санаторно-курортных условиях.

**Задачи исследования:**

1. Определить мотивацию и уровень физической подготовленности лиц, занимающихся оздоровительно-рекреативной физической культурой на курорте.

2. Выявить влияние занятий пляжным волейболом на организм мужчин зрелого возраста.

3. Разработать эффективную методику построения оздоровительно-рекреативных занятий пляжным волейболом для мужчин зрелого возраста в санаторно-курортных условиях.

4. Экспериментально проверить эффективность авторской методики построения оздоровительно-рекреативных занятий



пляжным волейболом для мужчин зрелого возраста в санаторно-курортных условиях.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогические тестирования, методы математической статистики.

**Теоретико-методологическую базу исследования** составили:

– труды по теории и методике физической культуры и спорта (Бальсевич В.К., Матвеев Л.П., Наталов Г.Г., Новиков А.Д., Платонов В.Н., Пономарев Н.И. и др.);

– концептуальные положения теории оздоровительно-рекреативной физической культуры (Бальсевич В.К., Бондин В.И., Менхин Ю.В., Менхин А.В., Муравов И.В., Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н., Трушкин А.Г., Федякин А.А. и др.);

– труды специалистов по педагогике и биомеханике волейбола (Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Портных Ю.И., Шалманов А.А., Зафесов А.М., Доронин А.М. и др.).

**Научная новизна** результатов исследования заключается в разработке и обосновании авторской методики построения оздоровительно-рекреативных занятий физической культурой мужчин зрелого возраста с использованием пляжного волейбола в санаторно-курортных условиях.

При этом:

– получены новые данные, характеризующие воздействие игры в пляжный волейбол на организм мужчин зрелого возраста с участием разного количества игроков на площадке, что проявляется в различии средних значений ЧСС во время игры, в динамике показателей, характеризующих психомоторные способности, в динамике показателей устойчивости внимания и работоспособности;

– разработана методика оценки функционального состояния основных мышечных групп мужчин зрелого возраста, занимающихся пляжным волейболом, по реакции организма на стандартную, дозированную нагрузку;

– выявлены факторы мотивации к занятиям пляжным волейболом (желание восстановить и укрепить здоровье, потребность общения и эмоциональная разрядка), а также существенные различия в физической и функциональной подготовленности мужчин зрелого возраста, начинающих играть в пляжный волейбол на отдыхе;

– разработана методика занятий пляжным волейболом с мужчинами зрелого возраста. Ее отличительные черты: рациональная последовательность проведения игры в пляжный волейбол с разным количеством игроков на площадке, в зависимости от уровня их физической и функциональной подготовленности, и с учетом установленного тренировочного воздействия игры на организм человека.

**Теоретическое значение** полученных результатов работы заключается в расширении существующих знаний и представлений об оздоровительно-рекреативной физической культуре лиц зрелого возраста.

Теоретические положения раскрывают:

– методические условия использования пляжного волейбола в процессе проведения оздоровительно-рекреативных занятий физической культурой в санаторно-курортных условиях на основе знаний о тренировочном воздействии игры в пляжный волейбол;

– особенности управления величиной тренировочного воздействия на занятиях пляжным волейболом на мужчин зрелого возраста, имеющих разный уровень физической и функциональной подготовленности, которое происходит за счет изменения количества участников игры.

**Практическая значимость** результатов исследования заключается:

– в содержащихся в работе теоретических и экспериментальных данных, которые позволяют значительно эффективнее использовать пляжный волейбол в санаторно-курортных условиях, увеличить объем двигательной активности и улучшить уровень физической и функциональной подготовленности занимающихся;

– в экспериментальном обосновании и внедрении в практику оздоровительно-рекреативных занятий физической культурой в санаторно-курортных условиях методики использования пляжного волейбола мужчинами зрелого возраста с учетом уровня их физической и функциональной подготовленности.

### ***Основные положения, выносимые на защиту***

В ходе решения **первой задачи** исследования установлено, что большинство мужчин зрелого возраста, которые на курорте занимаются оздоровительно-рекреативной физической культурой, и до этого занимались тем или иным видом спорта, вели активный образ жизни. В качестве основного побудительного мотива к на-

чалу занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой отмечается желание восстановить и укрепить здоровье.

С целью выявления уровня физической подготовленности мужчин, играющих в пляжный волейбол в санаторно-курортных условиях, проведен констатирующий педагогический эксперимент, в ходе которого разработана система оценки индивидуального уровня физической подготовленности (на основе сигмальной шкалы).

Анализ индивидуального уровня физической подготовленности свидетельствует о том, что только у 27,1% мужчин уровень физической подготовленности по всем показателям оценивается как хороший. Большинство (72,9%) мужчин зрелого возраста имеют по отдельным показателям низкий уровень подготовленности.

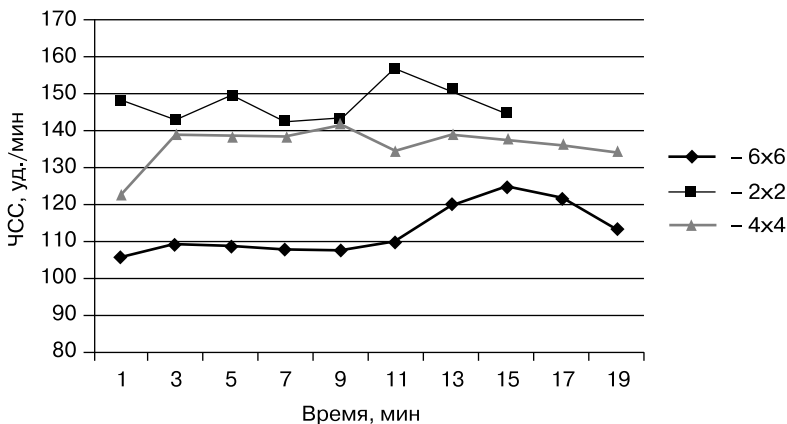
Низкий уровень аэробной выносливости демонстрирует значительное количество мужчин зрелого возраста при выполнении сит-теста. Ликвидировать отставание позволит применение дополнительных средств подготовки или внесение существенных изменений в методику применения пляжного волейбола. Исходный уровень развития аэробной выносливости может рассматриваться как один из основных показателей при определении начальной величины физической нагрузки, что особенно важно в санаторно-курортных условиях. Выявленные особенности уровня физической подготовленности мужчин указывают на необходимость совершенствования организации и методики построения занятий пляжным волейболом.

Влияние занятия пляжным волейболом на организм мужчин зрелого возраста изучалось в ходе решения *второй задачи* исследования.

На рис. 3 представлены пульсовые профили занятий пляжным волейболом с участием разного количества игроков на площадке. Установлено, что увеличение количества игроков на площадке приводит к существенному увеличению времени розыгрыша одной партии в игре. Отмеченная тенденция имеет тесную связь с интенсивностью игры, а значит и величиной тренировочной нагрузки, что проявляется в разных значениях ЧСС в каждый момент игры (начиная с 1 мин) и различиях средних значений ЧСС за игру при участии разного количества игроков на площадке.

При игре в пляжный волейбол с участием шести игроков в каждой команде (6×6) средние значения ЧСС за игру составили  $115 \pm 7,1$  уд./мин, при игре с участием четырех игроков –  $139 \pm 5,2$  уд./мин. Наибольшие средние значения ЧСС

( $150 \pm 4,9$  уд./мин) получены при игре в пляжный волейбол с участием двух игроков в каждой команде ( $2 \times 2$ ). Таким образом, изменяя количество игроков на площадке, можно управлять величиной оздоровительно-рекреативного воздействия на организм занимающихся.



*Рис. 3. Пульсовые профили занятий пляжным волейболом с участием разного количества игроков на площадке*

### ***Результаты, характеризующие воздействие оздоровительно-рекреативного занятия пляжным волейболом на организм мужчин зрелого возраста***

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что игра в пляжный волейбол  $4 \times 4$  оказывает тонизирующее воздействие на организм занимающихся мужчин. Под воздействием игры в пляжный волейбол  $2 \times 2$  у ее участников происходят статистически значимые изменения всех показателей, а следовательно, более выраженное воздействие данного тренировочного средства на организм игроков. Это связано с тем, что на одного игрока при игре  $2 \times 2$  приходится большее количество квадратных метров площадки, которую необходимо защищать при атаках соперника, а также с необходимостью участия в каждом розыгрыше мяча. «Упругие» свойства игровой площадки тоже оказывают влияние, создавая дополнительные трудности при перемещениях и сохранении равновесия.

О том же свидетельствуют и результаты анкетного опроса. После игры в пляжный волейбол  $6 \times 6$  и  $4 \times 4$  большинство (94,2%) респондентов оценивают воздействие игры как «помогающее

отдохнуть и эмоционально разгрузиться», они отмечают появление «чувства бодрости» и повышение работоспособности. После игры в пляжный волейбол 2×2 большинство (86,4%) респондентов оценивают свои ощущения, как «приятная усталость и мышечная радость».

В ходе решения *третьей задачи* исследования была разработана методика построения оздоровительно-рекреативных занятий пляжным волейболом для мужчин зрелого возраста в санаторно-курортных условиях. Здесь предполагается определение исходного уровня физической и функциональной подготовленности, на основании которого строится индивидуальный профиль подготовленности каждого мужчины, принимающего участие в эксперименте. Затем определяется программа оздоровительно-рекреативных занятий и конкретное содержание 3-недельного цикла пребывания на курорте.

Оздоровительно-рекреативные занятия включают в себя подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части занятия (7–10 мин) выполняют общеразвивающие упражнения, перемещения, технические приемы пляжного волейбола и т.д. В качестве основного средства оздоровительно-рекреативного воздействия в центральной части занятия использовалась игра в пляжный волейбол, что соответствует двигательным предпочтениям и желанию участников эксперимента. Заключительная часть занятия состоит в том, что все участники эксперимента плавают 10–15 мин в море.

Дополнительно, в зависимости от индивидуального профиля физической и функциональной подготовленности, рекомендуется выполнение локальных силовых упражнений на основные мышечные группы в статодинамическом режиме с предельным напряжением для мужчин, уровень физической и функциональной подготовленности которых ниже среднего.

Использование методического приема с изменением числа игроков на площадке, в зависимости от уровня физической и функциональной подготовленности, позволяет создать пороговую величину нагрузки при игре в пляжный волейбол. При последовательном уменьшении числа игроков на площадке повышается интенсивность нагрузки, усложняется выполнение двигательных заданий, что вызывает эффективное протекание приспособительных процессов в организме занимающихся, и как результат повышается оздоровительно-рекреативный эффект занятий пляжным волейболом.

Экспериментальная проверка эффективности методики построения оздоровительно-рекреативных занятий пляжным волейболом для мужчин зрелого возраста в санаторно-курортных условиях определялась в ходе решения *четвертой задачи* исследования.

Были сформированы три экспериментальные группы ( $\mathcal{E}_1$ ,  $\mathcal{E}_2$ ,  $\mathcal{E}_3$ ) и одна контрольная группа ( $K$ ). Участниками контрольной группы были отдыхающие, которые занимались физическими упражнениями по традиционной методике санатория (занятия ЛФК, купание в море, пешеходные прогулки и экскурсии, игровые виды двигательной активности и т.д.)

За время основного педагогического эксперимента динамика уровня подготовленности мужчин зрелого возраста, имеющих высокий уровень физической и функциональной подготовленности, характеризуется достоверными ( $p < 0,05$ ) положительными изменениями результатов большинства тестов. Отмеченную положительную динамику можно объяснить занятиями пляжным волейболом по предложенной методике. Недостоверно изменился только весоростовой индекс Кетле, но он и в начале эксперимента у участников этой группы соответствовал норме.

Основной целью занятий была коррекция и улучшение физической подготовленности. Динамика результатов за время основного педагогического эксперимента характеризуется достоверными ( $p < 0,05$ ) положительными изменениями по результатам всех тестов.

Избыточная масса тела в исходном состоянии свидетельствовала о необходимости занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой, так как существовал умеренно повышенный риск возникновения сопутствующих заболеваний. За время эксперимента произошли достоверные положительные изменения этого показателя.

Динамика уровня физической и функциональной подготовленности мужчин зрелого возраста контрольной группы характеризуется достоверным ( $p < 0,05$ ) улучшением результатов, что связано с повышенной двигательной активностью участников исследования. Направленность нагрузки (плавание, прогулки по горной местности, игровые виды двигательной активности и т.п.) оказала воздействие на изменение результатов тестов.

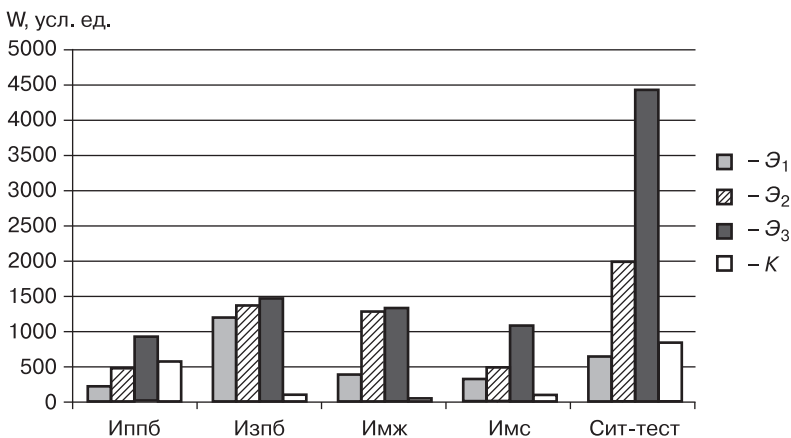
Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о положительном влиянии занятий пляжным волейболом в санаторно-курортных условиях по предложенной методике.

Величина улучшения результатов тестов ( $W$ ) за время эксперимента характеризует эффективность оздоровительно-рекреативных занятий пляжным волейболом в контрольной и экспериментальных группах (рис. 4):

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{0,5(V_1 + V_2)},$$

где  $W$  – величина улучшения результатов тестов (отн. ед.), числа 100 и 0,5 являются константами, а  $V_1$  и  $V_2$  – исходный и конечный результаты тестов.

Положительная динамика ( $W$ ) результатов есть во всех группах, участвующих в экспериментальных исследованиях. Однако их величина в разных группах имеет значительные отличия. Величина улучшения результатов тестов ( $W$ ) у мужчин экспериментальной группы ( $\mathcal{E}_3$ ) с низким уровнем подготовленности значительно превосходит аналогичные показатели других групп по всем исследуемым параметрам. Предложенная методика для мужчин этого уровня подготовленности оказалась «пороговой» и вызвала значительные тренировочные сдвиги в уровне физической и функциональной подготовленности.



**Рис. 4.** Величина улучшения результатов тестов ( $W$ ) в контрольной и экспериментальных группах за время эксперимента:

- Иппб – индекс функционального состояния мышц передней поверхности бедра;
- Изпб – индекс функционального состояния мышц задней поверхности бедра;
- Имж – индекс функционального состояния мышц живота;
- Имс – индекс функционального состояния мышц спины

Наибольшие улучшения результатов ( $W$ ) у мужчин экспериментальной группы  $\mathcal{E}_3$  отмечаются в сит-тесте. По-видимому, это связано с воздействием последовательного уменьшения числа игроков на площадке на показатели аэробной выносливости, что согласуется с результатами предварительных исследований (по показателям ЧСС).

В экспериментальной группе с высоким уровнем подготовленности ( $\mathcal{E}_1$ ) величина улучшения результатов ( $W$ ) большинства тестов, за исключением ( $I_{зпб}$ ), значительно меньше, чем в других экспериментальных группах. Занятия пляжным волейболом по предложенной методике для участников этой группы следует рассматривать как поддерживающие. Для оказания выраженного тренировочного, развивающего воздействия необходимо увеличить величину нагрузки за счет повышения интенсивности игры. Это возможно путем улучшения их технической подготовленности.

Динамика улучшения результатов большинства тестов ( $W$ ) в экспериментальных группах за время основного педагогического эксперимента значительно превосходит аналогичные показатели контрольной группы, что свидетельствует о положительном влиянии применяемой методики занятий пляжным волейболом в санаторно-курортных условиях.

Различия в средних темпах прироста результатов тестов в контрольной и экспериментальной группах можно объяснить особенностями построения программ оздоровительно-рекреативных занятий в каждой группе. Прежде всего, это включение в программу занятий экспериментальной группы пляжного волейбола.

За время основного педагогического эксперимента физическая подготовленность контрольной группы мужчин, принимавших участие в экспериментальных исследованиях, достоверно ( $p < 0,05$ ) улучшилась по трем контролируемым показателям. Величина этих положительных изменений в контрольной группе значительно меньше, чем в экспериментальной группе ( $\mathcal{E}_3$ ).

Можно сделать выводы, что предложенная методика применения пляжного волейбола с последовательным уменьшением количества игроков на площадке создает предпосылки к заметному повышению оздоровительно-рекреативного эффекта занятий в санаторно-курортных условиях. Положительные результаты экспериментальных исследований дают основание для внедрения предлагаемой методики в практику работы санаториев, пансионатов, баз отдыха и т.д.



## Выводы

1. Основной побудительный мотив к началу занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой в условиях отдыха на курорте у мужчин зрелого возраста – желание восстановить и укрепить здоровье, что обуславливает цель и направленность занятий.

2. По уровню физической подготовленности мужчин зрелого возраста, занимающихся оздоровительно-рекреативной физической культурой на курорте, можно разделить на три группы:

– лица с высоким уровнем аэробной выносливости (27,1%). Как правило, в прошлом они занимались спортом и в настоящее время ведут активный образ жизни;

– лица со средним уровнем аэробной выносливости (51,5%). Это лица, занимающиеся отдельными видами оздоровительно-рекреативной физической культуры и имеющие низкий уровень функциональной подготовленности мышц задней поверхности бедра и мышц спины;

– лица с низким уровнем аэробной выносливости и функциональной подготовленности основных мышечных групп (21,4%). В основном, они занимаются оздоровительно-рекреативной физической культурой нерегулярно или вовсе не занимаются.

Отсюда можно сделать вывод, что величину нагрузки на занятиях оздоровительно-рекреативной физической культурой необходимо дифференцировать в зависимости от уровня физической подготовленности и функционального состояния основных мышечных групп.

3. Особенности воздействия занятий пляжным волейболом на организм мужчин зрелого возраста в значительной степени зависят от количества игроков на площадке и индивидуального уровня подготовленности каждого из них. Это проявляется в более высоких средних показателях ЧСС, выраженной динамике показателей психомоторных способностей (времени простой реакции на световой сигнал), показателей устойчивости внимания и работоспособности. Игра в пляжный волейбол с участием двух игроков в команде характеризуется выраженным тренирующим воздействием, игра с участием четырех и более игроков – тонизирующим воздействием. Специфика оздоровительно-рекреативного воздействия на организм человека, занятия пляжным волейболом свидетельствуют о необходимости последовательного уменьшения количества игроков на площадке с целью усиления тренировочного воздействия. Начальные условия игры в пляжный

волейбол определяются индивидуально: на основе оценки уровня физической и функциональной подготовленности каждого мужчины.

4. Методика включает в себя средства оздоровительно-рекреативного воздействия: игру в пляжный волейбол, а также методы и методические приемы (игровой – с изменением количества игроков на площадке; круговой – с акцентом на «отстающие» мышечные группы) с соблюдением принципов постепенности и волнообразности нагрузки.

5. Эффективность методики, разработанной на основе результатов воздействия пляжного волейбола, на организм занимающихся, подтверждается полученными данными, свидетельствующими о более выраженном улучшении физической и функциональной подготовленности мужчин экспериментальных групп по отношению к мужчинам контрольной группы ( $p < 0,05$ ). Величина улучшения результатов тестов ( $W$ ) за время основного педагогического эксперимента более выражена в группе мужчин со слабым исходным уровнем физической и функциональной подготовленности.

### **Практические рекомендации**

Оздоровительно-рекреативные занятия пляжным волейболом с мужчинами зрелого возраста в санаторно-курортных условиях необходимо проводить на основе разработанных подходов и с учетом выявленного тренировочного воздействия пляжного волейбола на организм занимающихся, что позволит обеспечить повышение их двигательной активности и улучшение физической подготовленности.

В основе организации и планирования оздоровительно-рекреативных занятий пляжным волейболом с мужчинами зрелого возраста должен лежать входной контроль уровня физической и функциональной подготовленности.

Тренировочное воздействие пляжного волейбола на организм определяется следующими основными параметрами, которые необходимо контролировать и учитывать при планировании:

- уровнем физической подготовленности игроков;
- длительностью и количеством партий;
- интервалами отдыха между партиями и играми;
- числом игроков на площадке в каждой команде;
- условиями внешней среды.

В первые дни отдыха для мужчин со средним и низким уровнем физической подготовленности количество игроков на площадке

во время игры должно быть больше, чем предусмотрено правилами соревнований. ЧСС при игре в пляжный волейбол должна находиться в диапазоне 120–140 уд./мин.

Последовательное уменьшение числа игроков на площадке вызывает повышение интенсивности нагрузки, усложняет выполнение двигательных заданий, что, в свою очередь, вызывает более эффективное протекание приспособительных процессов в организме занимающихся и тем самым повышает оздоровительно-рекреативный эффект занятий пляжным волейболом.

### **9.2.2. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека (пример исследования)**

#### **Общая характеристика работы**

*Актуальность исследования.* Проблема самореализации занимает центральное место в гуманистической психологии. Важность исследования обусловлена необходимостью изучения психологической обусловленности самореализации средствами физической рекреации.

Отечественные авторы в своих работах рассматривают физическую рекреацию как фактор успешности человека в целом или в отдельных сферах деятельности, чаще в профессиональной или учебной (Джаубаев А.Ю., 1990; Закревская Н.Г., 2000; Сакаев В.Г. и др., 2000; Смирнов Д.В., 2000; Филимонова С.И., 2000). Помимо того отечественная наука уделяет внимание роли физической рекреационной деятельности в формировании определенных качеств личности – повышению самооценки (Анашкина Н.А., 1996), развитию коммуникативных качеств (Никитина А.А., 2002), изменении эмоционального состояния (Анашкина Н.А., 1996; Рыжкин Ю.Е., 1997), которые способствуют успешности и самореализации человека. В представленной работе физическая рекреация рассматривается в контексте отношения к ней различных социальных групп. Отношение к физической рекреации исследовалось на основе новых, современных положений и критериев отношений – активности, потребности и удовлетворенности занятиями (по А.Н. Николаеву).

В работе представлено теоретическое обобщение и экспериментальное обоснование отдельных положений физической рекреации как фактора самореализации личности. Учитывая недостаточность эмпирических данных по данному вопросу, его изучение имеет высокую актуальность.

**Предмет исследования:** отношение к занятиям физической рекреацией и характер влияния на показатели их самореализации.

**Характеристика испытуемых.** Общее число испытуемых составило 121, из них – 40 служащих, 42 студента и 39 рабочих.

В качестве испытуемых выступили три социальные группы: служащие – сотрудники вузов и преподаватели; студенты технических вузов; работающие в сфере пищевого и мебельного производства, грузчики. В эксперименте участвовали 60 мужчин (20 служащих, 20 студентов и 20 рабочих) и 61 женщина (20 служащих, 22 студентки и 19 работниц). Возраст испытуемых варьировался в пределах от 19 до 58 лет.

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что позитивное отношение к занятиям физической рекреацией выступает фактором самореализации личности.

**Цель исследования:** установление характера влияния потребности, активности и удовлетворенности физической рекреацией на показатели самореализации человека в профессиональной и личной сферах с учетом демографических, социальных и психологических факторов с целью разработки технологии формирования позитивного отношения к занятиям физической рекреацией.

**Задачи исследования:**

1. Определить отношение респондентов к физической рекреации по показателям активности, потребности и удовлетворенности уровнем физической активности.

2. Определить степень выраженности самореализации в профессиональной и личной сферах.

3. Выявить демографические, социальные и психологические факторы отношения к физической рекреации и самореализации испытуемых в профессиональной и личной сферах.

4. Установить взаимосвязь физической рекреации и самореализации личности.

5. Разработать и апробировать технологию формирования позитивного отношения к физической рекреации посредством повышения мотивации к занятиям.

**Теоретико-методологическая основа** исследования – современные теории физической рекреации (Виноградов Г.П., 1997, 1998, 1999; Выдрин В.М., 1987, 1989, 1995; Евстафьев Б.В., 1985; Рыжкин Ю.Е., 1997, 2001, 2002) и самореализации личности (Альбуханова-Славская К.А., 1991, 1995; Анциферова Л.И., 1990, 1994; Леонтьев, А.Н., 1994; Леонтьев Д.А., 1997; Коростылева Л.А., 1998, 2000, 2001; Реан А.А., 2000, 2001).

**Методы исследования.** В качестве основного использовался метод констатирующего, сравнительного и формирующего исследований. Применялись также методы опроса и нестандартизированного наблюдения.

Использовались методики оценки: степени физической активности (Харитонов А.В., 1998); потребности в занятиях физической рекреацией (Харитонов А.В., 1998), мотивации спортивной деятельности (Лозовая Г.В., 2002); факторов, препятствующих занятиям физической рекреацией (Харитонов А.В., 1998); общего состояния здоровья (Дознадзе Д.С., Сепиашвили Р.И., Ханин Ю.Л., 1987); успешности в профессиональной сфере (Лозовая Г.В., 2003); удовлетворенности профессиональной деятельностью (Лозовая Г.В., 2003); супружеской удовлетворенности браком (Николаев А.Н., 2002); ценностных ориентаций (Николаев А.Н., 2000); свойств темперамента (Бренгельман Л., Бренгельман Р., 1989); самооценки (Лозовая Г.В., 2003); направленности личности (Смейкал В., Кучер М., 2000); мотивации успеха (Реан А.А., 2001).

**Теоретическая значимость исследования** заключается:

1) в обобщении подходов к определению понятия «физическая рекреация»;

2) в выявлении роли потребности и активности в занятиях физической рекреацией, а также удовлетворенности ими в процессе самореализации личности;

3) в обобщении демографических, социальных и психологических факторов отношения к физической рекреации и самореализации личности в профессиональной и личной сфере (по критериям успешности и удовлетворенности);

4) в изучении теории о самореализации средствами физической рекреации в сфере профессиональной и личной жизни.

**Практическая значимость исследования** заключается в разработке и апробации технологии формирования позитивного отношения к физической рекреации. Помимо того сформулированы рекомендации с целью эффективного осуществления рекламной и агитационной работы по привлечению различных групп населения в соответствующие секции; рациональной и успешной организации профессиональной деятельности работающих и учащихся; разрешения проблем в сфере личной жизни, семейно-брачных отношений, а также трудностей, связанных с психологическим дискомфортом личности.

## Основное содержание работы

**Во введении** обоснована актуальность проблемы, определены цель, задачи, объект и предмет исследования, сформулирована гипотеза, научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы, а также основные положения, выносимые на защиту.

**В первой главе** «Анализ проблемы влияния занятий физической рекреацией на самореализацию личности» проанализированы различные подходы к определению понятия физической рекреации. Под физической рекреацией понимается деятельность, содержащая различные формы двигательной активности и направленная на активный отдых, восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда, сохранение и укрепление здоровья, развлечение и получение удовольствия от процесса занятий. Конечный результат ее использования выражается в оптимизации физического и психического состояния человека.

Физическую рекреационную деятельность рассматривают как отдых и деятельность в процессе проведения досуга, средство восстановления сил, затраченных в процессе труда, средство приобретения и реализации жизненных ценностей (Виноградов Г.П., 1997, 1998, 1999; Выдрин В.М., 1987, 1989, 1995; Джумаев А.Д., 1989; Евстафьев Б.В., 1985; Зорин И.В., 2002; Николаев Ю.М., 2002; Пиотровский Л.М., 1980; Пономарев Н.И., 1975; Орлов А.С., 1995; Рыжкин Ю.Е., 2001, 2002; Шмидт М.И., 1974; Якобсон М.А., 1971; Bucher G.V., 1960; Wolanska T., 1971 и др.).

Специфические черты физической рекреационной деятельности: гедонистическая функция; преобладание комфортных психофизиологических ощущений в процессе осуществления деятельности; отсутствие жесткой регламентации по использованию средств, техники выполнения двигательных действий, нормативов, условий проведения, форм занятий и правил состязаний; невысокий уровень ограничений по возрастным, половым и функциональным характеристикам занимающихся; высокая вариативность в регулярности рекреационной деятельности в течение года и др. (Виноградов Г.П., 1998). Главная функция физической рекреации – адаптивная (Анашкина Н.А., 1996; Галкин Ю.П., 2000; Никитина А.А., 2002; Рыжкин Ю.Е., 2002; Хамин А.В., 2000; Шпагин Ю.А., 2002).

Сегодня проблема отношения людей к занятиям физической рекреацией изучена недостаточно. Имеющиеся данные современ-

ных исследований отличаются противоречивостью, что связано с отсутствием единой методики получения и обработки материала, а также с различной интерпретацией понятия «занятия физической культурой» (Галкин Ю.П., 2000). Другой недостаток современных исследований – слабая освещенность вопроса о предпочтениях различных категорий населения в занятиях физической рекреацией, отсутствие сравнительного анализа.

Особенностью физической рекреационной активности населения стало преобладание занятий самостоятельного характера. Популярность имеют такие виды занятий, как спортивные игры, гимнастика, зарядка, плавание. В настоящее время возрос интерес к аэробике, шейпингу, фитнесу, массажу (Джаубаев Ю.А., 1990; Клеменко Э.А., 1998; Никитина А.А., 2002; Рыжкин Ю.Е., 1997; Сысоев Ю.В., 1997; Филиппов Н.Н., 2001; Харитонов А.В., 1998).

Проблемой изучения мотивов физической рекреационной деятельности в советский период занимались следующие авторы: Ю.Г. Горбунов (1974), Ю.А. Джаубаев (1990), И.И. Комарова, В.А. Малова (1972), И.И. Мансуров (1974), Е.И. Омельченко (1970), М.Д. Рипа (1971), Б.Д. Кретти (1978). К современным работам можно отнести исследования Н.А. Анашкиной (1996), А.Э. Клеменко (1998), В.И. Ковалени (2003), Л.И. Лубышевой (2000), А.А. Никитиной (2002), Ю.Е. Рыжкина (1997), Ю.В. Сысоева (1997). Основные типы мотивации к занятиям физической рекреацией: ориентация на результат, процесс деятельности, общение, самосовершенствование, а также долженствование и вознаграждение. Последние два мотива наименее выражены в структуре отношений к другим стимулам занятий физической рекреационной деятельностью.

Анализ факторов, влияющих на отношение людей к физической рекреации, представляет сложность в первую очередь из-за недостатка материалов об удовлетворенности занятиями и о мотивации к ним. В основном авторы исследуют факторы физической рекреационной активности (Галкин Ю.П., 2000; Клеменко А.Э., 1998; Лотоненко А.В., 2002; Панков В.А., 2000; Пleshаков А.Н. и др. 2002; Филиппов Н.Н., 2001; Харитонов А.В., 1998). Поэтому стало актуальным экспериментальное изучение социально-демографических и психологических факторов отношения различных групп населения к занятиям физической рекреацией в современных условиях.

Под самореализацией понимается деятельность, направленная на достижение максимально возможных для данного человека

результатов, реализацию лично значимых целей. В рамках литературного обзора были рассмотрены два основных вида самореализации личности – в сфере профессиональной деятельности и в личной жизни (Коростылева Л.А., 1998, 2003). Были определены критерии самореализации – успешность и удовлетворенность личности в указанных сферах жизнедеятельности.

Изучению факторов, влияющих на удовлетворенность профессиональной деятельностью и сферой личной жизни, также уделено мало внимания в работах современных исследователей, что еще раз указывает на актуальность и подтверждает необходимость дальнейшего исследования проблемы.

Анализ отношения человека к физической рекреации как к фактору его самореализации сопряжен с трудностями, поскольку этот аспект мало освещен в современной литературе. Исследователи, хоть в какой-то степени касающиеся проблемы влияния занятий физической рекреационной деятельности на критерии самореализации личности, лишь констатируют положительное воздействие занятий рекреацией на процесс самореализации, не подтверждая свою точку зрения фактическим экспериментальным материалом (Закревская Н.Г., 2000; Никитина А.А., 2002; Николаев Ю.М., 2002; Рыжкин Ю.Е., 2002; Филимонова С.И., 2000). Поэтому актуальным является экспериментальное изучение взаимосвязи занятий физической рекреацией и показателей самореализации испытуемых.

**Во второй главе** «Программа исследования физической рекреации в аспекте самореализации личности» изложены основные этапы, методы и методики получения экспериментальных данных, методы их обработки и характеристика выборки испытуемых, а также описана технология формирования позитивного отношения к физической рекреации.

**В третьей главе** «Самореализация человека через его отношение к физической рекреации» представлены результаты изучения особенностей отношения различных категорий населения к физической рекреации как фактору самореализации в сферах профессиональной деятельности и личной жизни.

*Определены особенности отношения служащих, студентов и рабочих к занятиям физической рекреацией.* Исследование показало, что наиболее популярными видами физической рекреации служащих (гр. А) и студентов (гр. Б) оказались спортивные игры [гр. А индекс (И) = 97,5; гр. Б (И) = 76] и утренняя зарядка [гр. А (И) = 95; гр. Б (И) = 71], рабочих (гр. В) – пешеходные



прогулки [(И) = 86,5]. Индекс рекреационной активности рассчитывался по формуле, представленной в диссертационной работе А.В. Харитонов (1998). Наименее популярны у служащих велосипедные прогулки, у студентов – велосипедные прогулки и легкая атлетика, у рабочих – катание на коньках, занятия атлетической гимнастикой и шейпингом.

Студенты более активны, чем рабочие, в отношении занятий атлетической гимнастикой ( $t = 3,005$ ;  $p = 0,004$ ), нетрадиционными видами спорта – боулингом, бильярдом ( $t = 3,59$ ;  $p = 0,0006$ ) и катанием на коньках ( $t = 2,8$ ;  $p = 0,007$ ). Служащие по сравнению с рабочими проявляют большую активность в занятиях утренней зарядкой ( $t = 2,74$ ;  $p = 0,008$ ), спортивными играми ( $t = 2,88$ ;  $p = 0,005$ ), атлетической гимнастикой ( $t = 3,3$ ;  $p = 0,002$ ), нетрадиционными видами спорта ( $t = 3,44$ ;  $p = 0,001$ ) и катанием на коньках ( $t = 4,56$ ;  $p = 3,000003$ ).

Выявлено, что служащие и студенты – более активная группа испытуемых в отношении занятий физической рекреацией.

Самые высокие потребности в занятиях физической рекреацией у служащих, самые низкие – у рабочих. Потребности в занятиях физической рекреацией служащих, студентов и рабочих превышают реальный уровень их активности.

В наибольшей степени потребности служащих и студентов превышают реальную активность в таких видах физической рекреации, как утренняя зарядка [индекс потребности у гр. А (И) = 125; гр. Б (И) = 85], пешие прогулки [гр. А (И) = 95,5; гр. Б (И) = 95,5], спортивные игры [гр. А (И) = 110; гр. Б (И) = 56], плавание [гр. А (И) = 83; гр. Б (И) = 74], туризм [гр. А (И) = 75,5; гр. Б (И) = 69], атлетическая гимнастика [гр. А (И) = 77,5; гр. Б (И) = 74], шейпинг [гр. А (И) = 63; гр. Б (И) = 66] и нетрадиционные виды спорта – боулинг, бильярд [гр. А (И) = 95; гр. Б (И) = 85,5].

Потребности рабочих в регулярных занятиях физической рекреацией превышают их реальную активность лишь относительно занятий утренней зарядкой (И = 58) и нетрадиционными видами спорта – боулингом, бильярдом (И = 44).

Удовлетворенность степенью физической активности всех трех групп равна средним значениям удовлетворенности: у служащих –  $3,85 \pm 0,77$  балла (оценка производилась по 7-балльной шкале, где 4 балла выражали среднюю удовлетворенность), у студентов –  $4 \pm 0,83$  балла; у рабочих –  $3,72 \pm 0,72$  балла. Если сравнить данные групп, то показатели удовлетворенности рабочих

самые низкие, однако достоверных различий между показателями удовлетворенности различных групп не было обнаружено.

У всех групп испытуемых на первом месте по распространенности находится такой мотив занятий физической рекреацией, как самосовершенствование (в основном это касается здоровья и внешнего облика): у служащих –  $3,58 \pm 0,92$  балла, у студентов –  $3,67 \pm 0,79$  балла, у рабочих –  $2,80 \pm 1,16$  балла. Последние места по степени значимости занимают мотивы достижения результата: у служащих –  $1,69 \pm 0,83$  балла, у рабочих –  $1,49 \pm 0,93$  балла; и долженствования: у студентов –  $2,35 \pm 1,09$  балла. Для студентов в большей степени, чем для служащих, значима направленность на результат деятельности и вознаграждение. Кроме того, для студентов, в отличие от рабочих, большее значение имеют мотивы совершенствования, общения, направленные на результат занятий физической рекреацией и на получение удовольствия от их процесса.

В качестве главных помех для занятий физической рекреацией у служащих выступают факторы нехватки времени ( $I = 140$ ) и наличия домашних дел ( $I = 112,5$ ). Для студентов, помимо указанных факторов (соответственно  $I = 176$ ,  $I = 105$ ), характерна усталость во время учебы ( $I = 105$ ), а для рабочих, кроме всего перечисленного (соответственно  $I = 169$ ,  $I = 123$ ,  $I = 115$ ), характерны материальные трудности ( $I = 108$ ) и отсутствие привычки заниматься физической рекреацией ( $I = 105$ ). По сравнению со служащими и студентами у рабочих факторы, препятствующие занятиям физической рекреацией, имеют наибольшую выраженность.

Выявлены тесные связи между отношением человека к физической рекреации (активностью, потребностью в занятиях и удовлетворенностью от физической активности) и мотивами, направленными на его самосовершенствование, получение удовольствия от процесса занятий и общение. В наименьшей степени это отношение связано с мотивами, направленными на достижение результата деятельности, а также с мотивами долженствования и вознаграждения.

*Определены показатели самореализации испытуемых в сфере профессиональной деятельности и личной жизни.* Все группы оценивают успешность своей профессиональной (учебной) деятельности как среднюю: служащие –  $5,37 \pm 0,68$  балла, студенты –  $5,39 \pm 0,73$  балла, рабочие –  $5,24 \pm 0,59$  (оценка производилась по 10-балльной шкале). Достоверно значимых различий

между показателями успешности деятельности служащих, студентов и рабочих не выявлено.

Наибольшее удовлетворение респонденты всех групп испытывают от *взаимоотношений* с другими людьми в процессе профессиональной деятельности: коллегами (гр. А:  $4,4 \pm 0,87$  балла; гр. Б:  $3,86 \pm 0,75$  балла; гр. В:  $4,08 \pm 0,66$  балла), подчиненными (гр. А:  $4,20 \pm 0,65$  балла; гр. В:  $4,05 \pm 0,56$  балла) и руководством (гр. А:  $3,96 \pm 0,93$  балла; гр. Б:  $3,79 \pm 0,9$  балла; гр. В:  $4,00 \pm 0,56$  балла). На одно из первых мест по удовлетворенности учебной деятельностью респонденты выдвигают «результаты деятельности» ( $3,69 \pm 0,68$  балла).

Что касается успешности в сфере личной жизни, то большинство испытуемых, не состоящих в браке и не имеющих партнера в личной жизни, отмечены среди студентов. Это вполне естественно, поскольку молодые люди пока еще только строят партнерские отношения и проходят первые стадии самореализации в личной сфере.

Самые «удовлетворенные» брачными отношениями оказались служащие ( $7,59 \pm 3,79$  балла), наименее «удовлетворенные» – рабочие ( $5,2 \pm 3,35$  балла). Установлены достоверно значимые различия средних значений удовлетворенностью браком между служащими и студентами ( $t = 2,7; p = 0,009$ ), а также между служащими и рабочими ( $t = 2,96; p = 0,004$ ). Таким образом, рабочие, несмотря на внешнее благополучие в личной сфере, наименее удовлетворены своими семейно-брачными отношениями.

Помимо того, самые «удовлетворенные» во взаимоотношениях с противоположным полом оказались служащие ( $4,1 \pm 1,03$  балла), на втором месте находятся студенты ( $3,81 \pm 1,3$  балла), наиболее низкие значения «удовлетворенности» у рабочих ( $3,69 \pm 1,22$  балла). Однако достоверно значимых различий средних значений удовлетворенности взаимоотношениями с противоположным полом между испытуемыми различных групп обнаружено не было.

Выявлено, что у рабочих в наименьшей степени (по сравнению с другими группами испытуемых) реализованы жизненные ценности. Среди служащих и рабочих в наибольшей степени реализованы ценности: «общение», «любовь» и «интересная работа». Среди студентов – «привлекательности», «общения» и «ярких впечатлений» от жизни. При этом у студентов эти ценности реализованы в большей степени, чем у рабочих (относительно «привлекательности»:  $t = 3,59; p = 0,0005$ ; «ярких впечатлений»:  $t = 2,28; p = 0,0025$ ). У служащих, в отличие от рабочих, в большей степени реализо-

ваны ценности интересной работы ( $t = 3,07$ ;  $p = 0,003$ ), общения ( $t = 2,46$ ;  $p = 0,016$ ), привлекательности ( $t = 2,72$ ;  $p = 0,008$ ) и любви ( $t = 2,42$ ;  $p = 0,02$ ).

Наибольшую степень удовлетворенности жизнью испытывают служащие –  $4,0 \pm 0,82$  балла, рабочие –  $3,87 \pm 0,73$  балла, студенты –  $3,83 \pm 0,79$  балла. Тем не менее достоверно значимые различия между средними значениями удовлетворенности жизнью различных групп отсутствуют.

*Демографические, социальные и психологические факторы отношения людей к физической рекреации и самореализации.* Пол, семейное положение, образование и возраст – факторы физической рекреационной активности и потребности в занятиях. Так, мужчины проявляют бóльшую физическую активность, чем женщины. У состоящих в браке респондентов физическая рекреационная активность ниже, чем у неженатых (незамужних). У лиц с высшим образованием степень активности и потребность в занятиях выше, чем у тех, кто имеет среднее образование. С возрастом физическая рекреационная активность снижается.

Удовлетворенность профессиональной деятельностью с возрастом увеличивается. В то же время образование, пол и семейное положение не влияют на степень самореализации в профессиональной сфере. Семейное положение выступает фактором удовлетворенности личной жизнью.

Психологические характеристики испытуемых связаны с показателями отношения к физической рекреации. Так, направленность на себя связана с занятиями зарядкой ( $r = 0,43$ ;  $p \leq 0,001$ ), легкой атлетикой ( $r = 0,36$ ;  $p \leq 0,001$ ) и шейпингом ( $r = 0,35$ ;  $p \leq 0,01$ ). Респонденты с преобладающей направленностью на себя выше оценивают значимость такого мотива занятий физической рекреационной деятельностью, как совершенствование ( $r = 0,44$ ;  $p \leq 0,001$ ).

На основе исследований была выявлена связь между ценностными ориентациями и активностью в различных видах физической рекреации. Высокая для людей значимость ценности «власть и влияние» влияет на их выбор занятий единоборствами – боксом, борьбой ( $r = 0,39$ ;  $p \leq 0,001$ ); ценности «здоровье» – на приоритет лыжных прогулок ( $r = 0,35$ ;  $p \leq 0,01$ ) и спортивных игр ( $r = 0,34$ ;  $p \leq 0,01$ ); ценности «материальный успех» – на занятия единоборствами ( $r = 0,48$ ;  $p \leq 0,001$ ), атлетической гимнастикой ( $r = 0,48$ ;  $p \leq 0,001$ ) и нетрадиционными видами спорта – боулингом, бильярдом ( $r = 0,40$ ;  $p \leq 0,001$ ). Высоко оценивающие «межличностные контакты и общение» выбирают лыжные прогулки

( $r = 0,38$ ;  $p \leq 0,001$ ) и занятия атлетической гимнастикой ( $r = 0,37$ ;  $p \leq 0,001$ ). Получение «ярких впечатлений от жизни» связано с высокой степенью активности людей, которую можно достичь средствами спортивных игр ( $r = 0,32$ ;  $p \leq 0,01$ ), атлетической гимнастики ( $r = 0,32$ ;  $p \leq 0,01$ ) и нетрадиционных видов спорта – бильярда, боулинга ( $r = 0,35$ ;  $p \leq 0,01$ ).

Кроме того, были обнаружены связи между самооценкой и занятиями различными видами физической рекреации. Респонденты, высоко оценивающие свою внешнюю привлекательность, предпочитают занятия спортивными играми ( $r = 0,39$ ;  $p \leq 0,001$ ), шейпингом ( $r = 0,38$ ;  $p \leq 0,001$ ), единоборствами – боксом, борьбой ( $r = 0,46$ ;  $p \leq 0,001$ ), катанием на коньках ( $r = 0,32$ ;  $p \leq 0,01$ ). Высокая оценка относительно жизненной активности связана с физической рекреационной активностью в сфере спортивных игр ( $r = 0,59$ ;  $p \leq 0,001$ ), единоборств – бокса, борьбы ( $r = 0,45$ ;  $p \leq 0,001$ ) и шейпинга ( $r = 0,35$ ;  $p \leq 0,01$ ). Высокие значения самооценки волевых качеств связаны с активностью в области шейпинга ( $r = 0,41$ ;  $p \leq 0,001$ ) и атлетической гимнастики ( $r = 0,40$ ;  $p \leq 0,001$ ).

Установлено, что лица с высокой самооценкой в большей степени удовлетворены своей физической активностью: это относится к оценке внешней привлекательности ( $r = 0,33$ ;  $p \leq 0,01$ ), успешности в делах ( $r = 0,32$ ;  $p \leq 0,01$ ), жизненной активности ( $r = 0,33$ ;  $p \leq 0,01$ ), волевых качеств ( $r = 0,46$ ;  $p \leq 0,001$ ).

Относительно особенностей темперамента выявлено, что экстравертный тип личности связан с пешими прогулками ( $r = 0,32$ ;  $p \leq 0,01$ ), эмоциональная возбудимость – с занятиями утренней зарядкой ( $r = 0,32$ ;  $p \leq 0,01$ ), спортивными играми ( $r = 0,35$ ;  $p \leq 0,01$ ), боксом, борьбой ( $r = 0,37$ ;  $p \leq 0,001$ ), туризмом ( $r = 0,33$ ;  $p \leq 0,01$ ), шейпингом ( $r = 0,43$ ;  $p \leq 0,001$ ) и катанием на коньках ( $r = 0,36$ ;  $p \leq 0,001$ ). Респонденты с высоким темпом реакции более активны в занятиях спортивными играми ( $r = 0,46$ ;  $p \leq 0,001$ ), боксом, борьбой ( $r = 0,38$ ;  $p \leq 0,001$ ), туризмом ( $r = 0,42$ ;  $p \leq 0,001$ ) и бильярдом, боулингом ( $r = 0,36$ ;  $p \leq 0,001$ ).

*Взаимосвязь физической рекреации и самореализации людей.* Здесь была использована репрезентативная выборка, в состав которой вошли 40 человек разных социальных групп и пола: 20 служащих (10 мужчин и 10 женщин), 10 студентов (5 мужчин и 5 женщин) и 10 рабочих (5 мужчин и 5 женщин).

Оказалось, что физическая рекреационная активность связана с самореализацией в профессии. В частности, показатели рекреационной активности средствами зарядки, спортивных игр и пла-

вания коррелируют с показателями *успешности* в профессиональной деятельности.

Положительное отношение к физической рекреации связано с *удовлетворенностью* аспектами профессиональной деятельности. Люди, довольные своей работой, выбирают в качестве физической рекреации занятия единоборствами, плавание и пешеходные прогулки. Потребность в занятиях шейпингом у многих связана с удовлетворенностью отношениями с коллегами; потребность в занятиях туризмом – с удовлетворенностью отношениями не только с коллегами, но и с подчиненными и руководством. Обнаружено, что респонденты с высокой степенью физической активности наиболее удовлетворены своей профессиональной деятельностью.

Высокая степень мотивации к занятиям физической рекреацией коррелирует как с показателями *успешности* в профессиональной деятельности (это касается мотивов, направленных на результат деятельности и совершенствование), так и *удовлетворенности* ею (особенно мотивированны к занятиям люди, удовлетворенные взаимоотношениями с коллегами по работе).

Высокая потребность в занятиях физической рекреацией обусловлена *удовлетворенностью* респондентов личной жизнью. Обычно такие люди выбирают занятия спортивными играми, бокс, борьбу, плавание, атлетическую гимнастику, шейпинг, закаливание, а также боулинг и бильярд.

Физическая рекреационная активность связана с реализацией жизненных ценностей. Самые сильные взаимосвязи выявлены в отношении занятий пешеходными прогулками и средними показателями физической рекреационной активности, с одной стороны, и степенью реализации большинства ценностей – с другой. У лиц с высокой потребностью в занятиях зарядкой, легкой атлетикой, плаванием, спортивными играми и пешеходными прогулками в большей степени реализованы ценности здоровья; у занимающихся туризмом и нетрадиционными видами спорта – ценности ярких впечатлений в жизни; спортивными играми и шейпингом – ценности общения; у любителей атлетической гимнастики – ценности автономности.

Высокие значения показателей мотивов занятий физической рекреацией коррелируют с показателями реализации жизненных ценностей, при этом особенно сильно – безопасности, общения и привлекательности. У респондентов с высокой удовлетворенностью степенью физической активности в большей степени реализованы ценности здоровья, личностного роста и общения.

Итак, позитивное отношение к занятиям физической рекреацией связано с самореализацией человека в сферах профессиональной и личной жизни, а также с реализацией его жизненных ценностей.

*Формирование и поддержание мотивации к занятиям физической рекреацией.* Технология эксперимента по формированию позитивного отношения к физической рекреации включает в себя несколько этапов (рис. 5):

1. Первичное изучение характеристик отношения к физической рекреации (активности, потребности, удовлетворенности) каждого испытуемого.

2. На стадии обработки результатов исследования выборка испытуемых была разделена на две части: экспериментальную и контрольную группы (соответственно 31 и 30 человек). Испытуемыми являлись представители мужского и женского пола примерно в равном соотношении.

До и после проведения формирующего эксперимента (интервал между исследованиями составил 6 месяцев) в обеих группах осуществлялось изучение показателей мотивов занятий физической рекреацией. До эксперимента достоверно значимые различия в выраженности мотивов и показателей отношения к физической рекреации у представителей обеих групп отсутствовали.



Рис. 5. Схема проведения формирующего эксперимента

3. Тренерам, занимающимся с представителями экспериментальной группы, было предложено в течение 6 месяцев реализовать в работе технологию целенаправленного формирования и поддержания мотивов занятий физической рекреацией.

Технология включает в себя рекомендации, предложенные А.Н. Николаевым (2001).

Для формирования мотивации необходимо:

- предоставление участникам физической рекреационной деятельности как можно большего объема информации об отдельных видах физической рекреации;

- создание условий для получения испытуемыми ярких впечатлений, в том числе и от межличностного общения в процессе занятий физической рекреацией;

- способствование приобретению участниками эксперимента личного позитивного опыта, связанного с занятиями физической рекреацией;

- предоставление информации о значимости занятий физической рекреацией в укреплении здоровья, улучшении фигуры, развитии двигательных качеств и характера (в первую очередь рекомендация направлена на повышение значимости для занимающихся мотива самосовершенствования) для превращения влечений в мотивы.

Для поддержания мотивации (при условиях проведения занятий под руководством тренера) необходимо наличие следующих факторов:

- создания групп занимающихся, однородных по уровню физической подготовленности и с учетом одинаковых предпочтений в выборе вида физической рекреации;

- акцента на достигнутых результатах каждого из занимающихся;

- проявления интереса к личности каждого занимающегося;

- поощрения инициативы, оказания доверия участникам физической рекреационной деятельности;

- использования элементов самостоятельности в организации рекреационной деятельности с целью повышения личной ответственности каждого участника;

- формирования ситуаций, приносящих положительные эмоции участникам физической рекреационной деятельности;

- привнесения разнообразия в физические рекреационные занятия;

- создания традиций внутри групп занимающихся, объединяющих участников, способствующих неформальному общению.



4. Спустя 6 месяцев после первого замера было проведено повторное измерение показателей мотивации, имеющей наиболее тесную связь с показателями отношения к физической рекреации (самосовершенствования, общения и получения удовольствия от процесса занятий) участников экспериментальной и контрольной групп, а также показателей отношения к физической рекреации.

5. Была произведена обработка результатов и проведен сравнительный анализ данных респондентов экспериментальной и контрольной групп по выраженности показателей мотивации, наиболее тесно связанной с физической рекреационной активностью, потребностью и удовлетворенностью занимающихся.

В результате применения тренерами в работе с участниками экспериментальной группы технологии формирования и поддержания мотивации к занятиям физической рекреацией выраженность ряда мотивов возросла. Это относится к мотивам, имеющим наиболее тесную взаимосвязь с показателями отношения людей к физической рекреации, – самосовершенствования, общения и получения удовольствия от процесса занятий (табл. 6). В наибольшей степени после проведения формирующего эксперимента у испытуемых экспериментальной группы возросли показатели мотива самосовершенствования.

Таблица 6

**Выраженность мотивов занятий физической рекреацией  
после проведения эксперимента ( $n = 30$ )**

Мотивация к занятиям физической рекреацией	X	S
<b>Общение</b>		
Экспериментальная группа	3,45	0,049
Контрольная группа	3,23	0,063
<b>Самосовершенствование</b>		
Экспериментальная группа	3,84	0,051
Контрольная группа	3,58	0,078
<b>Удовольствие от процесса занятий</b>		
Экспериментальная группа	3,58	0,062
Контрольная группа	3,31	0,091

*Примечание:* X – показатель мотивации к занятиям физической рекреацией до проведения эксперимента; S – показатель мотивации к занятиям физической рекреацией после проведения эксперимента.

У представителей контрольной группы выраженность показателей мотивации осталась примерно на прежнем уровне.

В результате проведения формирующего эксперимента показатели отношения людей к физической рекреации изменились (табл. 7).

Таблица 7

**Показатели отношения к физической рекреации  
после проведения эксперимента ( $n = 30$ )**

Показатель отношения	X	S
<b>Активность</b>		
Экспериментальная группа	3,15	0,038
Контрольная группа	3,02	0,043
<b>Потребность</b>		
Экспериментальная группа	3,76	0,046
Контрольная группа	3,54	0,059
<b>Удовлетворенность</b>		
Экспериментальная группа	3,13	0,032
Контрольная группа	3,25	0,039

У представителей экспериментальной группы (по сравнению с испытуемыми контрольной группы) возросли показатели физической рекреационной активности и потребности в занятиях, однако снизилась удовлетворенность степенью физической активности. Данный факт, вероятно, объясняется ростом потребности в занятиях, поэтому, несмотря на повышение активности, ее уровень не удовлетворяет представителей экспериментальной группы.

В ходе эксперимента удалось установить, что использование технологии формирования и поддержания мотивации к занятиям физической рекреацией дает положительный результат.

### **Выводы**

1. Отношение к физической рекреации (в первую очередь к физической рекреационной активности) связано с самореализацией человека в профессиональной сфере.

Респонденты, более активные в занятиях зарядкой, спортивными играми и плаванием, высоко оценивают успешность своей профессиональной деятельности. Выявлено, что проявление физической рекреационной активности в таких ее видах, как занятия единоборствами, плаванием и пешеходными прогулками, связано

с удовлетворенностью участников эксперимента профессиональной деятельностью. Обнаружено, что лица с высокой степенью удовлетворенности своей физической активностью в большей степени удовлетворены и профессиональной деятельностью.

2. Занятия спортивными играми, единоборствами, плаванием, атлетической гимнастикой, шейпингом, закаливанием и нетрадиционными видами спорта связаны с удовлетворенностью испытуемыми личной жизнью. Помимо того, обнаружена взаимосвязь между высокой мотивацией участников исследования к занятиям физической рекреацией и их удовлетворенностью в сфере личной жизни.

3. Респонденты, проявляющие активность в различных видах физической рекреации (самые сильные связи обнаружены в отношении занятий пешеходными прогулками), отмечают бóльшую реализацию значимых ценностей в жизни, чем те, кто занимается меньше или вообще не занимается рекреационной деятельностью. Высокая потребность в занятиях физической рекреацией связана с реализацией ценностей здоровья, ярких впечатлений от жизни, общения и автономности. Выявлено, что у испытуемых, удовлетворенных степенью своей физической активности, в бóльшей степени, чем у остальных, реализованы ценности здоровья, личного роста и общения.

4. Самым популярными видами физической рекреации служащих и студентов оказались спортивные игры и утренняя зарядка, рабочие предпочитают пешеходные прогулки. Наименее популярны среди служащих – велосипедные прогулки, среди студентов – велосипедные прогулки и легкая атлетика, среди рабочих – катание на коньках, атлетическая гимнастика и занятия шейпингом. Служащие и студенты проявляют бóльшую физическую рекреационную активность, чем рабочие. Самые высокие потребности в занятиях физической рекреацией у служащих, самые низкие – у рабочих. Удовлетворенность степенью физической активности всех трех групп равна средним значениям, достоверные различия относительно данного показателя отсутствуют. В основе мотивации занятий для всех групп испытуемых лежит совершенствование. В качестве основных помех для занятий физической рекреационной деятельностью служащих выступают факторы нехватки времени и наличия домашних дел. Для студентов, помимо указанных факторов, присущи усталость во время учебы, а для работников предприятия к тому же характерны материальные трудности и отсутствие привычки к занятиям. По сравнению со служащими

и студентами, у рабочих препятствующие занятиям факторы имеют наибольшую выраженность.

5. В профессиональной деятельности наибольшее удовлетворение респонденты всех групп испытывают относительно аспектов, касающихся взаимоотношений в процессе профессиональной деятельности. Успешность в профессиональной сфере представители всех групп оценивают как среднюю, достоверных различий между группами не выявлено.

Самыми «удовлетворенными» семейно-брачными отношениями оказались служащие, рабочие менее остальных групп «удовлетворены» браком и взаимоотношениями с противоположным полом.

Среди служащих и рабочих в наибольшей степени реализованы ценности двух основных сфер жизнедеятельности – личной и профессиональной. Студенты видят ценность в привлекательности, общении и ярких жизненных впечатлениях. У рабочих жизненные ценности реализованы в наименьшей степени (по сравнению с другими группами испытуемых).

6. Пол, возраст, семейное положение, образование, принадлежность к определенной социальной группе – факторы физической рекреационной активности и потребности в занятиях физической рекреацией. Так, мужчины проявляют большую физическую активность, чем женщины. С возрастом физическая рекреационная активность снижается. У состоящих в браке респондентов физическая рекреационная активность ниже, чем у неженатых (незамужних). У лиц с высшим образованием степень активности и потребность в занятиях выше, чем у тех, у кого среднее образование.

Удовлетворенность профессиональной деятельностью с возрастом увеличивается. В то же время не выявлено влияния пола и семейного положения на степень самореализации в профессиональной сфере.

Респонденты, состоящие в браке, в большей степени «удовлетворены» личной жизнью, чем холостые (незамужние). Возраст и образование влияют на степень реализации жизненных ценностей: с возрастом испытуемые ощущают себя более реализованными; у специалистов с высшим образованием жизненные ценности наиболее реализованы.

7. Психологические характеристики участников эксперимента связаны с показателями отношения к физической рекреации. Так, респонденты, в личности которых преобладает направленность на себя, проявляют физическую рекреационную активность посредством занятий зарядкой, легкой атлетикой и шейпингом.

Выявлено, что испытуемые, в жизни которых большое значение имеет ценность «власть и влияние», в основном активны в занятиях единоборствами; ценность «здоровье» связана с проявлением активности в сфере занятий лыжным спортом и спортивными играми; ценность «материальный успех» – с занятиями единоборствами, атлетической гимнастикой и нетрадиционными видами спорта; «межличностные контакты и общение» – с активностью в сфере лыжных прогулок и атлетической гимнастики; лица, стремящиеся получить «яркие впечатления от жизни», проявляют активность в занятиях спортивными играми, атлетической гимнастикой и нетрадиционными видами спорта.

Респонденты с высокой оценкой собственной внешности, успешности в делах, жизненной активности и волевых качеств более активны в сфере занятий физической рекреацией, а также в наибольшей степени удовлетворены своей активностью.

Кроме того, была обнаружена связь между особенностями темперамента участников эксперимента и их предпочтениями в занятиях различными видами физической рекреации. Экстраверты отдают предпочтение пешеходным прогулкам. Для эмоционально возбудимых людей свойственны занятия утренней зарядкой, спортивными играми, единоборствами, туризмом, шейпингом и катанием на коньках. Респонденты с высоким темпом реакции более активны в занятиях спортивными играми, единоборствами, туризмом и нетрадиционными видами спорта.

8. Технология по формированию и поддержанию мотивов занятий физической рекреацией эффективна, ее реализация приводит к изменению мотивов в сторону их большей выраженности.

После проведения формирующего эксперимента отношение представителей экспериментальной группы к физической рекреации изменилось: физическая рекреационная активность и потребности в занятиях возросли, а удовлетворенность активностью снизилась.

### **?** *Контрольные вопросы*

- 1. В чем состоит суть и каковы основные особенности учебно-исследовательской работы студентов?*
- 2. Чем научно-исследовательская работа отличается от методической?*
- 3. Какая связь существует между научно-методической и научно-исследовательской деятельностью?*

4. *Какие виды педагогических экспериментов можно выделить?*
5. *Перечислите краткие характеристики и особенности проведения педагогических экспериментов.*
6. *Какие правила используются в организации и проведении параллельного педагогического эксперимента?*
7. *Какие особенности и недостатки имеет последовательный педагогический эксперимент?*
8. *Какие методы исследования можно выделить, рассматривая теорию и методiku педагогических исследований в физической рекреации?*
9. *Какой вид и содержание имеет план УИРС (пример)?*
10. *Как выполняется обработка результатов исследования?*
11. *По каким направлениям осуществляется УИРС в физической рекреации?*
12. *Каким должно быть содержание работ по направлениям УИРС?*
13. *Расскажите о методике оздоровительно-рекреативных занятий пляжным волейболом с мужчинами зрелого возраста в санаторно-курортных условиях (пример исследования).*
14. *Расскажите о физической рекреации как факторе самореализации личности взрослого человека (пример исследования).*

## Рекомендуемая литература

1. *Безденежный Т.И., Сердобольская И.О.* Развитие санаторно-курортного комплекса и туризма в курортном районе Санкт-Петербурга // Труды Академии туризма. – 2000. – Вып. 3. – С. 201–210.
2. *Биржаков М.Б.* Введение в туризм. – М.: Профиздат, 2002.
3. *Ганопольский В.И.* Туристская деятельность: трудности терминологии и пути их решения применительно к моделированию и программированию системы туристского образования // Мир спорта. – 2001. – № 1. – С. 18–20.
4. *Головченко И.К.* Формула здоровья: учеб. пособие. – Омск: СибГАФК, 2000. – 44 с.
5. *Горцев Г.В.* Энциклопедия здорового образа жизни. – М.: Вече, 2001. – 302 с.
6. *Донскова Л.И.* Рекреационный комплекс в условиях рынка: учеб. пособие. – Барнаул: АлтГТУ, 2004.
7. Значение технологии формирования и поддержания мотивов занятий физической рекреацией в изменении отношения к ней / С.Н. Реховская // Психологические основы педагогической деятельности: материалы 9-й межвузовской конференции. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. – С. 42–46.
8. *Зорин И.В., Квартальнов В.А.* Энциклопедия туризма. – М.: Финансы и статистика, 2003. – 368 с.
9. *Квартальнов В.А.* Туризм: учебник. – М.: Финансы и статистика, 2002. – 320 с.
10. *Кузьмин А.В., Железняк Л.С.* Инвалиды и прогрессоры (что такое реабилитационный туризм?) // Пчела. Обзорение деятельности негосударственных организаций (СПбБОО «Центр развития некоммерческих организаций»). – 2000. – № 30. – С. 31–32.
11. *Макеева В.С.* Оздоровительно-рекреативная физическая культура: учеб. пособие / В.С. Макеева, А.Д. Куницын, В.В. Вучева. – Орел: ОрелГТУ, 2004. – 195 с.
12. *Макеева В.С., Куницын В.В.* Теория и методика физической рекреации: избранные лекции. Орел: ОрелГТУ, 2006. – С. 46.
13. *Менхин П.И. Менхин М.И.* Оздоровительные виды гимнастики. – Москва, 2001. – 200 с.

14. Рекреационные возможности пляжного волейбола в санаторно-курортных условиях / Ф.Г. Баскаева, Ж.Г. Кортава, И.Н. Ярыш // Спортивно-ориентированное физическое воспитание – новая педагогическая технология XXI века: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2008. – С. 25–29.

15. Теоретический анализ проблемы влияния занятий физической рекреацией на самореализацию личности / С.Н. Никитюк // Психологические основы педагогической деятельности: материалы 6-й межвузовской конференции. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – С. 14–17.

16. *Попова Е.Г.* Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-спорт, 2000. – 72 с.

17. *Рыжков Ю.Е.* К вопросу о понятии парадокса «физическая рекреация». Активный отдых без забот! // Щедрый стол. – 2004. – № 9.

18. *Федотов Ю.Н., Востоков И.Е.* Спортивно-оздоровительный туризм: учеб. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.: ил.

19. *Фурманов А.Г., Юсна М.Б.* Оздоровительная физическая культура. – Минск, 2003. – 526 с.

20. *Ярыш И.Н.* Воздействие рекреационных занятий пляжным волейболом на организм мужчин зрелого возраста в санаторно-курортных условиях // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: СПбГУФК, 2008. – № 10 (44). – С. 111–114.

21. *Dumazedier J.* Towards a society of leisure / J. Dumazedier, – L., 1967. – P. 25.

22. *Kaplan M.* Leisure: theory and policy / M. Kaplan, – New-York. 1958. – P. 22.

23. *Neumeyer V.* Leisure and recreation / V. Neumeyer, E. Neumeyer? – New-York, 1958. – P. 22.



---

## ПРИЛОЖЕНИЯ

---



**МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ № \_\_\_\_\_**

на поход выходного дня

Группа туристов \_\_\_\_\_  
(наименование организации)

в составе \_\_\_\_\_ человек следует по маршруту:

\_\_\_\_\_  
(главные пункты следования)

в сроки с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Управляющий группы: \_\_\_\_\_  
(подпись, фамилия, имя, отчество)

Маршрутный лист выдан \_\_\_\_\_  
(наименование проводящей организации)

М. П. \_\_\_\_\_ /Ф.И.О./  
(подпись ответственного лица)

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ПЛАН**  
**учебно-исследовательской работы**

Тема исследования \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Исполнитель (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_

Научный руководитель \_\_\_\_\_

Научный консультант \_\_\_\_\_

Цель исследования \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Задачи исследования \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Календарный план (примерная форма)**

№	Этап работы (содержание)	Начало/конец	Форма отчетности

Руководитель (подпись) \_\_\_\_\_ /Ф.И.О./

Исполнитель (подпись) \_\_\_\_\_ /Ф.И.О./

Дата \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

М.П.

## **Перечень примерных заданий для самостоятельной работы**

1. Напишите реферат на тему: «Современные формы рекреативно-оздоровительной работы в зарубежных странах» (страна на выбор).
2. Изучите основной закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте».
3. Изучите и составьте тезисы Целевой комплексной программы развития физической культуры и спорта на 2006–2016 гг.
4. Составьте программу физкультурно-оздоровительного тура для загородного туристского комплекса.
5. Составьте программу физкультурно-оздоровительного тура для курорта и санатория-профилактория.
6. Составьте сценарный план проведения Дня Нептуна.
7. Составьте комплекс занятий на различных тренажерах и тренажерных устройствах (диск «Здоровье», тренажер «Упор» и др.).
8. Составьте конспект рекреативного занятия в зависимости от возрастно-половых и индивидуальных особенностей занимающихся.
9. Разработайте Рабочий план для рекреативных занятий на год, на месяц.
10. Составьте конспект занятия с комплексированием различных видов физкультурно-рекреативной деятельности.
11. Составьте конспект восстановительной гимнастики.
12. Составьте комплекс упражнений для снятия утомления с глаз.
13. Составьте сценарный план мероприятия, посвященного какому-либо профессиональному празднику.
14. Составьте положение о проведении соревнования.
15. Составьте сценарный план проведения рекреационного мероприятия с разными возрастными группами.
16. Разработайте маршрут рекреационного похода выходного дня.
17. Проработайте первоисточники по теме будущих исследований.
18. Сформулируйте цель и задачи исследований.
19. Изучите методы исследований.
20. Представьте обработку и анализ результатов курсовой работы.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1.</b> Основные понятия рекреации .....	5
<b>Глава 2.</b> Исторические аспекты физической рекреации .....	9
2.1. Становление организации физической рекреации как образовательного процесса .....	9
2.2. Концепция развития отраслевой группы услуг в общегосударственной системе рекреационно- оздоровительной деятельности .....	17
2.3. Факторы и условия, определяющие эффективность физической рекреации .....	19
<b>Глава 3.</b> Теория и методика физической рекреации как учебная дисциплина .....	23
<b>Глава 4.</b> Понятие и сущность физической рекреации .....	28
4.1. Понятие физической рекреации .....	28
4.2. Функции физической рекреации .....	29
4.3. Содержание и требования к проведению физической рекреации .....	32
4.4. Эффективность физических нагрузок при рекреационно-оздоровительных занятиях .....	33
<b>Глава 5.</b> Организация и проведение мероприятий физической рекреации .....	43
5.1. Средства рекреационной деятельности .....	43
5.2. Виды деятельности в рекреации .....	44
5.3. Элементарные занятия .....	50
5.4. Самостоятельные занятия .....	52
5.5. Рекреационный туризм .....	55
5.6. Игры на местности .....	62

5.7. Вечера занимательного досуга .....	65
5.8. Театрализованные игровые конкурсы .....	66
5.9. Шоу-программы .....	67
5.10. Игровые комплексы .....	69
<b>Глава 6.</b> Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации .....	74
<b>Глава 7.</b> Организация и методика проведения рекреативных мероприятий игровой направленности .....	81
<b>Глава 8.</b> Организация и проведение рекреационных мероприятий туристкой направленности .....	90
8.1 Разработка маршрута и составление плана туристского похода .....	90
8.2. Методика разработки маршрута спортивного похода .....	95
8.3. Составление плана похода .....	99
<b>Глава 9.</b> Учебно-исследовательская работа студентов .....	104
9.1. Основные понятия .....	104
9.2. Экспериментальные исследования в области физической рекреации .....	111
9.2.1. Методика оздоровительно-рекреативных занятий пляжным волейболом с мужчинами зрелого возраста в санаторно-курортных условиях (пример исследования) .....	111
9.2.2. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека (пример исследований) .....	123
<b>Рекомендуемая литература</b> .....	143
<b>Приложения</b>	
1. Маршрутный лист .....	147
2. План учебно-исследовательской работы .....	148
3. Перечень примерных заданий для самостоятельной работы .....	149

*Учебное издание*

МАКЕЕВА Вера Степановна  
БОЙКО Валерий Вячеславович

## **Теория и методика физической рекреации**

Учебное пособие

Художник и компьютерная графика *А.Г. Никоноров*  
Корректор *Л.В. Гаврилова*  
Компьютерная верстка *О.А. Котелкиной*

Подписано в печать 05.03.2014. Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Бумага офсетная. Печать цифровая.  
Усл.-печ. л. 9,5. Уч.-изд. л. 9,0. Тираж 500 экз.  
Изд. № 1819. Заказ № А-1160.

ОАО «Издательство “Советский спорт”».  
105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.  
Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90, 267-93-17.  
Сайт: [www.sovsportizdat.ru](http://www.sovsportizdat.ru)  
E-mail: [book@sovsportizdat.ru](mailto:book@sovsportizdat.ru)

Отпечатано с электронной версии заказчика  
в типографии ООО «Красногорский полиграфический комбинат».  
107140, г. Москва, пер. 1-й Красносельский, д. 3, оф. 17